

UUMU

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

Entistä tiiviimpi pari s. 4

Munuais-
siirrännäinen ja
lapsihaaveet
s.8

Maksa-
arvojen
arvoitus
s.12

Arkiliikunta
lisää
hyvinvointia
s.22





Hyvä UUMUn jäsen

Tätä kirjoittaessani eletään keskikesää. Lämpö ja valo herättävät minut eloon, hellivät ja hoitavat ihan eri tavalla kuin kaamos ja lumi. Jos minulta kysyttäisiin, voisimme aina elää tätä vuodenaikaa. Kesä merkitsee minulle paitsi paljon mukavia rientoja, myös lepoa ja aikaa akkujen lataukseen.

Arkeni ja työtehtäväni pyörivät paljon sairauksiemme, niiden hoitojen ja elinsiirtojen ympärillä. Kesälomalla voin unohtaa nämä asiat hetkeksi, lukuunottamatta tietysti säännöllistä hyljinnänestolääkkeiden ottoa. Mielen on saatava välillä levätä ja lomalla tuntuu, että mitä vähemmän minun tarvitsee näistä ihmisille puhua, sen parempi. Näin akut latautuvat tulevaa syyskautta varten ja olen taas täynnä intoa ja valmis uusiin koitoksiin.

Toivon, että myös sinä olet saanut levätä ja nauttia kesästä, tapahtumista, kesäherkuista ja sopivissa määrin myös auringosta saatavasta ilmaisesta d-vitaamiinista. Tietysti parhaiden kesäystävien, aurinkorasvan ja hellehatun kera.

Kesän kääntyessä syksyksi yhdistyksemme aktivoituu ja monenlaisia tapahtumia on taas tulossa. Pyrimme huomioimaan jäsenistöämme mahdollisimman monipuolisesti ja haluamme järjestää toimintaa myös ruotsinkielisille jäsenillemme, olemmehan kaksikielinen yhdistys. Tämän lehden tapahtumailmoituksista löydätkin esimerkiksi ruotsinkielisen *Dancer in the Dark* -musikaalin. Paljon muutakin mukavaa on luvassa. Tervetuloa mukaan!

Muistathan myös, että otamme aina mielellämme toimintaamme mukaan uusia vapaaehtoisia. Mitä juuri sinä haluaisit yhdistyksessämme tehdä?

Leppoisaa loppukesää ja alkavaa syksyä!

Erno Rajahalme
Puheenjohtaja

Kära UUMU medlem

Då jag skriver detta är det högsommar. Värmen och ljuset väcker mig till liv, vårdar och gör att man slappnar av på ett helt annat sätt än i vintermörker och snö. Om man frågade mig skulle vi alltid ha denna årstid. Sommaren innebär för mig, förutom många trevliga aktiviteter, även avkoppling och tid att ladda batterierna.

Min vardag och arbetsuppgifter kretsar mycket kring våra sjukdomar, vården av dem samt organtransplantationer. Under sommarsemestern kan jag glömma dessa saker för en stund, utom förstås att regelbundet ta medicinerna mot avstötning. Man måste koppla av mentalt emellanåt, och under semestern känns det som att ju mindre jag behöver prata om detta för människor, desto bättre. Då laddas batterierna inför hösten och jag är igen full av iver och redo för nya utmaningar.

Jag hoppas att också du har fått koppla av och njuta av sommaren, aktiviteter, sommarens läckerheter och lagom doser av solens gratis D-vitamin. Naturligtvis med bästa sommarvännerna, solkräm och solhatt.

Då sommaren går mot höst aktiveras vår förening och olika slag av evenemang är på kommande. Vi strävar efter att uppmärksamma vår medlemsskara så mångsidigt som möjligt och vill ordna aktiviteter även för våra svenskspråkiga medlemmar, vi är ju en tvåspråkig förening. I denna tidnings evenemangsannonser hittas till exempel den svenska *Dancer in the Dark* -musikalen, också mycket annat trevligt utlovas. Välkomna med!

Och kom ihåg att vi mycket gärna tar med nya frivilliga i vår verksamhet. Vad skulle just du vilja göra i vår förening?

Ha ett trevligt slut på sommaren och början på hösten!

Erno Rajahalme
Ordförande

**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 PAINOPAIKKA:

Laine Direct Oy, Rauma

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

Seuraava lehti ilmestyy
marraskuussa 2024.

Aineistot UUMUn toimistolle
26.9.2024 mennessä.

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

Kansikuva: Sari Ruotsalainen
Kuva: Minna ja Juha Autere

 uumu_ry

 UUMUryrf



Painotuote
4041 0992

Sisältö

Puheenjohtajan terveiset	s.2
Entistä tiiviimpi pari	s.4
Munuaissiirännäinen ja lapsihaaveet	s.8
Raskaus munuaissiirron saaneella.....	s.9
Maksa-arvojen arvoitus	s.10
Minua oli jo odotettu	s.12
UUMU mukana OLKA-toiminnassa.....	s.13
Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta.....	s.14
Understöd från Raimo Elliläs testamenttdonation	s.15
Tapahtunut	s.16
Vertaisryhmien tapaamiset	s.18
Liikuntatoiminta.....	s.22
Tulevat tapahtumat	s.24
Joutiainen	s.28

Kutsu yhdistyksen syyskokoukseen

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n syyskokous pidetään UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) torstaina 28.11.2024 klo 17.30.

Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: vuoden 2025 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä hallitusjäsenien 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 28.11.2024 kl 17.30

På höstmötet behandlas stadgeenliga ärenden: verksamhetsplanen och budgeten för 2025 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



Entistä tiiviimpi pari

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalma

Kuvat: Sari Ruotsalainen

Pitkän dialyysitaipaleen aikana puolison tuki on korvaamatonta.

Juha ja Minna Autere viettivät vuoden 2011 kesälomaa Heinolassa perheensä kanssa mökkeillen. Juhalla oli antibioottiliittäminen angiina, mikä ei haitannut loman viettoa. Hiukan myöhemmin hänen vointinsa kuitenkin heikkeni. Iho oli keltävä, hänellä oli pahoinvointia ja turvotusta. Lääkärissä Juhun hemoglobiini todettiin olevan alhainen, jatkotutkimukset kestivät useamman päivän. Lopulta diagnoosi oli selvä: munuaiskerästulehdus angiinan jälkitautina. Alkoi matka kohti tuntematonta munuaistautien maailmaa, kohti 10 vuoden dialyysihoitoja ja niitä seurannutta munuaissiirtoa.

Epämieluisa 50-vuotislahja

”Tilanteen vakavuus ja elämän muuttuminen oli iso järkytys meille kaikille”, sanoo Minna. Juhun tilaa seurattiin tiiviisti. Sairausten etenemistä yritettiin hidastaa tiukalla ruokavaliolla, mutta vähitellen se eteni. Syksyllä 2013 Juha täytti 50 vuotta ja oli jo todella huonossa kunnossa, häntä paleli koko ajan ja turvotusta alkoi olla paljon. Lääkäri antoi oman armostoman 50-vuotislahjansa: päätöksen kiireellisestä dialyysin aloittamisesta väliaikaisen kaulakatetrin kautta. Heti ensimmäinen dialyysi paransi Juhun oloa. Uudenvuoden aattona tehtiin fistelileikkaus, ja Juha pääsi harjoittelemaan hoidon tekemistä itsenäisesti. Hoitomuodoksi valikoitui kotihemodialyysi, vaikka Juha ensin arveli, ettei pystyisi pistämään itseään. Tiedon lisääntyessä mieli muuttui, ja keväällä 2014 dialyysilaitte tuotiin Autereiden kotiin.



”Aloitin kotihemodialyysin ensin päivähoitona, mutta siirryin muutaman kuukauden jälkeen joka toinen yö tehtävään yöhoitoon. Puhdistus toimi hyvin, eikä pitkä hoito ollut elimistölle niin raju kuin lyhyempi.” Yöhoidot poistivat myös ruokarajoitukset, ja hoitojärjestelyn ansiosta Juha pystyi käymään normaalisti kokopäivätoissa kiinteistöhoiton palveluohjaajana.

Minna pyrki alusta asti olemaan tiiviisti mukana Juhun sairautensa hoidossa. ”Olemme muutenkin aina jakaneet asioita yhdessä. Halusin tehdä kaikkeni auttaakseni Juhaa kestävästi ja sopeutumaan

muutokseen. Lääkäriinkin olen mennyt mukaan aina kun mahdollista.”

Juhun mielestä vaimon mukanaolo on ollut hyvä juttu. On helpompaa, kun on kahdet korvat kuulemassa, mitä lääkäri sanoo, eikä tärkeitä asioita pääse unohtumaan. Sairaalan järjestämissä infoissa ja ensitietopäivissä Minna oli myös mukana. ”Tuntuu, että sairaus on ollut enemmänkin meidän yhteinen projektimme. Ehkä olen hössöttänyt joskus liikaakin. Öisinkin jos dialyysilaitte huusi, tulinkin katsomaan, mikä hätänä. Istuin vieressä ja ehkä pidin vähän kädestäkin kiinni.”

Pitkä ja rankka dialyysiaika

Juhan dialyysiaika kesti kauan, lähes 10 vuotta. ”Pääosin hoito meni hyvin, mutta ongelmiakin oli. Pistopaikat menivät huonoksi ja minua saattoi huimata, koska verenpaine saattoi laskea yöhoitojen aikana ja niiden jälkeen. Ja kyllä se täysipäiväisesti töissä käyminen oli raskasta ja väsytti.” Siitä huolimatta Juha halusi ehdottomasti käydä koko ajan töissä, sillä työ oli hyvää vastapainoa sairastamiselle. Terveiden ihmisten parissa hän pystyi unohtamaan sairauden ja elämään normaalia elämää. Kotona dialyysinurkka lävähti naamalle, eikä sitä päässyt pako. Elinsiirtolistalle pääsy lykkääntyi monta vuotta muun muassa ylipainon ja hampaiden hoidon vuoksi.

Juha on joskus miettinyt, miten kaikki olisi mennyt, jos hän olisi ollut yksinäinen ihminen. ”Olisinko ollut niin kiinnostunut hoitamaan itseäni? Nyt sain apua ja tukea, jota ilman en ehkä olisi kotihoitoa tehnytään.”



Voimanlähteitä

Pariskunta kävi yhdessä sopeutumismuunnokursseilla ja UUMUn tapahtumissa. Lisäksi Minna kävi läheisten kurssilla. ”Kurssit ovat olleet tosi kiinnostavia ja tarpeellisia, koska siellä on saanut vertaistukea. On virkistävää nähdä muita ihmisiä ja kuulla heidän tarinoitaan. Aikaisemmin emme tunteneet ketään muita samassa tilanteessa olevia, mutta kursseilta ja UUMUsta olemme saaneet ihan loistavia kontakteja ja ikuisia ystäviä.”

Minnalla mukaan saattoi tulla myös hieman ammatillinen ote, sillä hän antaa työkseen palveluohjausta asiakkaille, ja oli en-

tuudestaan Juhaa tottuneempi kurssitoimintaan ja puhumiseen. ”Puhuin alusta asti koko ajan Juhan sairaudesta kaikille lähipiirissä ja sen ulkopuolellakin. Ehkä Juha on sitä kautta oppinut avaamaan enemmän omia tunteuksiaan.” Puhuminen onkin ollut pariskunnalle tärkeä selviytymiskeino.

Myös ammattilaisten tuki on ollut tärkeää. ”Läkärit, sairaanhoitajat ja kaikki ammattilaiset ympärillämme ovat olleet tosi hyviä. Esimerkiksi omahoitajalta on saanut aina tukea jaksamiseen. Yksin ei kannata jäädä, apua saa, jos sitä haluaa. Meistä on matkan varrella huolehdittu erinomaisesti.

Myös läheinen on joka paikassa otettu hyvin huomioon.”

Sairauteen liittyvien asioiden vastapainona pariskunnalla on ollut omia ja yhteisiä harrastuksia. Tiiviinä perheenä he ovat olleet tukemassa myös lastensa harrastuksia kiertämällä heidän jalkapallo- ja koripallopeleissään. Kulttuuri, historia ja musiikki ovat heille tärkeitä kiinnostuksen kohteita, Juhalle musiikki on suorastaan elämäntapa. Lisäksi Juha pitää luonnossa liikkumisesta. Ja toki tärkeitä voimia ja piristystä on tullut Juhan aiemmasta liitosta saamien tyttärien lapsista sekä tyttären koirista. ”Elämän ilot löytyvät tosi läheltä”, toteaa Minna.

Elinsiirtoon

Lopulta, kun Juha alkoi olla hoitoon jo todella väsynyt, kirurgit hyväksyivät hänet elinsiirtolistalle vuonna 2019. Välillä hän tosin joutui siltä pois koronan ja sepsiksen vuoksi. Ennen listalle pääsyä Juha mietti, olisiko valmis ottamaan munuaista vastaan keneltäkään ventovieraalta. Tässäkin auttoi sopeutumisvalmennuskurssilla kuultu siirron saaneen tarina, ja Juha totesi olevansa valmis. Ja se oli selvää, että Minnalta Juha ei halunnut munuaista, vaikka Minna tarjoutuikin luovuttajaksi. Lapsille olisi ollut liian rankkaa, jos molemmat vanhemmat olisivat yhtä aikaa olleet sairastuneita.

Jos dialyysin aloitus oli ollut Juhalle epämieluisa 50-vuotislahja, niin vihdoin 60-vuotislahjaksi tuli jotain paljon parempaa: kauan kaivattu elinsiirto. Kutsu siirtoon tuli heinäkuun lopulla 2023. ”Se oli onnenpäivä, lähdimme koko perhe saattamaan Juhaa sairaalaan. Sitäkin suurempi päivä oli, kun dialyysilaitte haettiin kotoa pois. Se oli iso hetki tuollaisen projektin jälkeen.” Uusi munuaisten on toiminut hyvin. Minna aikoo tukea puolisoaan myös jatkossa ”Onhan se sellainen loppuelämän projekti nyt pitää huolta siitä uudesta munuaisesta.”

Vaikutukset parisuhteeseen

Vuodesta 1997 alkaen naimisissa olleet Juha ja Minna ovat molemmat sitä mieltä, että sairaus on varmasti vaikuttanut parisuhteeseen jotenkin, mutta on vaikeaa analysoida miten. ”Se on sitonut meitä paremmin yhteen, olemme entistä tiiviimpi pari ja kasvaneet yhteen”, sanoo Juha. Minna arvelee elämään tulleen myös enemmän hoivaviettiä toista kohtaan, Juha taas on joutunut opettelemaan ottamaan apua vastaan.

Juhan kiteyttää, että dialyysi oli välillä kivinen tie, mutta kuitenkin mutkan takaa aurinko paistoi aina uudestaan. ”Ja niinhän se elämä muutenkin menee.”

Minna kertoo, kuinka aikanaan sopeutumisvalmennuskurssilla tehtiin haavekartta. Kaikista vaikeuksista huolimatta, kun pari nyt katsoo taaksepäin, he voivat todeta, että lähes kaikki haavekarttaan laitettut unelmat ovat toteutuneet, vaikka sillä hetkellä tuntui, ettei mitään niitä pysty toteuttamaan. Nyt on aika kääntää katse kohti uusia unelmia. Juhalla mielessä ovat ainakin joskus tulevaisuudessa siintävät eläkepäivät ja ne dialyysiaikana kalastamatta jääneet kalat, jotka nyt ovat ehkä jo isoja möllyköitä. Elämä on aika ihmeellistä.



Munuaissiirrännäinen ja lapsihaaveet – mahdollista vai mahdotonta

Teksti: Kaisa Dammert

Kuva: Vesa Männistö

Mitä ajatella, kun on saanut munuaissiirrännäisen ja biologinen kello tikittää? Pitääkö lapsihaaveet unohtaa, vai onko biologisen lapsen saaminen kuitenkin mahdollista? Tästä meille kertoo 35-vuotias Kiia.

Kuka olet?

Olen Kiia Erander-Männistö. Asun Vantaalla aviomieheni ja 5-vuotiaan poikamme kanssa. Joka toinen viikko meitä ilahduttaa myös mieheni 11-vuotias tytär. Toisen yhteisen lapsemme laskettu aika on syyskuussa. Minulla on munuaissiirrännäinen, jonka sain vuonna 1991 isältäni.

Miten siirrännäinen on vaikuttanut perheenperustamisajatuksiisi?

Mielestäni lapsia saadaan. Niitä ei hankita. En halunnut, että lääkäri tai minä itse päätän, voinko saada lapsen. Olisin katunut loppuikäni, jos en olisi nyt tähän mahdollisuuteen tarttunut. Lääkärit eivät tokiakaan olleet kovin innoissaan perheenperustamisajatuksista. Mutta, koska arvoni olivat silloin suhteellisen hyvät, saimme ”pitkin hampain” lääkäreiltä luvan. Tulinkin raskaaksi melko pian ja raskaus meni kaikin puolin hyvin tai lähinnä siis normaalisti.

Pohtiessamme toista lasta, oli lääkäreillä hyvin kielteinen kanta asiaan. Heidän mielestään siihen ei olisi pitänyt ryhtyä. Tuntui, että meitä jopa hieman peloteltiin riskeillä. Tästä syystä suhde syntymättömään vauvaan ei ole oikein vielä päässyt kehittymään. En ole oikein vieläkään uskonut, että kaikki voisi mennä hyvin ja että saamme toisen lapsen. Toki tähän vaikuttaa myös se, että sain aiemmin vuonna 2022 pitkälle edenneen munuaisen vajaatoiminnan vuoksi yhden keskenmenon. Loppuvuodesta 2023 pääsimme lisääntymistieteiden yksikköön tutkimuksiin ja siellä minulle sanottiin, etten voisi enää saada lapsia. Vaan toisin kävi. Ja nyt – 2,5 vuoden yrittämisen jälkeen odotan raskausviikolla 31 meidän toista poikaamme!



Miten olet kokenut raskautesi?

Voi kyllä olen pelännyt. Maisa-sovelluksen diagrammeista on ollut välillä huolestuttavaa tarkkailla omien arvojen heilumista. Olen itse tehnyt paljon tutkimustyötä ja muokannut muun muassa ruokavaliotani kasvispainotteiseksi, jotta kaikki olisi minun, munuaiseni ja vauvan kannalta mahdollisimman hyvin. Onneksi minulla on puoliso, joka tukee ja ymmärtää. Sekä läheinen turvaverkosto!

Välillä on ollut kieltämättä melkoinen aikapommi-filisi kun on joutunut jännittämään paheneeko munuaisen vajaatoiminta vai iskeekö raskausmyrkytys. Onneksi kuitenkin nyt ollaan jo näin pitkällä!

Miten lääkärit ovat suhtautuneet raskauteesi?

Neutraalisti sanottuna, toiset paremmin ja toiset huonommin. Ihmisiähän me kaikki olemme. Äitiyspolin seurannoissa, labroissa ja nefrologillakin saan ravata jatkuvasti, mikä tietenkin on erittäin hienoa. Toki minun kohdallani taidetaan enemmän seurata munuaisen toimintaa kuin itse raskautta.

Millaisia terveisiä haluaisit lähettää muille siirron saaneille, jotka pohtivat lapsen saantia?

Ensisijaisesti suosittelen kaikkia kuuntelemaan lääkäreitä, mutta toki kehotan myös kuulostelevaan omaa kroppaa ja omia filiksiä. Itse toimin vastoin lääkäreiden suosituksia, mutta en tietenkään voi sitä kenellekään muulle suositella toimintamalliksi.

Raskaus munuaissiirron saaneilla

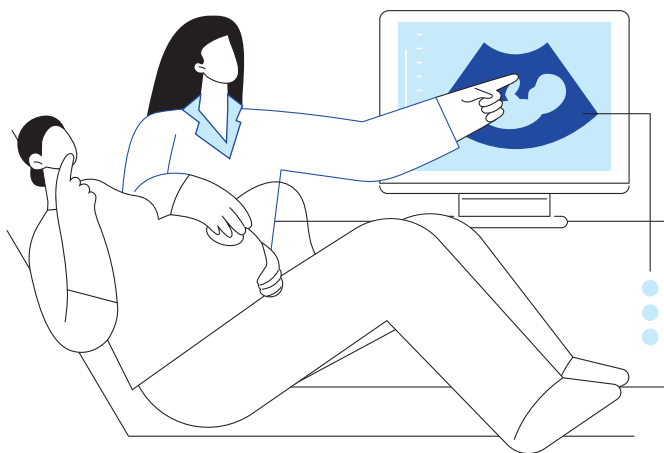
Munuaissiirron saaneen naisen suunnitellussa perheenlisäystä, on tärkeä keskustella lääkärin kanssa, miten komplikaatioiden riski voidaan arvioida yksilöllisesti juuri hänen tapauksessaan. Lääkärin riskiarviointia ei kannata tulkita tuen puutteeksi. Tarkoitus on antaa potilaalle taustatiedot, joiden pohjalta potilas pystyy tekemään omia päätöksiä yhdessä lääkärin kanssa.

Vaikka krooninen munuaissairaus (CKD) vaikuttaa haitallisesti hedelmällisyyteen, raskauksia voi esiintyä kaikissa CKD-vaiheissa. Siksi turvallista ja tehokasta ehkäisyä suositellaan kaikille CKD:tä sairastaville naisille, jotka eivät halua tulla raskaaksi, sekä heille, jotka käyttävät lääkkeitä, jotka voivat vahingoittaa sikiötä. Uremian lisäksi potilailla on yleensä useita samanaikaisia sairauksia kuten diabetes, sydän- ja verisuoni- tai verenpainesairaus, jotka usein heikentävät siittiöiden laatua ja hedelmällisyyttä. Yleensä ottaen pre-eklampsian (raskausmyrkytys) riskitekijöitä ovat ensisynnytys, äidin korkea ikä, elämäntapatekijät sekä perhe- tai henkilökohtainen pre-eklampsian historia. Toistuvia pre-eklampsioita esiintyy 10–15 %:ssa raskauksista.

CKD lisää haitallisten raskauskomplikaatioiden riskiä, mukaan lukien pre-eklampsia, sikiön kasvun hidastuminen, ennenaikainen synnytys ja synnytyksen jälkeinen äidin munuaistoiminnan menetyt. Ennen raskautta esiintyvä korkea verenpaine ja proteiinivirtsaisuus vaikeuttavat raskauden kulkua. Turvalliset lääkkeet raskauden ja imetyksen aikana ovat pienellä annoksella aspiriini, hepariini, labetaloli, nifedipiini, prednisoloni, hydroksiklorokiini, atsatiopriini, siklosporiini ja takrolimuusi.

Noin 20–30 % elinsiirron saaneista potilaista on lisääntymisiässä. Tämän ryhmän hedelmättömyyden arvioitu esiintyvyys on hieman korkeampi kuin väestössä keskimäärin. Optimaalisen raskauden ajankohdan valinta on siirron saaneille potilaille keskeinen tekijä. Useinmiten suositellaan odottamaan 1-2 vuotta elinsiirron jälkeen ennen pyrkimistä raskauteen.

Munuaissiirron saaneilla raskaus aiheuttaa korkean riskin sekä äidin että sikiön komplikaatioille.



Kirjallisuuden mukaan pre-eklampsian esiintyvyys on noin 21 %, raskausdiabeteksen 5 %, raskaudenaikaisen korkean verenpaineen 24 % ja keisarileikkaus tehdään noin 62 %:ssa synnytyksistä. Keskimääräinen raskausikä vastasyntyneillä oli 34,9 viikkoa ja keskimääräinen syntymäpaino oli 2470 grammaa. Raskauden aikaisen akuutin hyljinnän riski on alle 7 %. Synnytyksen jälkeinen kreatiniini nousee noin 10 % ennen raskautta mitatusta kreatiniarvosta.

Krooninen korkea verenpaine, aiempi pre-eklampsia ja kohonnut seerumin kreatiniini (≥ 125 $\mu\text{mol/L}$) raskauden alussa ovat ennustavia tekijöitä pre-eklampsialle. Pre-eklampsian riski on 19 %, kun mitään näistä tekijöistä ei ollut. Yhden tekijän ollessa läsnä riski oli 45–59 %, kahden tekijän ollessa läsnä riski oli 80–87 % ja kaikkien kolmen tekijän ollessa läsnä riski oli 96 %.

HLA (human leucocyte antigen)-vasta-aineita muodostuu elimistössä mm. raskauden, verensiirtojen sekä aikaisemmin tehdyn elinsiirron jälkeen. Tätä kutsutaan myös immunisoitumiseksi. Kuten odotettua, immunisaation esiintyvyys kasvoi lasten määrän myötä ja oli 74 % naisilla, joilla oli yli 2 synnytystä. HLA-immunisaatio havaittiin 54 %:lla elinsiirron saaneista naisista raskauden jälkeen.

Munuaissiirteiden menettäminen raskauden jälkeen on kirjallisuuden mukaan 9,4 % 2 vuoden aikana, 9 % 2–5 vuoden aikana, 22 % 5–10 vuoden aikana ja 38 % yli 10 vuotta synnytyksen jälkeen. Vaikka luvut vaikuttavat isoilta, niin verrattaessa munuaissiirron saaneisiin, jotka eivät tulleet raskaaksi, siirteiden eloonjäämisessä ei havaittu eroja. Kirjallisuuden systemaattinen katsaus osoitti, että pääasiassa ennen raskautta esiintyvä proteiinivirtsaisuus, verenpaine ja korkea seerumin kreatiniini ovat munuaissiirteiden menettämisen riskitekijöitä.

Dosentti Fernanda Ortiz

HUS Nefrologia, osastonylilääkäri



Maksa-arvojen arvoitus

Teksti: Outi Lamberg

Kuva: Kapina Oy

Olen Outi Lamberg Järvenpäästä, kolmatta vuotta eläkeläinen.

Kesällä 2016 minulle tuli kovia ylävatsakipuja ja päivä päivältä kasvavaa väsymystä, ruokahaluttomuutta ja yleistä huonovointisuutta. Ehkä silmätkin näyttivät keltaisilta, mutta päätin sinnitellä, kun edessä oli matka Amsterdamiin EM-kiisoja seuraamaan. Matka meni osaltani lähinnä majapaikassa leväten. Kotiuduttuani menin lääkäriin ja minut passitettiin Hyvinkään sairaalaan, jossa vietin ensimmäiset neljää päivää eristyksessä. Verikokeita otettiin paljon, ultraäänitutkimuksissa kävin pariinkin kertaan ja minulle tehtiin myös maksabiopsia. Maksa-arvojen nousun syy jäi epäselväksi. Yhtenä mahdollisena tulehduksen aiheuttajana mainittiin keväällä käyttämäni migreenin estolääke valproaatti, johon tiedetään liittyvän maksareaktioita. Lääkitykseksi sain kor-

tisonin, joka tehosikin hyvin, mutta kun lääkitys muutaman kuukauden kuluttua ajettiin alas, maksa-arvot nousivat uudelleen. Sama toistui muutama kerran.

Laboratoriokokeissa tai biopsiassa ei näkynyt autoimmunihepatiitille (AIH) tyypillisiä piirteitä, mutta lääkäreiden mielestä tulehdus alkoi kuitenkin vaikuttaa kyseiseltä sairaudelta. Jossain vaiheessa ”Määrittämätön tulehduksellinen maksasairaus” muuttuikin AIH-diagnoosiksi ja alettiin harkita muuta pitkäaikaisempaa lääkitystä. Ensimmäiseksi kokeiltiin tiopuriinia, joka ei sopinut minulle. Syksyllä 2018 aloitettiin mykofenolaatti, joka tehoi hyvin ja jota syön edelleen. Ilokseni lääkkeestä ei ole tullut merkittäviä haittavaikutuksia. Pari vuotta sitten kokeiltiin lääkityksen lopettamista, mutta tulehdus uusiutui taas.

Korona-aikana me immunosuppressiivisia lääkkeitä syövät olimme paljon esillä, ja silloin lääkitys aiheutti lisäjännitystä. Muuten olen jalat maassa -tyyppiä, enkä jännitä kontrollien ja tutkimusten tuloksia etukäteen. Minulla on satunnaisesti epämääraisä ylävatsakipuja, joille ei löydy syytä eli niiden kanssa pitää vain yrittää elää.

Ystävien mielestä on ironista, että minä, joka olen käyttänyt alkoholia todella vähän, sairastuin maksatautiin. Maksa-arvoni olivat työpaikan

määräaikaistarkastuksissa ajoittain koholla, mutta asiaan ei kiinnitetty sen enempää huomiota, korkeintaan neuvottiin välttämään alkoholia. Meillä on suvussa autoimmuunisairauksia, ja minulla valproaatti-lääke oli ehkä taudin laukaiseva tekijä.

Tutustuin heti alkuvaiheessa Munuais- ja maksaliittoon, minkä kautta olen saanut vertaistukea ja uusia tuttavuuksia kursseilta ja tapaamisista. Facebookissa olen mukana AIH-ryhmässä ja UUMUn järjestämiin tapahtumiin olen osallistunut täällä Keski-Uudellamaalla.

Katsoessani näitä kahdeksaa vuotta taaksepäin, rankinta ovat olleet alkuvuosien epätietoisuus sekä kortisonin haitat. Olen kiitollinen perheeni ja läheisten tuesta, etenkin rankkoina kortisonivuosina, kun univelka, ylikerrokset, ulkonäön muu-

tokset ja mielialanvaihtelut saivat elämän välillä tuntumaan todella kurjalta. Hyvinkään gastroenterologian poliklinikalla tunnen saaneeni hyvää hoitoa.

Olen sairaudesta huolimatta elänyt tavallista elämää, viimeiset pari työvuotta tosin tein nelipäiväistä työviikkoa. Työelämän jälkeen olen viettänyt aktiivisia eläkevuosia. Laulan kuorossa, käyn kulttuuritapahtumissa, opiskelen, olen toiminut vapaaehtoistulkkina ukrainalaisille, mökkeilen, vietän aikaa perheen ja ystävien kanssa – monenlaista puuhaa riittää. Olen huomannut, että jos vointi on vähän keho, on ollut hyvä lähteä liikkeelle, vaikka pitkin hampain. Hyvässä seurassa ja mieluisassa puuhassa itsensä tarkkailu ja oma keho olo usein unohtuu.

Munuais- ja maksaliiton kurssit maksasairaille

OMAHOIDON VAHVISTAMINEN- kurssi autoimmuuni- tai muuta harvinaista maksasairautta sairastaville

Kurssi alkaa lähiviikonlopulla Tampereella 5. – 6.10.2024 Hotelli Court Yardissa ja jatkuu Microsoft Teams -verkkokurssina tiistai-iltaisina 5 viikon ajan. Verkkotapaamiset ovat kerran viikossa tiistaisin 15.10. – 12.11.2024 välisenä aikana.

Kurssilla saa tietoa sairaudesta, sen omahoidosta ja seurannasta eri asiantuntijoiden alustamien keskustelujen sekä vertaiskeskustelujen avulla. Kurssilla on myös muuta mukavaa ryhmätoimintaa mielekkään arjen tueksi.

Kurssi on osallistujille maksuton sisältäen täysihoidon. Matkat ovat omakustanteisia. Voit hakea matkatukea ennakkoon. Lääkärintausuntoa ei tarvitse lisätä hakemukseen

Hakuohjeet Munuais- ja maksaliiton sivulta
www.muma.fi/etusivu/maksa/

Haku kurssille päättyy 3.9.2024

Lisätieto: Tarja Teitto-Tuckett,
p. 040 5240 683 / tarja.teitto-tuckett@muma.fi



AIKAA MEILLE KAHDELLE – parisuhdekurssi

Polkuhotelli, Nuuksio, Espoo 8.-10.11.2024

Kurssi on tarkoitettu munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille puolisoineen.

Kurssilla etsitään keinoja ja voimavaroja parisuhteen hyvinvoinnin tueksi. Sisällössä on asiantuntijoiden alustamia vertaiskeskusteluja sekä erilaista mukavaa yhteistä tekemistä.

Kurssi on osallistujille maksuton sisältäen täysihoidon. Matkat ovat omakustanteiset. Kurseille voi hakea ennakkoon matkatukea.

Hakuohjeet Munuais- ja maksaliiton sivulta
www.muma.fi/kurssit-ja-tapahtumat/aikaa-meille-kahdelle-parisuhdekurssi/

Hakuaika päättyy: 6.10.2024

Lisätieto: Maarit Heinimäki,
p. 050 3626 470 / maarit.heinimaki@muma.fi

Huomaathan myös yhdistyksen omat maksasairaiden tapaamiset, joista lisätietoja sivulla 18.

”Minua oli jo odotettu” –

Vapaaehtoinen juttukaveri Hyvinkään sairaalan dialyysiyksikössä

Teksti: Palveluneuvoja Outi Nurminen ja OLKA-koordinaattori Ulrika Seppänen da Costa
OLKA Keski-Uusimaa



Hyvinkään sairaalan dialyysiyksikössä aloitettiin joulukuussa 2023 kahden kuukauden mittainen kokeilu, jossa OLKAN vapaaehtoinen juttukaveri kävi maanantaisin ja tiistaisin klo 9–11 ja klo 15–17 tapaamassa potilaita. Vapaaehtoisen tehtävä oli jutustella dialyysihoidossa olevien potilaiden kanssa, tai vaikka täytellä ristikoita potilaan kanssa tämän niin halutessa. Kokeilun loppuvaiheessa sekä henkilökunnalle ja vapaaehtoisille oli selvää, että toiminta on merkityksellistä ja sitä jatkettaisiin kokeilun jälkeenkin. Kevään aikana juttukaverina on toiminut yhdeksän vapaaehtoista, heidän joukossaan **Tero Lindholm** (kuvassa) ja **Heidi Ahdesmaa-Skyttä**.

Heidi oli toiminut Hyvinkään sairaalassa aula-avustajana jo jonkin aikaa ja kun uuteen tehtävään etsittiin tekijöitä, hän ilmoittautui mukaan: ”Dialyysihoito kiinnostaa minua, juttelukin on minulle luonteenomaista. Ajattelin, että kiva jos siitä on jotakin hyötyäkin joskus”. Heidi kuvailee dialyysiyksikköä rauhalliseksi ja hiljaiseksi: ”Suurin osa potilaista nukkuu tai ainakin lepää. Moni myös katsoo kännyk-

kää tai televisiota, tai lukee kirjaa. Nukkuviahan ei tietenkään herätellä. Kun käy tervehtimässä heillä olevia näkee nopeasti ketkä haluavat jutella. Muutamien kanssa on syntynyt hyvä yhteys, ja he todella odottavat minua ja ihmettelevät missä olen, jos en vähään aikaan käy. Viimeksikin yksi potilas totesi, että kiva kun tulit, sua onkin kaivattu.”

Myös henkilökunta arvostaa vapaaehtoisia. Vapaaehtoisen tullessa yksikköön tervehditään puolin ja toisin, vapaaehtoiselle tarjotaan tuoli, ettei tarvitse parin tunnin vuoroa seisten jutustella potilaiden kanssa. Henkilökunta näkee vapaaehtoisen läsnäolon potilaille tärkeänä.

Hyvinkään sairaalassa voi toimia vapaaehtoisena erilaisissa tehtävissä: ”Dialyysissä juttukaverina toimiminen on erilaisista kuin aula-avustajana. Täällä dialyysissä moni haluaa kertoa oman tarinansa - miten on hoitoon päätyneet, ja sitten siinä lomassa tulee ne erot ja surut ja semmoisetkin käytyä läpi ja myötäelrettyä,” Heidi kertoo ja jatkaa: ”kun on tultu muutaman ihmisen kanssa enemmän tutuksi, niin me jutellaan ihan kaikennäköistä yh-

teisistä mielenkiinnonaiheista”.

Dialyysiyksikössä juttukaverina toimiva vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen, kuten kaikki sairaalassa toimivat vapaaehtoiset. Juttukaverina kuulee monenlaisia tarinoita potilaiden elämästä ja onkin tärkeää, että vapaaehtoinen on tasapainoinen, eikä jää pohtimaan ja murehtimaan ihmisten tarinoita. ”En kannan asioita kotiin, se on jo työelämästä opittua”, Heidi toteaa. Jos sairaalavapaaehtois-toiminta kiinnostaa, Heidi rohkaisee kokeilemaan juttukaveritehtävää. ”Pitää olla ulospäin suuntautunut, sosiaalista rohkeutta ja tuntumaa siitä, miten ja ketä lähestyä. Kuunteleminen on tärkeää. Ja pitää laittaa myös itsensä likoon. Tehtävä ei ole fyysisesti raskasta, mutta kyllä sitä on väsynyt vuoron päätteeksi.”

Kevätkauden jälkeen sairaalavapaaehtoiset jäivät kesätaulle, mutta toimintaa jatketaan taas elo-syyskuulla, kun vapaaehtoiset palaavat tehtäviinsä. Sekä Heidi että Tero jatkavat dialyysiyksikössä juttukavereina. ”Kyllähän se on kiva tulla uudestaan, kun tuntee itsensä tervetulleeksi!” Heidi toteaa.

OLKA-TOIMINTA

OLKA®-toiminta on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa ja hyvinvointialueiden sote-yksiköissä. OLKA toimintamalli mahdollistaa järjestöille paikan toimia sairaalassa. Potilasjärjestöt voivat tulla esittelemään toimintaansa OLKA-pisteille eli pitämään teemapäivää. Sen aikana potilaiden, heidän läheistensä, henkilöstön ja järjestön edustajien on mahdollista tavata toisiaan. OLKA-pisteiltä voi tulla myös hakemaan potilasjärjestöjen esitteitä ja lehtiä luettavaksi. Tämän lisäksi OLKAN työntekijät auttavat potilaita, läheisiä ja ammattilaisia oikeiden toimijoiden ja potilasjärjestöjen pariin. OLKAN työntekijän kanssa voi kohdata kiirettömästi joko OLKA-pisteellä tai puhelimitse.

OLKA-toiminta on valtakunnallista ja se on

HUSin ja HytTe ry:n (Uudenmaan hyvinvointi-, sosiaali- ja terveystalouden järjestöverkosto) luoma yhteistyömalli. OLKA-toimintaa toteutetaan ympäri Suomen jo yli 20 paikkakunnalla. Esimerkiksi Keski-Uudenmaalla OLKA-toimintaa toteutetaan yhdessä HUSin, Keusoten, Keski-Uudenmaan Yhdistysverkoston ja alueen yhdistysten kanssa. OLKA-toimintaa on ollut jo useamman vuoden ajan Hyvinkään sairaalassa, jossa toimii noin 30 innokasta vapaaehtoista. Vuosi 2024 on ollut laajentumisen aikaa Keski-Uudellamaalla, sillä OLKA-toiminta on alkanut myös Järvenpäässä kahden uuden OLKA-pisteen voimin: Keusoten sosiaali- ja terveyskeskus JUSTissa sekä HUS psykiatrian poliklinikalla. Loppuvuodesta on tarkoitus avata OLKA-piste myös Tuusulaan, Hyrylän terveyskeskukseen.

UUMU mukana OLKA-toiminnassa

Vuoden 2024 OLKA-toiminta on alkanut UUMUn osalta vilkkaana. Yhdistyksemme vapaaehtoiset ovat järjestäneet jo 11 teemapäivää Meilahden Tornisairaalassa, Tammisaaren ja Hyvinkään sairaalassa sekä Järvenpään uudessa sosiaali- ja terveyskeskus JUSTissa. Kiitos kaikille teemapäivissä mukana olleille!

Teemapäiviin osallistuminen ei edellytä ennalta mitään koulutusta. Ensikertalaisen oppaana on aina kokeneempi mentori. Vapaaehtoistyön päivät sovi-taan etukäteen ja niiden kesto on 2–4 tuntia kun-kin osallistujan mahdollisuuksien mukaan. Teema-päivissä jaamme esitteitä ja tietoa munuais- ja maksa-sairauksista sekä elinsiirroista, kukin voi kertoa it-sestään sen verran kuin haluaa.

OLKA-toiminta ulottuu sairaaloissa myös osas-toille, missä koulutetut vertaistukijamme kohtaavat osastohoidossa olevia potilaita. Vertaistukijoille ja osastoilla tapahtuvaan toimintaan on omat koulu-tuksensa, joita järjestetään tulevana syksynä myös Uudenmaan alueella.

Etsimme jatkuvasti lisää vapaaehtoisia tärkeään toimintaan. Mitä enemmän meillä on vapaaehtoi-sia, sitä laajemmin pystymme jakamaan tietoa sekä auttamaan vertaisiamme eri sairaaloissa.

Haluatko sinäkin tehdä hyvää ja liittyä upeaan kaartiimme?

Ole yhteydessä UUMUn sihteeri Sariin, niin kuulet lisää: sihteeri@uumu.fi / p. 050 449 7744.

UUMUn vapaaehtoisia tavattavissa:

Meilahden tornisairaalassa OLKA

ti 10.9.2024 klo 9–13

ti 8.10.2024 klo 9–13

ti 5.11.2024 klo 9–13

Järvenpään uusi sosiaali- ja terveyskeskus JUST

to 5.9.2024 klo 12–14

to 3.10.2024 klo 12–14

Lohjan sairaalan OLKA

ti 24.9.2024 klo 10–13





Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry jakaa vuoden 2024 lopussa taloudellista tukea Uudellamaalla asuville munuais- ja maksasairaille. Raimo Ellilän testamenttirahaston tuotoista jaettavaa avustusta voi hakea **31.10.2023– 30.10.2024 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 erikoissairaanhoidon 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 omavastuu osuudet.

Kuntoutuskulut

Hakemukseen on liitettävä selvitys, esimerkiksi lääkärintodistus, kuntoutuksista 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 2023 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 2024.

Hakemus on palautettava 12.12.2024 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 2024 nyländska njuroch leversjuka kan ansöka om understöd för höga sjukdoms-, studie- eller rehabiliteringskostnader som uppstått tiden **31.10.2023–31.10.2024**. 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 2023.

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 sjukvårdskostnadsersättningarna tillkännages och understöden utbetalas i december 2024.

Ansökan ska returneras senast 12.12.2024 till föreningens byrå:

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

Physidia uudistaa kotihemodialyysielämän REGENERATE YOUR LIFE



Dialyysihoitoa siellä missä sinä olet

"Nordic Medcomin asiakaspalvelu sekä laitetuki ovat mieletöntä 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

Tutkitusti tehokas puhdistuma* Sydänystävällinen Lempeä hoito

*Two Years' Experience of Intensive Home Hemodialysis with the Physidia S³ System: Results from the RECAP Study

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 kehittyneitä. 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

Kiitos Paula

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen

”Tummat silmät, ruskea tukka”
 ”Aikuinen nainen”
 ”Luotan sydämen ääneen”
 ”Kuuleeko yö”
 ”Kun kuuntelen Tomppaa”

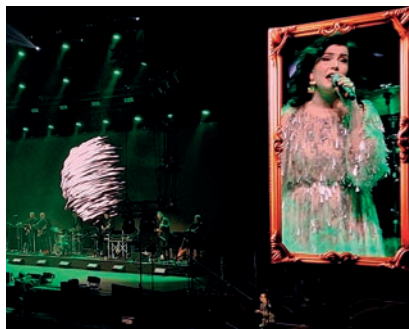
Hittejä toisensa jälkeen, musiikillisia herkkupaloja kuudelta vuosikymmeneltä. Kiitos Paula -konsertti osoitti, miksi Paula Koivuniemestä on tullut suomalaisen iskelmätaivaan tähti ja legenda, joka on taatusti ansainnut yleisön ja kollegoidensa arvostuksen. Toukokuuisessa Nokia Areenan konsertissa oli vain yksi kuningatari ja se oli Paula.

UUMUn konserttimatkan musiikinystävät saapuivat Tampereelle yhteiskuljetuksella sekä

omin kyydein. Yhteiskuljetuksesta vastannut Lehtimäen Liikenteen Saki-kuljettaja koordinoi ryhmän ammattitaidolla paikasta toiseen juuri aikataulujen mukaisesti. Vatsat täytettiin Iittalassa Hyvinvointikeskus Sauvolan lounasbuffetista, minkeä jälkeen jatkettiin makoisat yönunet tarjonneeseen Sokos Hotel Villaan.

Illan kohokohtana oli odotetusti 1,5-tuntinen konsertti, joka ei jättänyt ketään kylmäksi. Loppuunmyydylle Nokia Areenalla nähtiin kattaus Suomi-iskelmän helmiä ja legendoja, joiden esitykset saattelivat yleisön läpi vuosikymmenten tuttujen kappaleiden siivin.

Paluupäivänä bussimatkustajat hyrisivät tyytyväisyyttään. Valmispakettina järjestetty retki oli vaivaton tapa osallistua ja nauttia kulttuuririennoista sekä vertaisten seurasta. Retkellä vaihdettiin kuulumisia ja tutustuttiin uusiin yhdistysystäviin. Paulan kappaleen sanoin ”Juhlan tästä päivästä teen”.



Ratikkamuseon kiskoilla

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen

Kesänkorvilla UUMUn retkikohteeksi valikoitui Ratikkamuseo. Taidokas opastus saatteli vierailijaryhmän Helsingin raitiovaunujen yli 100-vuotiseen historiaan. Mielenkiintoisen museokierroksen päätteeksi 25-henkinen ryhmä nautti makoisaa lounaan Korjaamon Baari & Keittiö -ravintolassa. Paluumatka kotiin aloitettiin, milläpä muullakaan kuin matalalattiaisella Transtech Artic -raitovaunulla.



Virtaa vertaisryhmistä

UUMUn vertaisryhmät kokoontuivat kevään ja kesän aikana muutamia kertoja ympäri Uuttamaata. Hangossa tavattiin keilailun merkeissä, Hyvinkäällä seurattiin maksaluennon tallennetta ja Porvoossa nautittiin pizzaillen antimista. Munuaispotilaat ihastelivat yhdessä Helsingin kaupungin puutarhan kasveja, maksapotilaat tutustuivat Taidekoti Kirpilään. Liikuntatoimikunnan retki suuntautui Paloheinän metsiin. Päivän aikana kohdattiin muita yhdistyksen jäseniä leppoisissa merkeissä ajatuksia vaihtaen.



Vertaistapaamisessa Porvoon Rossossa vaihdettiin kuulumisia vanhojen ja uusien tuttavien kanssa. Kauniina keväisenä iltana tunnelma oli iloinen, juttua riitti ja hyvä ruoka maistui kaikille.



Naisenergiaa munuaispotilaiden puutarhakierroksella



UUMUn maksaryhmäläisten vierailulla Taidekoti Kirpilässä riitti näkemistä. Nimekkäiden taitelijoiden tuotokset herättivät ihastusta ja taidekeskustelua, jota jatkettiin vielä illan päätteeksi läheisessä kahvilassa.



UUMUn reippailijoiden ryhmä kierteli Paloheinän vehreissä metsissä. Kesäisen ulkoiluhetken aikana vaihdettiin kuulumisia ja kokemuksia. Reippailun jälkeen nautittiin ansaitut päiväkahvit.

Vertaisryhmien tapaamiset

Munuaispotilaiden elotapaaminen

UUMUn toimistolla
Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki
ke 21.8.2024 klo 17 alkaen
Tarjolla pullakahvit ja
bingojännitystä peli-illan
sekä vertaistuen merkeissä!
Toimistolla tavataan!
Toivomme tarjoilujen vuoksi
ilmoittautumisia, mutta paikalle
voi tulla ilmoittautumattakin.

Lisätieto ja ilmoittautumiset:

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

Kotidialyysiä tekevien tapaaminen

Ravintola La Famiglia,
Keskuskatu 3, Helsinki
(alakerran kabinetti)
ke 16.10.2024 Klo 17.00–20.00
Kotidialyysiä tekevien potilas-
jäsenten ja heidän läheistensä
illassa syödään hyvin ja jutellaan
vapaamuotoisesti vertaisten
kesken. Tilaukset tehdään
paikan päällä.

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimisto
050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

Osallistumismaksu:

Jäsenen ennakkomaksu 10 €.
Läheinen maksaa oman
tilauksensa paikan päällä.
Jäsenen maksu UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Viite: 140999
Eräpäivä: 30.9.2024

**Paikkoja on rajoitetusti,
joten ilmoittaudu pian mukaan.**



Munuaispotilaiden vierailu Taidekoti Kirpilään

Pohjoinen Hesperiankatu 7, Helsinki
ke 18.9.2024 klo 16.00–18.00

Taidekoti Kirpilä on ainutlaatuinen yksityiskodissa sijaitseva
taidemuseo, joka esittelee intohimoisen taiteenkeräilijän
kokoelmaa ja yläluokkaista elämää 1900-luvun jälkipuoliskon
Helsingissä. Voit tutustua ennalta Taidekoti Kirpilään
www.taidekotikirpila.fi.

HUOM! Taidekoti Kirpilä ei ole esteetön tila.

Koti sijaitsee kerrostalon ylimmässä, kuudennessa kerroksessa.

Vierailun jälkeen nautimme kahvit läheisessä
Fazer Café kuppilassa (Runeberginkatu 32).

Lisätieto ja ilmoittautumiset:

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

Munuais- ja maksapotilaiden jouluinen tapaaminen

UUMUn toimistolla
Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki
ti 5.11.2024 klo 17 alkaen

Vaihdetaan kuulumisia glögilasin ja jouluisten
makujen äärellä. Mahdollisuus tehdä kortteja tai
pieniä joulumuistiaisia. Riittävien tarvikkeiden ja
tarjoilujen varmistamiseksi ilmoittautuminen on
suotavaa, mutta paikalle voi tulla ilmoittamattakin.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

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



Maksapotilaiden ulkoiluretki Suomenlinnaan

Kauppatorin lauttarannasta

ke 21.8.2024 klo 15.00 alkaen

Lautta irtoaa laiturista klo 15.30. Lautalle käy HSL:n lippu. Oteetaan elokuun illasta kaikki irti ja ulkoillaan kulttuurimaisemissa kuulumisia vaihdellen. Ulkoilun jälkeen piipahdamme yhdistyksen tarjoamalla pizzalla.



Maksapotilaiden peli-ilta

UUMUn toimistolla

Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki
to 10.10.2024 klo 17.00 alkaen

Bingohuumaa ja pientä jännitystä, kuulumisten ja ajatusten vaihtamista. Tarjoilujen vuoksi toivomme kuulevamme oletko tulossa, toki paikalle voi tulla ilmoittamattakin.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset maksapotilaiden tapaamisiin mielellään viestinä:

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



RUOTSINKIELISTEN JÄSENTEN VERTAISTAPAAMINEN

UUMUn toimistolla

(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)

ke 25.9.2024 klo 17.00 alkaen

Tervetuloa ruotsinkielisille jäsenille suunnattuun jäsentapaamiseen, jossa vapaata keskustelua ja kokemusten jakamista maukkaan iltapalan äärellä. Tapaamisen vetäjänä toimii UUMUn hallitusjäsen Timo Westerinen.

Tarjoilujen vuoksi toivomme ilmoittautumisia (UUMUn toimisto sihteri@uumu.fi / p. 050 449 7744) ma 23.9.2024 mennessä, mutta voit tulla myös ilman ennakkoilmoittautumista. Kerrothan myös mahdollisista erikoisruokavaihtoista tai allergioistasi. Kiitos.

KAMRATTRÄFF FÖR SVENSKSPRÅKIGA MEDLEMMAR

På UUMUs kontor

(Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors) on

25.9.2024 klo från 17.00

Välkommen till en medlemsträff som riktar sig till svenskspråkiga medlemmar, där vi har fri diskussion och utbyte av erfarenheter vid ett smakligt kvällsmål. UUMUs styrelsemedlem Timo Westerinen fungerar som värd för träffen.

För trakteringens skull önskar vi anmälningar (UUMUs kontor sihteri@uumu.fi /tel. 050 449 7744) senast 23.9 2024, men du kan också komma utan förhandsanmälan. Du berättar väl om dina eventuella matallergier eller -begränsningar. Tack.

Vertaisryhmien tapaamiset

Itä-Uudenmaan jäsentapaamiset

Kutsumme Itä-Uudenmaan alueen (Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Myrskylä, Porvoo, Pukkila ja Sipoo) jäsenet syksyn jäsentapaamisiin.

Ulkoilmatapahtuma Porvoossa

Porvoon minigolfkeskus (Rantakatu, 06100 Porvoo) su 25.8.2024 klo 14.00

Kokoonnumme minigolfkeskuksen lipunmyyntiin, mistä halukkaat voivat jatkaa yhdistyksen kustantamalle minigolfkierrokselle. Voit tulla paikalle myös ihan muuten vaan tapaamaan muita UUMUn jäseniä ja nauttimaan ulkoilmasta. Yhdistys tarjoaa sisäänpääsymaksun ja jäätelöt kaikille alueen jäsenille. Mukaan voi ottaa myös yhden ei-jäsenen aveciksi.

Minigolfkeskuksen pelialueella on wc, kioski, terrassi, biljardi, frisbeegolf, kolikkoautomaatteja ja puttaus harjoittelu rata. Rajoittamaton ilmainen pyöräköinti koko rantakadun osuudella.

Tapahtuma ei edellytä ennakkoilmoittautumista.

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

Säävaraus:

Sateen sattuessa, tapahtuma joudutaan perumaan.

Päiväkahvit

Porvoon pääkirjasto (Papinkatu 20, 06100 Porvoo)

1. kerroksen ryhmätallassa

ti 1.10.2024 klo 14–16

ti 5.11.2024 klo 14–16

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoimessa ja vapaamuotoisessa tapaamisessa tarjolla leppoisaa jutustelua ja kahvitte- luvaa. Osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä tai ennakkoilmoittautumista.

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

Lämpimästi tervetuloa!

Östra-Nylands medlemsträffar

Vi kallar Östra Nylands områdets (Askola, Lapträsk, Lovisa, Mörskom, Borgå, Buckila och Sibbo) medlemmar till höstens medlemsträffar.

Utomhusevenemang i Borgå

Borgå minigolfcenter (Strandgatan, 06100 Borgå) sön 25.8.2023 kl 14.00

Vi samlas vid minigolfcentrets biljettförsäljning, där hugade kan fortsätta med en av föreningen betald minigolfrunda. Du kan komma på plats också annars för att träffa andra UUMU medlemmar och njuta av den friska luften. Föreningen bjuder på inträdet och glass till regionens alla medlemmar. Du kan också ta med dig en icke-medlem som avec.

På minigolfcentrets spelområde finns wc, kiosk, terrass, biljard, frisbeegolf, penningautomater och en puttövningsbana. Gränslös gratisparkering längs hela Strandgatan.

Ingen förhandsanmälan krävs.

Tilläggsuppgifter om evenemangen: Anu Rantti (tel. 040 963 2200 / anu10rantti@gmail.com).

Väderreservasjon:

I fall av regn måste evenemanget annulleras.

Dagskaffe

Borgå huvudbibliotek (Prästgatan 20, 06100 Borgå)

i grupprummet vån. 1

ti 1.10.2024 kl 14–16

ti 5.11.2024 kl 14–16

I den öppna och informella träffen bjudes alla njur- och leversjuka samt organtransplanterade på ledig samtal och kaffe. Deltagandet förutsätter inte medlemskap eller förhandsanmälan.

Tilläggsuppgifter om träffen fås av Anu Rantti (tel. 040 963 2200 / anu10rantti@gmail.com)

Varmt välkomna!



Luoteis-Uudenmaan jäsentapaaminen

(Lohja, Vihti, Karkkila, Siuntio ja Kirkkonummi)

Ravintola Antonio

Kauppakeskus Lohi,
Suurlohjankatu 9–13, Lohja
ti 24.9.2024 klo 17.00

Yhdistys tarjoaa Luoteis-Uudenmaan alueella asuville jäsenilleen mukavaa yhdessäoloa ja maittavan päivällisen ravintola Antoniassa. Voit halutessasi ottaa mukaasi myös yhden läheisen tai ystävän, joka voi osallistua ruokailuun omakustanteisesti. Ravintola on esteetön.

Ilmoittautumiset: ma 16.9.2024 mennessä UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

PAIKKOJA RAJOITETUSTI!

Kutsumme

Länsi-Uudenmaan alueen

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

ILTAKAHVILLE

Café Schjerfbeckiin
(Raatihuoneentori 8, Tammisaari)
ti 15.10.2024 klo 17.00

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen iltakahvit/ -teet ja makean piirakan/ kakun mukavassa seurassa. Voit ottaa mukaasi myös yhden läheisesi tai ystäväs.

Ilmoittautumiset: 10.10.2024 mennessä UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi
Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista ruoka-aineallergioistasi, kiitos.

Vi inbjuder

Västra Nylands

(Hangö, Ekenäs, Pojo, Karis och Ingå) medlemmar

TILL KVÄLLSKAFFE

på Café Schjerfbeck (Rådhusorget 8, Ekenäs)
ti 15.10.2024 klo 17.00

Föreningen bjuder sina medlemmar kvällskaffe / -te och ett sött bakverk / kaka i trevligt sällskap. Du kan också ta med dig en närstående eller vän.

Anmälningar: senast 10.10.2024 till UUMUs kansli tel. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi
du berättar väl i samband med anmälningen om dina eventuella mat-allergier. Tack.

Elinsiirrot Suomessa	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	6/24
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	268	250	321	152
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	75	62	78	42
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	31	20	28	11
Sydän	22	21	24	27	31	26	47	30	22	22	19	19	8
Keuhkot	26	15	15	24	18	24	18	27	21	24	20	28	8

Arkiliikunta lisää hyvinvointia

Teksti: Teemu Kovasiipi

Olen viettänyt kuusi vuotta elämästäni dialyysihoitojen parissa, ensin kolme vuotta kotona PD- eli vatsakalvodialyysissä ja sen jälkeen hemodialyysissä. Ensimmäisen vuoden aikana en edes tuntenut mitään kunnon alentumista, mutta toisesta vuodesta eteenpäin alkoi jaksaminen hiljalleen laskea, ei jyrkästi mutta kuitenkin siten, että sitä alkoi huomaamaan.

Muistan sanoneeni, että ”kylläpä nämä dialyysihoidot ovat kovia!”, johon lääkäri antoi vertauskuvan ”yksi dialyysihoitokerta vastaa noin puolimaratonia”.

”Yksi dialyysihoitokerta vastaa noin puolimaratonia”

Uskon, että monella lehden lukijoista voi olla samanlaisia havaintoja oman dialyysihoidon aikana. Haluankin kannustaa teitä kaikkia olemaan niin aktiivisia kuin se oman jaksamisen rajoissa on mahdollista. Sen ei tarvitse olla kuntosalilla rehkimistä, vaan niin sanottu arki- liikkuminen on aivan yhtä tärkeää ja stimuloi aivoja positiivisesti.

Omien dialyysihoitoni aikaan yritin käydä kuntosalilla kahdesti viikossa tekemässä jotain. Laskin mielessäni sen auttavan edes hieman taistelussa raskaita hoitoja vastaan, elintärkeät dialyysihoidot ottavat myös oman osansa. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Tarvitsemme fyysistä suorituskykyä ja jaksamista, mutta vähintäänkin yhtä tärkeää on mentaalitason jaksaminen! Siihen, hyvä lukija, auttaa arkiliikunta eli esimerkiksi käveleminen, kotoiset arkiaskareet, pyörälenkit, hiihtolenkit. Tärkeintä ei ole mitä teet, kunhan koet sen mielekkääksi tekemiseksi.

Liikkumisen ei tarvitse olla tuntia kestävää hikiliikuntaa. On tutkittu, että jo 10 minu-



tin yhtäjaksoinen liikkuminen tuottaa psykologisia hyötyjä, esimerkiksi nostaa mielialaa. Liikkuminen, missä muodossa tahansa, saa esimerkiksi endorfiinit ja serotoniinit virtaamaan. Nämä tuottavat mielihyvän tunnetta, nostavat vireystilaa ja ruokahalua. Ja näitähän rankkojen dialyysihoitojen väliin kaivataan, eikö? Myös ihmisen kognitiivisia kykyjä, kuten muistia ja toiminnanohjausta, voi ylläpitää arkiliikunnalla.

Liikkuminen, ihmiset ja psykologia kiinnostavat minua, minkä vuoksi olen opiskellut suorituskyvyn psykologiaa. Suorituskyvystä tulee hyvin usein mieleen urheileminen, erityisesti kilpatasolla, mutta mielestäni meistä jokainen on tekemisissä suorituskyvyn psykologian kanssa. Erityisesti kroonisen sairauden kanssa eläessä!



Minigolfia Kaivopuistossa

**Kaivopuiston minigolf
(Merisatamanranta, 00150 Helsinki)
su 25.8.2024 klo 14.00**

Minigolf-tapaaminen on kaikille munuais- ja maksapotilaille sekä elinsiirron saaneille avoin ulkoilutapahtuma, jossa tarjolla leppoisaan vertaistuellista seuraa ja pientä kisailua mailojen varressa. Golfin jälkeen suunnataan kahville vieriseen Cafe Caruseliin.

Ilmoittautumiset: pe 23.8.2024 mennessä liikuntatoimikunnan Ristolle p. 041 5166 910/risto.ronkko@gmail.com. Toivomme ilmoittautumisia mieluusti tekstiviestein tai sähköpostitse.



Golf-kokeilu

**Hiekkaharju Golf (Tennistie 9, Vantaa)
la 7.9.2024 klo 13.00**

UUMUn liikuntatoimikunta järjestää golf-tapahtuman kauniissa ympäristössä Hiekkaharju Golfissa. Maksuton tapahtuma on avoin kaikille yhdistyksen jäsenille, ja se sisältää kaksi tuntia opetusta, tarvittavat välineet (range pallot ja lainamailat) sekä pullakahvit.

Hiekkaharju Golf on noin puolen kilometrin kävelymatkan päässä Hiekkaharjun juna-asemalta, ja alueella on hyvin parkkipaikkoja autoille.

**Ilmoittautumiset ma 2.9.2024 mennessä
liikuntatoimikunnan Ristolle
p. 041 5166910 / risto.ronkko@gmail.com.**

Toivomme ilmoittautumisia mieluusti tekstiviestein tai sähköpostitse.

Mukaan keilaporukkaan

**UUMUn mukava keilailuryhmä
kaipaa uusia jäseniä!**

Keilailu on mukava liikuntamuoto eikä vaadi aikaisempaa kokemusta. Ryhmä kokoontuu Talissa torstaisin klo 14–15 ajalla 5.9.- 12.12.2024. Hinta on 60 €/ syyskausi 2024.

Ryhmä järjestetään, jos osallistujia on minissään 8 henkeä. Jos olet kiinnostunut, ilmoittaudu Olavi Rautiaiselle 1.9.2024 mennessä p. 044 0506 518, olavi.rautiainen@gmail.com



Vierailu Elisan puhelinmuseoon

Runeberginkatu 43, Helsinki
ke 18.9.2024 klo 17.00



Puhelinmuseo on perustettu vuonna 1986. Museo sijaitsee arkkitehti Lars Sonckin suunnittelemassa, vuonna 1915 valmistuneessa keskusrakennuksessa. Töölön puhelinkeskuksen elegantissa talossa on esillä valtava määrä erilaisia telefooneja, Sentraali-Santrojen pyörittämiä puhelinkeskuksia sekä aito puhelinkoppi! Tila ei ole esteetön. Kyseessä on yksityinen museo, minkä vuoksi Museokortti ei kelpaa.

Liity UUMUn ryhmään ja tutustu Suomen puhelinhistoriaan 1,5-tunnin opastetulla kierroksella. Kierroksen jälkeen kahvittelemme tien toisella puolella olevassa Fazer Cafessa.

Ilmoittautumiset:

Ilmoittautumiset 28.8.2024 mennessä UUMUn toimistolle
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

Osallistumismaksu:

10 € / jäsen
(15 € / seuralaisena tuleva ei-jäsen)
sisältäen museon sisäänkäynnin,
opastetun museokäynnin ja
iltakahvit.

Maksuohjeet:

UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 28.8.2024.2024
Viite:110369

**RYHMÄN KOKO ON
RAJOITETTU.**

Club For Five -kirkkokonsertti

Hämeenkylin kirkko (Auratie 3, VANTAA)
to 3.10.2024 klo 19.00

Karjaan kirkko (Lärkkullantie 26, KARJAA)
ke 30.10.2024 klo 19.00

Club For Five – Kirkkokonsertit ovat akustisia vokaalimusiikin hetkiä, joissa kuuliija kuljetetaan hiljentykseen ja viihtymään yhtyeen musiikin parissa. Konsertit sisältävät suomalaisille rakkaita virsiä sekä muita tunnelmallisia lauluja yhtyeen uran varrelta. Taidokas viisikko kuljettaa kuulijaa läpi erilaisten tunnelmien ja musiikin tyylien.

Club For Five on Suomen tunnetuimpia a cappella -yhtyeitä ja saavuttanut suurta suosiota myös ulkomailla. Yhtye on julkaissut 13 studioalbumia, joista 6 on myynyt kultaa. Club For Five: Maija Sariola (sopraano), Saima Haapanen (altto), Jouni Kannisto (tenori), Juha Viitala (baritoni) ja Tuukka Haapaniemi (basso)

Ilmoittautumiset:

30.8.2024 mennessä UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

HUOM! Muista kertoa ilmoittautuessasi kumpaan konserttiin olet osallistumassa.

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!



Osallistumismaksu:

10 € / jäsen
(28 € / seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 30.8.2024
Viite: 110275

Dancer in the Dark

**Helsingfors Stadsteater /
Lilla Teatern**
(Georgsgatan 30, Helsingfors)
Lö 5.10.2024 kl. 18.30

**Helsingin kaupunginteatteri /
Lilla Teatern**
(Yrjönkatu 30, Helsinki)
La 5.10.2024 klo 18.30

Selma är nästan blind och arbetar på en fabrik för att livnära sig själv och sin älskade son Gene. Hon sparar till en operation för sonen, som lider av samma allvarliga ögonsjukdom som hon och gradvis gör en blind. För att fly verkligheten och hantera vardagen, drömmer Selma sig bort till en fantasivärld, fylld av hoppfulla musikalnummer.

Föreställningspråket är svenska. Föreställningen är riktad till vuxna. Rekommenderas inte för under 15-åringar

Föreställningen textas på finska och svenska via textningsappen Subtitle Mobile. Appen kan laddas ner via App Store eller Google Play.. Varje föreställning har en egen kod, som matas in i appen före föreställningen börjar. Koden för Dancer in the Dark är HEYC.

Anmälningar: Anmälning senast 28.8.2024 till UUMUs byrå tel. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

Deltagaravgift:
28 €/medlem
(55 €/medföljande icke-medlem)

Betalningar:
Till UUMUs konto
FI03 1028 3001 5117 65
Förfallodag: 28.8.2024
Referensnummer: 110123

Selma on lähes sokea ja työskentelee tehtaassa elättääkseen itsensä ja rakkaan poikansa Genen. Hän säästää rahaa poikansa leikkausta varten, sillä Gene kärsii samasta vakavasta silmäsairaudesta kuin hän ja menettää vähitellen näkönsä, ellei pääse leikkaukseen. Paetakseen todellisuutta ja käsitelläkseen arjen haasteita, Selma turvautuu mielikuvituksen voimaan, luoden mielessään mielikuvitusmaailmoja täynnä toiveikkaita musikaalilukuita.

**Esitys on ruotsinkielinen.
Ikäraja: 15 vuotta**

Esitys tekstitetään suomeksi ja ruotsiksi Subtitle Mobile-mobiilisovelluksen kautta. Sovelluksen voit ladata App Storesta tai Google Playsta nimellä Subtitle Mobile. Jokaisella esityksellä on oma koodinsa, joka syötetään sovellukseen ennen esitystä. Dancer in the Dark koodi on HEYC.

Ilmoittautumiset: 28.8.2024 mennessä UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

Osallistumismaksu:
28 €/jäsen (55 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)

Maksuohjeet:
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 28.8.2024
Viite: 110123

Niko Kivelä

Iso Riski 2. - stand up

Järvenpää-talo (Hallintokatu 4, Järvenpää)
pe 25.10.2024 klo 19:00

Niko Kivelä, yksi Suomen valovoimaisimmista ja kovaäänisimmistä stand up -koomikoista sinkoilee lavalla sekä horisontaalisesti että vertikaalisesti niin, että välillä on pakko siristää silmiä ja laskea, riehuko siellä kaksi vai kolme kaljua miekkosta. Iso Riski 2 on stand up -soolo, jossa ei jarrutella eikä tynnytellä. Tässä ei haasteta katsojaa vaan maailma. Heittäydy mukaan Nikon tarinoiden maailmaan ja ota taas riski nauraa sille kaikelle!

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimisto 22.9.2024 mennessä
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi
Voit tarvittaessa tiedustella myös pyörätuolipaikkoja.



Osallistumismaksu:

15 €/ jäsen (28,50 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 22.9.2024
Viitenumero: 110136

Loppukevennyks

Järvenpää-talo (Hallintokatu 4, 04400 Järvenpää)
la 7.12.2024 klo 19

Huippusuositun Saikkua, kiitos -työryhmän uusi esitys Loppukevennyks vie meidät suoraan päivänpolttavaan Uutishuoneeseen, jossa ankkuritkin ovat kuumia. Upeat näyttelijät lupaavat vaihtaa hahmojaan yhtä useasti kuin Mika Tommola pipoa. Vapauttava Loppukevennyks johdattaa meidät Pornaisten Only fans- ammattiopistoon, kertoo meille Jukan ja Mirvan viimeisimmän Amazing-reissun kuulumiset ja vie Ajatushautomoon, jossa Tauski tajusi, että se on ”sinä vain” eikä ”kuka vain”. Jätä havut ladulle ja suuntaa Uutishuoneelle. Loppukevennyks on silkkaa tykitystä ja laturaivoa!

Rooleissa:

Jukka ”Jugi” Rasila, Ville Keskilä, Kalle Pylvänäinen

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimisto 31.10.2024 mennessä
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi
Voit tarvittaessa tiedustella myös pyörätuolipaikkoja.



Osallistumismaksu:

20 €/ jäsen (35 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 31.10.2024
Viitenumero: 110110

Pikkujouluristeily m/s Finlandialla



la 23.11.2024

Tip tap, tip tap, tipetipe tip tap...

Varaa paikkasi hyvissä ajoin ja suuntaa keula kohti UUMUn tämän vuotisia pikkujouluja, joita vietämme merellisissä tunnelmissa Itämeren laineilla. **Huomaathan, että sinulla tulee olla mukana voimassa oleva passi tai kuvallinen henkilökortti.**

Pikkujouluristeily sisältää:

- Risteilylipun m/s Finlandian miniristeilylle
- Juhlapöydän jouluherkut Buffet Eckerössä klo 14.45 alkaen

Menu: Juhlapöytä. Illalliseen sisältyvät ruokajuomat hanasta: valko- ja punaviini, olut, virvoitusjuomat, tuoremehut, maito, kahvi ja tee.

- Monipuolisen viihdetarjonnan
- Eckerö Marketin, Parfymerian ja PopUp-myymlöiden ostosmahdollisuudet
- Muutamia yhteishyttejä, jotka varataan ryhmäläisten lepopohy-teiksi.

Matkatavaroiden säilytys tapahtuu erillisissä säilytysloke-roissa tai laivan matkatavarasäilytyksessä.

Lähtö Helsingin

**Länsiterminaali 2:sta
(Tyynenmerenkatu 14, HKI)
la 23.11.2024 klo 15.15**

Kokoontuminen lippujen lunastukseen ja lähtöselvitykseen on klo 14.00.

Laivaannousu päättyy 30 min ennen lähtöä.

Terminaalissa on mahdollisuus liikuntarajoitteisten tai erityisapua tarvitsevien avustamispalvelulle. Palvelu pitää varata ilmoittautumisen yhteydessä.

Paluumatka Tallinnasta alkaa klo 18.30 ja rantautuu Helsingin Länsiterminaali 2:een klo 21.00.

**EI MAIHINNOUSUA
TALLINNASSA!**

Ilmoittautuminen

- Sitovat ilmoittautumiset to 10.10.2024 mennessä UUMUn toimistoon, sihteeri@uumu.fi tai p. 050 449 7744
- Muista ilmoittaa nimesi, syntymäaikasi ja kansalaisuutesi sekä mahdollinen avustajapalvelutarpeesi

Osallistumismaksu

- Jäsen 35 €
- Seuralaisena tuleva ei-jäsen 49 €
- Liikunta- tai aistirajoitteisen henkilön avustaja 35 €, edellyttää avustajakorttia
- UUMUn tili FI03 1028 3001 5117 65
- Viite: 110314
- Eräpäivä: 10.10.2024

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.

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.

E-post: sihteeri@uumu.fi

Telefon: 050 449 7744

Webbplats: www.uumu.fi

Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65



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 huoneistosiiivous, 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

30.8.2024 – 31.5.2025

(lukuun ottamatta joulua 2024)

1 viikko
perjantai - perjantai 120 euroa

viikonloppu
perjantai - sunnuntai 75 euroa

5 arkipäivää
sunnuntai - perjantai 75euroa

1 vuorokausi
30 euroa

Joulu 2024 / 20.-27.12.2024
perjantai - perjantai 185 euroa