

UUMU

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

Antaisin mitä vaan s. 4

Luovutin
auttaakseni
s.6

Kivoja
kokemuksia ja
kamuja UUMUsta
s.8

Mentaali-
soppaa
s.17



Pitkäaikaissairauksien monet kasvot

Meillä munuais- ja maksasairailta on laaja kirjo erilaisia ja erita-
soisia sairauksia, joista emme tiedäkään. Osa sairauksista johtaa
pian diagnoosin jälkeen rankkoihin hoitoihin ja jopa suoraan elinsiir-
toon. Osa sairauksista luetaan harvinaisiksi, jolloin sairastunut ei vält-
tämättä kohtaa lainkaan toista samaa sairautta sairastavaa.

Munuaissairaudet voivat kehittyä vuosien aikana, ja ne liittyvät
usein esimerkiksi diabetekseen tai korkeaan verenpaineeseen unohta-
matta harvinaisempia geneettisiä tai rakenteellisia munuaissairauksia.

Keskeisessä roolissa ovat varhainen diagnosointi ja hoitoon pääsy.
Dialyysihoitojen menetelmät ovat kehittyneet jatkuvasti ja munuais-
siirtojen määrä on noussut huomattavasti viimeisten 10 vuoden ai-
kana. Vuonna 2013 tehtiin 189 munuaissiirtoa, kun vastaava luku oli
viime vuonna 321. Uudet innovaatiot ja käytänteet antavat toivoa sai-
rastuneille.

Maksasairauksista tunnetuimpia ovat maksakirroosi ja hepatiitti,
jotka voivat olla seurausta esimerkiksi alkoholin käytöstä tai virustar-
tunnasta. Harvinaisemmat maksasairaudet osoittavat, kuinka moni-
muotoisia maksaan kohdistuvat sairaudet voivat olla. Vaikka monet
näistä sairauksista vaativat tarkkaa hoitoa ja seurantaa, lääketiede tar-
joaa yhä enemmän keinoja hallita niiden oireita ja parantaa potilaiden
elämänlaatua.

Pitkäaikaissairaudet ovat kuin monikasvoinen peili, joka heijastaa
erilaisia haasteita, mutta myös voimavaroja, joita ihmiset löytävät it-
sestään sairauden keskellä. Kun tarkastelemme munuais- ja maksa-
sairauksia, voimme nähdä, kuinka ne vaikuttavat ihmisten elämään
monin tavoin. Sairaudet saattavat tuntua aluksi musertavilta, mutta
lääketieteen edistysaskeleet, hoitomuodot ja ihmisten joustavuus
osoittavat, että elämä voi olla täysipainoista ja merkityksellistä diag-
noosista huolimatta.

Olipa sairautesi nopeasti etenevä tai mukana kulkeva seurannalla
selviävä, yhdistys kokoaa kaikenlaiset sairastuneet yhteen. Yhdistys-
toiminnan kautta löydät muita, jotka ymmärtävät sairautesi haasteet,
ja yhdessä voimme kulkea kohti toiveikkaampaa tulevaisuutta. Sinun
kokemuksesi ja tietosi ovat arvokkaita, ja ne voivat auttaa myös muita
samanlaisessa tilanteessa olevia.

Toivorikasta syksyä kaikille.

Tiina Parri-Lindqvist
Varapuheenjohtaja

**UUDENMAAN MUNUAIS- JA
MAKSAYHDISTYS UUMU RY**

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

PÄÄTOIMITTAJA

Tessa Hellsten-Rajahalme

**TILAUKSET,
OSOITTEENMUUTOKSET
JA JAKELUMUUTOKSET**

Puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi

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

ILMOITUSHINNAT:

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

TAITTO- JA PAINOAIKKA:

Laine Direct Oy, Rauma

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

Seuraava lehti ilmestyy
helmikuussa 2025.

Aineistot UUMUn toimistolle
8.1.2025 mennessä.

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

Kansikuva: Sari Ruotsalainen
Kuva: Essi ja Sakari Sipponen



uumu_ry



UUMUryrf



Sisältö

Varapuheenjohtajan terveiset.....	s.2
Antaisin mitä vaan	s.4
Luovutin auttaakseni.....	s.6
Elävien luovuttajien munuaissiirrot.....	s.7
Kivoja kokemuksia ja kamuja UUMUsta.....	s.8
Aivokuolleen luovuttajan merkitys vatsaelinsiirteen ennusteelle.....	s.10
Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta.....	s.11
Tapahtunut	s.12
Vertaisryhmien tapaamiset	s.14
Mentaalisoppaa.....	s.17
Liikuntatoiminta.....	s.18
Tulevat tapahtumat.....	s.20
Vapaaehtoistoiminta	s.23
Joutiainen	s.24

Tervetuloa 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.
Kaikki jäsenet ovat tervetulleita.

**Kokouksen jälkeen elinsiirtokoordinaattori Essi Malmin luento,
jossa esitellään Suomen elinsiirtotoimintaa.**

- Hallitus

Välkommen 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 2024 samt val av styrelsemedlemmar.
Alla medlemmarna är välkomna.

**Efter mötet håller organtransplantationskoordinator Essi Malmi ett
anförande, där Finlands transplantationsverksamhet presenteras.**

- Styrelsen



Antaisin mitä vaan

Sakari Sipponen, 62, luovutti munuaisen tyttärelleen Essille. Luovutus päätös oli isälle helppo, eikä se ole kaduttanut.

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

Kuva: Sari Ruotsalainen

Essi Sipposella oli syntyes-sään vuonna 1996 vain yksi munuainen. ”Essi oli vasta pieni tyttö kun paljastui, ettei hänen ainoa munuaisensa toimi kunnolla ja jonain päivänä hän tulee tarvitsemaan munuaissiirron. Jo silloin sanoin, että jos vain mahdollista, annan oman munuaiseni hänelle. Annan toisenkin, jos tarvitsee.” Sakari Sipponen oli asiasta täysin varma.

Lisää vahvistusta ajatuksilleen hän sai vieraillessaan perheensä kanssa Heurekassa 2000-luvun alkupuolella. Tiedekeskuksen Tietäjät-osastolla sattui olemaan jututettavana munuaisalan professori. Sakari kysyi häneltä, mitä ammattilainen itse tekisi, jos oma lapsi tarvitsisi munuaissiirron. Professori ei epäillyt hetkeäkään vastatessaan, että antaisi lapselleen oman munuaisensa.

Helppo luovutuspäätös

Essin munuaistilanne pysyi vuosia vakaana. Kerran tosin vaikutti jo siltä, että siirron tarve lähestyi, mutta silloin Essi vielä toipui ja tilanne parani uudelleen pitemmäksi aikaa. Sakari ehdittiin tuolloin tutkia luovutuksen varalta, mutta tilanteen rauhoittuessa asia jäi sikseen. Aikaa kului, Essi kasvoi nuoreksi aikuiseksi. Munuaisen toiminta hiipui pikkuhiljaa tasaista tahtia, kunnes yhden lääkärin väärin hoitama virtsatieinfektio tuhosi jäljellä olleen munuaistoiminnan äkillisesti, eikä paluuta parempaan enää ollut. ”Silloin tuli kiire ja Essin dialyysit aloitettiin nopealla tahdilla. Emme edes tajunneet hänen olevan niin huonossa kunnossa, hän on niin sisukas.”

Kului vuosia, ettei Sakari miettinyt lainkaan munuaisen luovutukseen liittyviä asioita. Nyt kun tilanne tuli eteen ja tytär tarvitsi häntä eniten, hän oli heti valmis. ”Luovutuspäätös oli todella helppo. Koen, että vastuuni tyttärestäni kattaa myös sen varaosan.” Sakari toisti halunsa luovuttaa munuainen tyttärelleen. Hänet tutkittiin uudelleen, sillä vuosia vanhat aiemmat tutkimustulokset eivät tietenkään olleet enää voimassa. ”Taisin olla aika unelmaehdokas munuaisen luovuttajaksi. Minulla ei ollut mitään terveyteen liittyviä rasitteita ja elämäntapani olivat kunnossa. Olin helppo tapaus.” Tutkimukset sujuivat helposti ja nopeasti, niihin meni vain muutama kuukausi. Samaan aikaan tyttären kunto kohosi dialyysissä riittävästi, jotta hänen siirtoleikkauksensa olisi turvallinen suorittaa.

Lopullisesti luovutuksesta sovittiin maaliskuun alussa vuonna 2018. Isä ja tytär leikattiin pari viikkoa myöhemmin, 14.3.2018.

Molemmat operaatiot sujui-
vat hyvin. ”Meitä pidettiin kuin kukkaa kämmenellä. Kotiudu-
in kolmen päivän kuluttua leikkauksesta ja Essi pari päivää myöhemmin. Luovutus oli tosi helppo homma. Toivu-
in nopeasti. Mitään muita ongelmia minulla ei ollut kuin se, että parin viikon ajan leikkauksen jälkeen minulla oli vähän kuumetta ja flunssaa.” Kipu-
ja Sakarilla oli jonkin verran, mutta ne menivät nopeasti ohi. ”Toivu-
in tekemällä kävelylenkkejä koiran kanssa. Elettiin ke-
vättälveä ja ulkona oli välillä liukasta. Joskus jalkani hiukan luiskahti, ja silloin tunsin vihlaisun alavatsalla.” Sakarin sairausloma kesti noin kuukauden. Hän on valtiolla toimistotöissä, joten työ on fyysisesti kevyttä. Vapaa-ajallaan Sakari sen sijaan jatkoi nopeasti liikuntaa muutenkin kuin kävelemällä. Jo kuukauden kuluttua leikkauksesta hän pyöräili jälkitarkastukseen ja pari viikkoa tämän jälkeen lähti ajelemaan katumoottoripyörällä vaimonsa kanssa. ”Aluksi jännit-
ti, pystynkö ajamaan ja pitämään pyörän pystyssä, ettei vatsa joudu liian koville painavan pyörän kanssa.”

Elämä luovutuksen jälkeen

Nykyään Sakari ei juuri mieti luovutusta, eikä se ole erityisemmin vaikuttanut hänen elämäänsä. ”Asia tulee mieleen ainoastaan siitä, etten voi käyttää tulehduskipulääkkeitä. Luovutuksen jälkeen jäljelle jääneessä munuaisessani on todettu lievä vajaatoiminta, munuaisarvo kreatiniini on hie-
man viitearvojen yläpuolella, noin 117. Mainitsen tämän aina käydessäni jonkun muun alan lääkäri-
llä, mutta muuten se ei

vaikuta elämääni. Olen käynyt myös munuaisen luovuttajalle tarkoitetuissa kontrolleissa nefrologilla, ja niissä on todettu kaiken olevan hyvin.”

Sakari on hyvin liikunnallinen, eikä luovutus ole muuttanut sitä. ”Ajan Trialia moottoripyörällä, pelaan jääkiekkoa, käyn kuntosalilla, harrastan pyöräilyä ja polkupyörien rakentelua. Lisäksi hemmottelen omia ja muiden lapsia sekä koiria. Hemmottelijana olen paras!”

Kun isän ja tyttären leikkauksista oli kulunut vuosi, lähtivät he yhdessä munuaisen luovutusmatkalle Teneriffalle. ”Meillä oli siellä todella hauskaa! Essi on supersankarini. Hän on ihana tyttö, prinsessani, enkä voi kuin nostaa hänelle hattua. Hän on lähihoitaja ja opiskelee nyt sairaanhoitajaksi. On varmasti todella hyvä työssään. Uskon, että nämä kokemukset ovat vaikuttaneet hänen ammatinvalintaansa.”

Elinluovutustoiminta Suomessa saa Sakarilta runsaasti kiitosta. ”Minusta järjestelmä on todella hyvä. Ainoa risu koko hommassa on se, miten luovuttajan mahdollisista ansionmenetyksistä huolehditaan varsinkin siinä tapauksessa, jos sairausloma jostain syystä venyy. Muuten kaikki toimii todella hyvin. Elinsiirtojen ja -luovutusten parissa töitä tekevät ammattilaiset ovat aivan mahtavia. Jos lapsesi tai läheisesi tarvitsee munuaista ja olet sopiva luovuttaja, niin ehdottomasti ole valmiina. Se on heille tärkeää.”

Taisin olla aika unelmaehdokas munuaisen luovuttajaksi.

Luovutin auttaakseni

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme
Kuva: Sari Ruotsalainen

Vantaalainen Jukka Lyly, 43, päätti luovuttaa toisen munuaisensa ihmiselle, josta hän ei saa koskaan tietää mitään.

Jukka Lylylle sairaalamaailma tuli tutuksi jo lapsena 1980-luvun loppupuolella, kun hänen korviaan hoidettiin eri sairaaloissa. Samoihin aikoihin televisiossa esitettiin Vuoristosairaala-sarjaa, jota hän seurasi kiinnostuneena. ”Sarjassa sairaalan professori luovutti oman munuaisensa. Silloin ajattelin tekeväni vielä joskus itse samoin, mutta toki ajatus oli tuolloin lähinnä vitsin tasolla.”

Jollain tavalla ajatus munuaisen luovutuksesta jäi ehkä kuitenkin itämään. Lisäksi Jukan halu auttaa muita ihmisiä kasvoi, kun hänen pitkäaikainen ystävänsä menehtyi aivokasvaimen vuonna 2013. ”Loppuajat ennen hänen kuolemaansa olivat todella raskaita, kun en voinut tehdä mitään auttaakseni häntä. Mietin, että jos joskus tulee mahdollisuus pelastaa jonkun henki, niin teen sen.” Jukka kävi säännöllisesti luovuttamassa verta ja mietti, voisiko joskus luovuttaa jotain muuta. Olisiko munuaisen luovuttaminen oikeasti mahdollista?

Pitkä tie munuaisen luovuttajaksi

Kun Suomessa tuli lakimuutoksen myötä mahdolliseksi toimia elävänä munuaisen luovuttajana muillekin kuin vain lähisukulaisille, Jukka päätti ryhtyä toimeen. Hän jätti yhteydenottopyynnön HUSin elävien luovuttajien koordinaattorille, joka pian soittikin luovuttajaehdokkaalle. Ensimmäisen puhelun aikana tehtiin alkuhaastattelu, jossa käytiin läpi Jukan terveystietoja: onko hän perusterve, onko perinnöllisiä sairauksia ja millaiset elämäntavat hänellä on? Kun kaikki vaikutti hyvältä, sovitettiin tulevista tutkimuksista. ”Ensin oli paljon veri- ja virtsakokeita, ja kun niissä ei ollut mitään hälyttävää, tuli tarkempia tutkimuksia. Niihin kuuluivat esimerkiksi kapseliendoskopia, vatsan alueen magneettikuvaus ja varjoainekuvaus. Kaikkien tutkimuksien nimiä en edes muista.” Kun muut tutkimukset oli tehty, oli vuorossa vielä psykiatrin vastaanotto. Tällä tapaamisella haluttiin varmistua siitä, että Jukka on mukana vapaaehtoisesti, ei hyö-



dy leikkauksesta taloudellisesti ja hyväksyy sen, että luovutus tapahtuu täysin anonymisti. Jukka ei saisi tietää mitään munuaisen vastaanottajasta, eikä vastaanottaja hänestä.

Tutkimusten etenemiseen sekä niiden jälkeen mahdollisen leikkauspäivän odotteluun kului aikaa. Tähän vaikutti mahdollisesti myös tuolloin vallinnut koronatilanne. ”Kun mitään ei kuulunut mistään suunnasta ajattelin jo, heitänkö hanskat tiskiinkin. Mutta sitten koordinaattori lopulta soitti, että leikkauspäivä oli selvinnyt.” Ennen luovutuspäivää Jukka tapasi elinsiirto-osaston nefrologin, kirurgin ja anestesia-ääkärin. Hänelle painotettiin, että kaikki on täysin vapaaehtoista. Toimenpiteestä saa kieltäytyä vielä silloinkin, kun on jo letkuissa kiinni leikkauspöydällä. Mutta Jukka ei perääntynyt. Ei siltikään, vaikka leikkausta edeltänyt yö meni jännityksen takia valvoessa.

Luovutusleikkaus sujui hyvin ja nopeasti, valmistu- ta tuli kahdessa tunnissa. Sairaalassa Jukka oli alle viikon, sairauslomaa raitiovaunun kuljettajan työstä tuli neljä viikkoa. ”Leikkauksen jälkeen ensimmäinen yö oli tuskainen, en muista siitä paljon muuta kuin sen, että tarvitsin puudutuspiikkejä olon helpottamiseksi. Mutta kun pääsin sängystä ylös ja kävelemään, lähti toipuminen sujumaan. Nykyään en huomaa oikeastaan mitään eroa entiseen elämään. Kerran vuodessa käyn lääkärintarkastuksessa. Niissä kaikki on ollut kunnossa, myös munuaisarvoni ovat normaalit.”

Epäitsekäs teko kannattaa

Jukka kertoi aikeistaan luovuttaa munuainen etukäteen vain aivan lähimmilleen. ”Vanhempiani luovutus jännitti enemmän kuin minua. Nyt jälkeenpäin muut ihmiset ovat olleet kiinnostuneita luovutuksesta ja halunneet kuulla siitä lisää. Tekoa on keuhuttu epäitsekäksi, ja onhan se sitä.” Jukka on sitä mieltä, että kaikki oli vaivan arvoista ja hän tekisi saman koska tahansa uudelleen, mikäli se vain olisi mahdollista. ”Olivathan ne tutkimukset pitkiä, olisin toivonut leikkauksen olevan nopeammin, sillä olin jo henkisesti valmistautunut siihen. Nyt aikaa

kului koordinaattorin ensimmäisestä yhteydenotosta leikkauspäivään noin vuosi ja kolme kuukautta. Kaikki meni kuitenkin hyvin, ja voin suositella munuaisen luovutusta muillekin siitä kiinnostuneille. Tänä päivänä se on kuitenkin aika helppo homma. Lääkäreiden ammattitaito Suomessa on maailman kärkiluokkaa ja sairaalassa on hyvä hoito. Joskus olen miettinyt, että olisi kiva tavata henkilö, joka sai munuaiseni, mutta Suomessa ollaan anonymiteetistä hyvin tarkkoja. En tiedä edes hänen sukupuoltaan tai sitä, onko kyseessä nuorempi vai vanhempi ihminen. Tiedän vain sen, että olemme olleet samaan aikaan samassa sairaalassa toipumassa.”

Munuaissiirrot eläviltä luovuttajilta

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

HUSin elävien luovuttajien koordinaattori Jenni Kippola kertoo, että viimeisten viiden vuoden aikana elävien luovuttajien määrä on Suomessa ilahduttavasti kasvanut, mutta yhä tarvittaisiin enemmän luovuttajia. Meillä alle 20 % kaikista munuaisista tulee eläviltä luovuttajilta, mikä ei ihan vielä vastaa muiden Pohjoismaiden tasoa.

Elävältä luovuttajalta saaduissa munuaissiirteissä on monia hyviä puolia. Nämä munuaiset toimivat tutkitusti pitempään ja vähän paremmin kuin kuolleilta saadut munuaiset. Ne ovat hyvin tutkittuja ja terveiksi todettuja. Sairaalassa logistiikka on hyvin hoidettu, mikä tarkoittaa sitä, että munuainen on mahdollisimman vähän aikaa irti verenkierrosta. Tämäkin parantaa siirteen ennustetta. Elävissä luovutuksissa munuaisen siirron ajankohta pystytään suunnittelemaan, jolloin on parempi mahdollisuus tehdä siirto pre-emptiivisesti, eli jo ennen kuin siirtoa odottava joutuu dialyysihoitoon. Isommassa mitakaavassa kaikki munuaissiirtolistalla siirtoa odottavat hyötyvät, kun odottajien määrä vähenee eläviltä saatujen luovutusten myötä. Yhteiskunnallisesti toiminta on myös kustannustehokasta.

Lakimuutos vuonna 2019 laajensi elävien luovuttajien määrää, kun luovuttajan ei tarvitse olla enää lähisukulainen, vaan munuaisen voi luovuttaa myös vaikka ystävälle tai täysin tuntemattomalle ihmiselle. Näin yhä useammille löytyy sopiva siirtoelin. HUSissa asiaan on panostettu, henkilökuntaan kuuluu kaksi täysipäiväistä elävien luovuttajien koordinaattoria ja yhteistyö eri tahojen kanssa on tiivistä. Elävien luovuttajien parissa työskentelevä

henkilökunta on kokenutta ja motivoitunutta. Palaute luovuttajilta on hyvää.

Anonyymien luovuttajien määrä on yllättänyt, sillä heitä on ollut saman verran kuin ystävälouovuttajia. Ennakkoon ajateltiin, että ystäviä olisi enemmän. Anonyymeissa luovutuksissa on todella tärkeää, että munuaisen luovuttaja ja saaja eivät kohta. Eri-tyishuomiota kiinnitetään luovuttajan osastohoidon järjestämiseen ja henkilökunnan tiedottamiseen. Luovuttajan kanssa keskustellaan anonymiteetin tärkeydestä. Sekä luovuttajaa että siirron saajaa suojellaan sillä, ettei kumpikaan tiedä toisesta mitään. Edes sitä ei kerrota onko siirtoleikkaus onnistunut, sillä jos jotain ongelmia tulisi, tietoa voisi olla vaikea käsitellä.

Elävien luovutusten tulevaisuus näyttää valoisalta, tavoitteet etenevät 10 vuodelle tehdyn kansallisen toimintasuunnitelman mukaisesti. Esimerkiksi luovuttajien jälkiseuranta on saatu ajantasaistettua. Koko ajan pitää kuitenkin seurata mitä yhteiskunnassa tapahtuu, pohtia mitä ongelmia voi tulla ja miten välttää niitä. Mikä on esimerkiksi ihmisten perusluottamus terveydenhuoltoon?

Ammattilaisten tietoisuutta elävistä luovutuksista on jo pystytty hyvin lisäämään, nyt pyritään entisestään lisäämään kansalaisten tietoutta. Jokainen, joka edes pohtii luovuttajaksi ryhtymistä, tekee tosi arvokkaan teon, muistuttaa Jenni Kippola. Asiaa kiinnostuneen kannattaa aina selvittää, kelpaako luovuttajaksi.

Elävien luovuttajien koordinaattorit
puh. 0405684208, munuaisluovutus@hus.fi.

Kivoja kokemuksia ja kamuja UUMUsta

Teksti ja kuvat: Leevi Salmijärvi ja äiti Maarit

Minä olen Leevi, 17-vuotias elämänmyönteinen, positiivinen ja aktiivinen nuori Helsingistä. Sairastan sappitieatresiaa, joka todettiin vuonna 2007 ollessani kolmen kuukauden ikäinen.

Kuuntamistutkimuksissani huomattiin, että minulta puuttuvat maksan ulkoiset sappitiehyet kokonaan. Pian diagnoosin jälkeen rakennettiin Kasain leikkauksella ohutsuoleen sappitiehyet. Näiden keinotekoisien sappitiehyiden ansiosta sain kasvaa 16-vuotiaaksi oman maksani kanssa.

Keväällä 2023 maksani kunto oli heikentynyt ja oli maksansiirron aika. Verenkiertooni oli alkanut tulla oikovirtauksia, ammoniakkiarvot nousivat liian korkeiksi ja koin selittämättömiä kiputunteja maksan alueella jo kuukausia. Pääsin siirtolistalle 6. päivänä syyskuuta, sopiva maksa löytyi nopeasti, elinsiirteen sain jo 15. syyskuuta. Kaikki vaiheet etenivät hyvin, suunnitelmien mukaisesti. Kuukauden sairaalassaolon jälkeen pääsin kotiin toipumaan. Nyt, reilun vuoden jälkeen siirrosta, maksani voi hyvin. Käyn koulua, teen töitä, harrastan ja vietän aikaa kavereiden kanssa.

En hirveästi murehdi asioita. Elän hetken kerrallaan, enkä anna sairaala-asoiden stressata itseäni. Hoidan sairaalahommat ja jatkan taas elämääni. En anna sairauden määrittää itseäni, vaikka se onkin vaikuttanut merkittävästi lapsuuteeni. Sairaala on tullut tuttu paikka näiden vuosien aikana, vähän kuin toinen koti. Siellä saa moikkailla aina tuttuja. Monet hoitajat muistavat minut siitä lähtien kun olin ihan pieni kikkarapää vielä. Sairaala on ollut vaikeita ja raskaitakin hetkiä. Niissä tilanteissa minua on auttanut erityisesti musiikki ja biisien sanojen kuunteleminen. Lisäksi minua voimauttavat kamut ja vapaa-aika. Vaikeissa tilanteissa mä ajattelen aina, että ”Älä ajattele nykyhetkeä negatiivisesti vaan tulevaisuutta positiivisesti”.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMUn järjestämät tapahtumat ovat tuoneet iloa ja mukavia muistoja perheemme elämään monien vuosien ajan. Liityimme yhdistyksen toimintaan, kun olin noin 5-vuotias. Äiti kertoi nähneensä sairaalan seinällä ilmoituksen UUMUn perhetoiminnasta, jota haluttiin aktivoida kutsumalla perheitä mukaan ideoimaan



toimintaa. Hän oli ollut mukana vanhempien tapaamisissa, kun perhetoimintaa alettiin suunnitella. Hän sai lämpimän vastaanoton ryhmänvetäjä Sarilta sekä muilta pienten potilaiden vanhemmilta ja hän koki olonsa erittäin tervetulleeksi yhdistyksen toimintaan.

Perheemme on ollut aktiivisesti mukana UUMUn toiminnassa. Tapahtumia on ollut monipuolisesti laidasta laitaan. Olemme osallistuneet esimerkiksi Korkeasaari-retkille ja Luonnontieteellisen museon vierailuun, Porvoon risteilylle ja kotieläintilavierailuille. Liikuntatoiminnan tapahtumissa olemme luitelleet Rautatientorin Jäätöpuistossa, jousiampuneet Espoon Tuulimäen ammunthallissa ja puttaillleet Malmin kuplahallilla. Toimintaa on ollut paljon.

Koko perheelle suunnatun toiminnan lisäksi UUMU on järjestänyt myös toimintaa ja virkistysiltoja vanhemmille. Vanhempani ovat päässeet tutustumaan muihin vanhempiin ja jakamaan kokemuksia siitä, mitä tarkoittaa olla vakavasti sairaan lapsen äiti tai isä. Vanhempieni mukaan ymmärrys ja kuulukuksi tuleminen on ollut aivan toisella tasolla, kun asioista on voinut keskustella ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet samankaltaisia asioita ja tilanteita lapsen sairauteen, hoitoon ja kasvuun liittyen.

Itse olen nauttinut eniten siitä, että olen voinut puuhata kaikenlaista mukavaa muiden lasten kanssa. Retket ja uudet kokemukset ovat irrottaneet ajatukset arjesta ja tuoneet iloa ja elämyksiä. Kiva tekeminen on vienyt ajatukset pois ikävämmissä sairauteen

ja sen hoitoon liittyvistä asioista. Olen saanut yhdistyksen kautta kavereita, jotka ovat edelleen mukana elämässäni, nykyään nuorten toiminnan kautta. Minulla on edelleen yhteys niihin kavereihin, joihin olen tutustunut jo pienenä UUMUn toiminnassa ja uusia kavereita tulee aina lisää uusien tapahtumien myötä. On helpottavaa nähdä, että muillakin on säännölliset lääkkeenottoajat enkä ole ainoa, jolla on arpia. Vertaisten kanssa voin puhua ja jakaa sellaisia asioita, joita muut eivät ymmärrä. Vakavasta sairaudesta huolimatta voin elää ihan tavallista arkea kuten muutkin ja tehdä asioita, joita muutkin nuoret tekevät.

Yhdistyksen toiminnassa mukana oleminen on antanut meille enemmän kuin olisimme arvanneetkaan. Olemme koko perhe saaneet uusia ystäviä ja vertaisia, joiden kanssa juttu jatkuu aina siitä mihin jäätiin, vaikka aikaa olisi kulunut pidempikin aika edellisestä tapaamisesta. Ihmisten kanssa lähentyy paljon nopeammin kuin normaalisti, koska vertaistapaamisissa mennään jo heti ensitapaamisella syvemmälle kuin yleensä. Siellä



jaetaan henkilökohtaisia asioita ja samaan aikaan voi luottaa siihen, että asiat kuitenkin pysyvät vertaistapaamisissa. Mennään usein suoraan syvään päätyyn, itketään, mutta myös nauretaan ja lähdetään kotiin aina hiukan kevyempinä, kun on voinut jakaa kantamaansa taakkaa luotettavien ihmisten, vertaisten kanssa.



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 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

UUMU ry tukee tutkimustyötä Raimo Sydänmaan testamenttirahastosta. Apurahojen saajat valikoituvat Munuaissäätiön sekä Mary ja Georg C. Ehrnrooth -säätiön avustuksella.

Aivokuolleen luovuttajan merkitys vatsaelinsiirteen ennusteelle

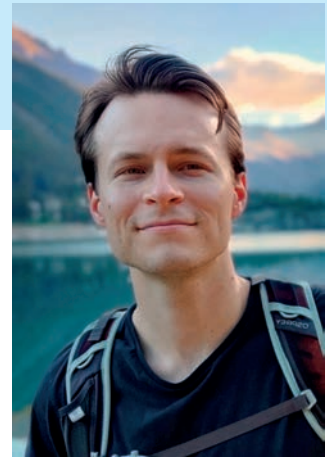
Teksti ja kuva: LT Verner Eerola

Elinsiirto on paras hoitomuoto erityisesti munuaisen ja maksan toiminnan loppuessa. Haimansiirto taas on ainoa parantava hoito tyyppin I diabetekseen.

Nykypäivänä suurin osa elinsiirroissa käytetyistä elimistä saadaan aivokuolleilta luovuttajilta. Nämä luovuttajat kärsivät aivokuolemaan liittyvästä tulehdusvälittäjäaineiden vapautumisesta ja hermoston yliaktiivisuudesta, jota kutsutaan sytokiini-myrskyksi. Tämän myrskyn uskotaan vahingoittavan siirrettäviä elimiä. Siksi optimaalisesta elinten irrotusajankohdasta ei ole päästy yksimielisyyteen, ja esimerkiksi Suomessa pyrittiin aiemmin mahdollisimman nopeaan elinirrotukseen, kun taas Yhdysvalloissa kiirettä ei ole pidetty vuosikymmeniin.

Raimo Sydänmaan tutkimusrahasto myönsi apurahaa väitöskirjatutkimukseen, jossa selvitetiin, miten aivokuoleman ja elinirrotuksen välinen aika (elinirrotusviive) vaikuttaa munuais-, maks- ja haimansiirtojen tuloksiin. Lisäksi tutkittiin, miten suuri merkitys luovuttajan hauraudella on munuaissiirteen nopeaan menetykseen. Merkittävien rajoittava tekijä elinsiirtojen toteutumiselle on luovuttajien vähäinen määrä, ja näin ollen lääkärit joutuvat harkitsemaan elimien käyttämistä myös hauraammilta luovuttajilta.

Tutkimus toteutettiin laadukkaista rekisteritiedoista, joita ylläpidetään suomalaisista ja yhdysvaltalaisista siirteensaajista. Luovuttajan ominaisuuksien yhteyttä elinsiirteiden tuloksiin, kuten siirteen toimintaan, potilaiden kuolemaan, ja hylkimisreaktioihin arvioitiin tilastollisilla malleilla.



Väitöskirja koostui neljästä osatyöstä, jotka julkaistiin artikkeleina vertaisarvioituissa kansainvälisissä julkaisuissa. Ensimmäisessä munuaissiirtoja koskevassa osatyössä todettiin pidemmän elinirrotusviiveen olevan yhteydessä parempaan siirteen eloonjäämiseen. Munuaissiirteen viivästyneen toiminnan todennäköisyys oli alhaisimmillaan irrotuksen tapahtuessa 1-2 vuorokautta aivokuoleman jälkeen.

Maksansiirtoja koskevassa osatyössä kävi ilmi, että pidempi elinirrotusviive aivokuoleman jälkeen oli yhteydessä maksasiirteen elinajanodotteen paranemiseen noin 2 vuorokauteen asti. Elinirrotusviiveellä ei ollut yhteyttä lyhyen aikavälin tuloksiin, eli maksansisäisiin sappitiehtaumiin, hyljintäreaktioihin, tai siirteensaajan munuaisvaurioihin.

Kolmas osatyö näytti, että pääasiassa ihanteellisilta elinluovuttajilta saadut haimasiirteet hyötyivät myös pidemmistä irrotusviiveistä. Tämä näkyi pidempänä haimasiirteen elinajanodotteena ja harvempina siirteen hyljintäreaktioina irrotusviiveen kasvaessa.

Neljäs tutkimus arvioi kuolleen elinluovuttajan haurauden merkitystä varhaiselle munuaissiirteen menetyksen riskille. Munuaissiirteen menettäminen pian siirron jälkeen on katastrofaalista, ja se johtuu useimmiten verenvuodosta, verihyytymän muodostumisesta siirteen suoniin tai hylkimisreaktiosta. Kaikissa potilasryhmissä siirteen menetys ja potilaan kuolema varhaisessa vaiheessa elinsiirron jälkeen olivat harvinaisia, mutta luovuttajan hauraus lisäsi merkittävästi näiden komplikaatioiden riskiä.

Tämän väitöskirjan löydösten perusteella mikään vatsaelinsiirre ei kärsinyt pidemmästä elinirrotusviiveestä. Elinirrotusta voidaan siis turvallisesti lykätä luovuttajan elintoimintojen tukemista, ja elinvaurioista toipumista varten.

Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry (silloinen Helsingin Munuaistautiyhdistys ry) sai vuonna 1983 merkittävän testamenttilahjoituksen. Asentaja Raimo Ellilän yhdistykselle testamenttaama omaisuus sisälsi mm. Helsingissä sijaitsevan asunnon, pörssiosakkeita, pankkitalletuksia ja irtainta omaisuutta. Vuonna 1984 yhdistys perusti saamallaan varoilla Raimo Ellilän testamenttirahaston.

Raimo Ellilän testamenttirahaston avulla UUMU ry on pystynyt tukemaan Uudellamaalla asuvien munuais- ja maksasairaiden hyvinvointia. Tällä hetkellä tukea jaetaan korkeisiin sairaus-, opiskelutai kuntoutuskuluihin sekä omaehtoisen liikunnan kuluihin. Vuoden 2024 hakuaika on käynnissä.

SAIRASKULUAVUSTUS

Raimo Ellilän testamenttirahastosta jaettavaa sairauskuluavustusta voi hakea 31.10.2023–30.10.2024 välisenä aikana syntyneistä korkeista

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

Hakemus on palautettava 12.12.2024 mennessä yhdistyksen toimistolle. Hakukaavake ja lisätiedot löytyvät 3/2024 UUMU-lehdestä tai UUMUn kotisivulta www.uumu.fi/sairauskuluavustus

LIIKUNTA-AVUSTUS

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 urheilutarvikkehankinnoista, kilpailujen osallistumismaksuista eikä UUMUn omien liikuntaryhmien kausimaksuista.

Hakemus on palautettava

14.12.2024 mennessä yhdistyksen toimistolle. Hakukaavake ja lisätiedot löytyvät UUMUn kotisivulta www.uumu.fi/liikunta-avustus

Bidrag från Raimo Elliläs testamentsfond

År 1983 fick Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry (då Helsingin Munuaistautiyhdistys ry) en betydande testamenttdonation. Den, av montören Raimo Ellilä, till föreningen testamenterade egendomen omfattade bl.a. en bostadslägenhet i Helsingfors, börsaktier, bankdepositioner och lösöre. År 1984 grundade föreningen Raimo Elliläs testamentsfond med de tillgångar den fått.

Med hjälp av Raimo Elliläs testamentsfond har UUMUry kunnat stöda välmående hos njur- och leversjuka, bosatta i Nyland. Just nu ges stöd till höga sjukdoms-, studie-, eller rehabiliteringskostnader och till kostnader för självständig motion. Ansökningstiden för 2024 är i gång.

BIDRAG FÖR SJUKDOMSKOSTNADER

Bidrag för sjukdomskostnader, ur Raimo Elliläs testamentsfond kan sökas för höga

- sjukdomskostnader (innefattande kundavgifter, medicin- och reseavgifter)
- rehabiliteringsutgifter eller
- utgifter för studier

vilka uppstått under perioden 31.10.2023–30.10.2024

Ansökan bör vara inlämnad före 12.12.2024 till föreningens kontor.

Ansökningsblankett och tilläggsuppgifter finns i UUMU- tidningen 3/2024, eller på UUMUs hemsida www.uumu.fi/sairauskuluavustus

MOTIONS BIDRAG

UUMU ry ersätter, mot kvitto, 20 % av sina njur- och leversjuka samt njur- eller levertransplanterade patientmedlemmars avgifter för självständig motion. Den årliga ersättningsgränsen år 2024 är 80€/patientmedlem.

Inom ramen för ersättningar hör exempelvis säsongsgifter för motionsgrupper samt enstaka inträdesavgifter. Ersättning beviljas inte för anskaffning av sporttillbehör, deltagaravgifter till tävlingar eller UUMUs egna motionsgruppers säsongsgifter.

Ansökan bör vara inlämnad senast 14.12 2024 till föreningens kontor. Ansökningsblanketten och tilläggsuppgifter finns på UUMUs hemsida www.uumu.fi/liikunta-avustus

Virkistäytymistä Imatralla

Teksti: Anne Nordman
Kuvat: Sari Ruotsalainen

Vietimme elokuun puolivälissä 35 uumulaisten kanssa ihanaa kesäviikonloppua Imatran kylpylässä. Osallistujia oli kaikkiaan 110, sillä mukana oli Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson munuais- ja maksayhdistysten jäseniä sekä vapaaehtoisia, jotka vastasivat tiivistä ohjelmasta.

Kylpylässä tuolijumppasimme, kävelimme luontopoluilla ja jutustelimme vanhojen sekä uusien tuttavuuksien kanssa. Iltapäivällä seilasimme sinisellä Saimaalla m/s Christinan kyydissä, jossa saimme asiantuntevaa, lupsakkaa opastusta näkymistä ja vähän historiastakin. Ohjelmaan kuului tietysti myös Imatran koskinäytös. Kosken pauhun ylitse soi tällä kertaa paikallisen Osmo's Cosmoksen

rocksinfonia. Illalla Imatran kylpylärannassa musisoi sama bändi, jota muutamat meistä kävivät kuuntelemaan. Kylpylässäkin ehdimme toki vierailla, jotkut jopa kaksi kertaa. Totesimme sen varsin viihtyisäksi useine lämpimine altaineen. "Tänne uudestaan", oli usein kuultu kommentti. Ravintolan pöydät notkuivat mitä houkuttelevampia ruokia ja tuotti vaikeuksia valita monista herkuista.

Sunnuntaiaamuna aamiaisen ja uinnin jälkeen saimme Kruunupuistossa mielenkiintoisen opastuksen ja riittävästi porraskävelyä. Puolilta päivin suuntasimme yhteisellä bussikyydillä kotimatalle väsyneinä ja virkistyneinä. Olisihan Imatralla viihtynyt pidempäänkin.

Suurkiitos UUMU, Kymä ja Ekamum



Ring Ring

Teksti ja kuvat: Sari Ruotsalainen

Harva arvaa, kuinka erikoisen aikamatkan Runeberginkatu 43 -osoitteessa sijaitseva Elisan puhelinmuseumo kätkee sisälleen. Vuonna 1986 perustettu museo on monipuolisuudeltaan ja esineistöltään ainoa Suomessa. Esillä on runsaasti puhelimia, puhelinkeskuksia, erikoislaitteita, puhelinverkon tarvikkeita ja luetteloita lähes 140 vuoden ajalta. UUMUn jäsenistön opastettu kierros sisälsi monipuolisen historiakatsauksen ja toi pintaan runsaasti omia puhelinmuistoja. Ihmetystä herättivät niin automaattinen puhelin-keskus ja Neiti Aika kuin kuvapuhelin ja vanhat puhelinluettelot. Upea vierailukohde aivan Töölön sydämessä.



Sykettä syksyyn

Yhdistyksen syksy oli aktiivinen sisältäen useita vertaistuellisia tapahtumia. Virkistys- ja liikuntatoiminnan tapahtumatarjonta houkutteli mukaan ilahduttavan paljon myös ensikertalaisia. Vertaistapaamisten parasta antia olivat elämänmakuiset ja toivorikkaat keskustelut, joissa jaettiin kokemuksia ja ajatuksia. UUMUssa jokainen on tervetullut mukaan toimintaan juuri sellaisena kuin on. Tervetuloa tutustumaan lehden loppuosassa oleviin tulevan talven tapahtumiin.



Lohjan jäsentapaamisessa maukkaan pöydän ääreen kokoontui puhelias joukko jäseniä läheisineen. Alueelliset jäsentapahtumat koettiin tärkeiksi keskustelutuokioiksi ja niitä haluttiin jatkaa jo marraskuussa.



Liikuntatoiminnan minigolfpäivässä pallot poukkoilivat ja juttu luisti. Leikkimielisen kisailun jälkeen istahdettiin kahvilan pöytiin ja vaihdettiin kuulumisia vertaisten kesken. Rennon letkeässä seurassa vietetty loppukesän päivä virkisti mieltä.



Helsingin Messukeskuksessa järjestetyt Legomessut tarjosivat runsaasti katsottavaa ja legorakennusalueita kaiken ikäisille innovaattoreille. UUMUn lapsipotilaiden perheet iloitivat toiminnallisesta yhdessäolosta sunnuntaipäivälle saaduilla lahjoituslipuilla. Sydämellinen kiitos PiiPoo Helsinki, että mahdollistitte perheiden osallistumisen tapahtumaan.



Lokakuussa soljuttiin musiikin aalloilla Club For Fiven konserteissa Vantaan Hämeenkylässä kirkossa ja Karjaan kirkossa. Taidokkaat sovitukset ja äänten harmonia kietovivat syleilynsä kaiken kaikkiaan 40 UUMUn osallistujaa, jotka poistuivat konserteista herkistyneen hymyileväisinä.



Vertaisryhmien tapaamiset

Länsi-Uudenmaan

(Hanko, Tammisaari, Pohja, Karjaa ja Inkoo)

JOULUINEN LOUNAS

Ravintola Fyren (Pohjoinen Rantakatu 12, Tammisaari) su 1.12.2024 klo 12.00

Tervetuloa nauttimaan vertaisten seurasta ja jouluisesta lounaasta tunnelmallisessa merenrantaravintolassa. Voit ottaa mukaan myös yhden läheisesi tai ystäväsi.

Ilmoittautuminen:

24.11.2024 mennessä UUMUn sihteerille
p. 050 449 7744 / sihteeru@uumu.fi

Osallistumismaksu:

UUMU tarjoaa lounaan jäsenilleen **ilmaiseksi**.
Seuralaisena tuleva ei-jäsen 20 €.
UUMUn tili: FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 24.11.2024
Viitenumero: 140177

Västra Nylands

(Hangö, Ekenäs, Pojo, Karis och Ingå)

JULIGA LUNCH

Restaurang Fyren
(Norra Strandgatan 12, Ekenäs)
Sö 1.12.2024 klo 12.00

Välkommen att njuta av kamratsällskap och en julig lunch i den stämningsfulla strandrestaurangen. Du kan också ta med dig en anhörig eller en vän.

Anmälningar:

Senast 24.11 2024 till UUMUs sekreterare
tel. 050 449 7744 / sihteeru@uumu.fi

Deltagaravgift:

UUMU bjuder sina medlemmar på **gratis** lunch.
Medföljande icke medlem 20€.
UUMUs konto: FI03 1028 3001 5117 65
Förfallodag 24.11 2024
Referensnummer: 140177

Itä-Uudenmaan jäsenten

JOULUPUURO

Porvoon pääkirjastossa (Papinkatu 20, 06100 Porvoo) 1.kerroksen ryhmätilassa ti 3.12.2024 klo 14.00–16.00

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoin ja maksuton joulutapaaminen. Tarjolla joulupuuro ja muuta jouluherkkua. Tarjoilujen vuoksi toivomme ennakkoilmoittautumisia Anu Rantille tiistaihin 26.11.2024 mennessä. Mukaan voit ottaa puolison tai ystävän.

VERTAISTAPAAMINEN

ti 4.2.2025 klo 14.00–16.00

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoimet vertaistapaamiset jatkuvat vuoden 2025 puolella Porvoon pääkirjastossa (1.kerroksen kokoushuone). Vapaamuotoisissa tapaamisissa tarjolla leppoisa jutustelua ja kahvittelemista. Osallistuminen ei edellytä ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoa antaa ja joulupuuron

ilmoittautumisia vastaanottaa Anu Rantti
(p. 040 963 2200 / anu10rantti@gmail.com).

TERVETULOA MUKAAN!

Östra-Nylands medlemsträffar

JULGRÖT

Huvudbiblioteket i Borgå (Prästgatan 20, 06100 Borgå) mötesrummet på 1. våningen tisdag 3.12.2024 klo 14.00–16.00

En, för alla njur- och leversjuka samt organtransplanterade, öppen och kostnadsfri julträff. Det bjuds på julgröt och andra juldelikatesser. Med tanke på trakteringen önskar vi förhandsanmälan till Anu Rantti senast tisdag 26.11.2024. Du kan ta med dig din partner eller en vän.

KAMRATTRÄFF

tisdag 4.2 2025 klo 14.00–16.00

De för alla njur-och leversjuka, samt organtransplanterade öppna kamratträffarna fortsätter år 2025 i Borgå huvudbibliotek (1. vån mötesrum). Under de inofficiella träffarna njuter vi av lättsamma samtal och kaffe. Deltagandet förutsätter ingen förhandsanmälan.

Tilläggsinformation fås av Anu Rantti

(tel. 040 963 2200 / anu10rantti@gmail.com), som också tar emot anmälningarna till julgröten.

VÄLKOMMEN MED!

Luoteis-Uudenmaan jäsentapaaminen

(Lohja, Vihti, Karkkila, Siuntio ja Kirkkonummi)

RAVINTOLA TOASTI

Kauppakeskus Lohi, Suurlohjankatu 9–13, Lohja
ti 26.11. klo 17.30

Yhdistys tarjoaa Luoteis-Uudenmaan alueella asuville jäsenilleen mukavaa yhdessäoloa ja iltakahvit toistin kera. Voit halutessasi ottaa mukaasi myös yhden läheisesi tai ystäväsi, joka voi osallistua iltaan omakustanteisesti. Ravintola on esteetön.

Ravintolan paikkavarauksen vuoksi toivomme **ilmoittautumisia to 21.11.2024 mennessä**
Erja Lindfors p. 045 1128205 / ertsulind@gmail.com
Toivomme ilmoittautumisia ensisijaisesti tekstiviestillä tai sähköpostilla.

TERVETULOA!

Keski-Uudenmaan jäsentapaamiset

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

HERKKUHETKI

Ravintola Amarillo (Uudenmaankatu 4–6, Hyvinkää)
ma 25.11.2024 klo 17.00

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

PAIKKOJA RAJOITETUSTI!

Ilmoittauduthan ma 18.11.2024 mennessä Eijalle. Yhteystiedot alla.

JOULUINEN GLÖGIHETKI

Onnensilta

(Kankurinkatu 4-6 / KÄYNTI: Värttinäpolku A7, Hyvinkää)
to 12.12.2024 klo 17.00–18.30

Tervetuloa tapaamaan muita alueen jäseniä glögin ja pienen purttavan ääressä. Otathan mukaasi noin 5 euron arvoisen paketin. Onnensillan ulko-ovi menee lukkoon klo 17, joten tulethan ennen sitä tai soita ovikelloa päästäksesi sisään. Tilat ovat esteettömät.

Ilmoittautumiset tapahtumiin: Eija Hemminki,
p. 050 384 6401 / eija.hemminki@gmail.com
Toivomme ilmoittautumisia ensisijaisesti tekstiviestillä tai sähköpostilla.

Työikäisten vertaistapaaminen

Ravintola Zetor

(Mannerheimintie 3–5, Helsinki)
ti 26.11.2024 klo 18.00–20.00

UUMUn työikäisten jäsenten vertaistapaamisessa vaihdetaan kuulumisia rennosti hyvän ruoan äärellä. Tapahtuman omavastuu on 5 €, joka maksetaan ennakoon UUMUn tilille. Jokainen valitsee oman pääruokansa paikan päällä. Muut mahdolliset syömiset ja juomat ovat omakustanteisia.

Ilmoittautumiset:

19.11.2024 mennessä, Tessa
Hellsten-Rajahalme
p. 046 559 2081 /
tessahellsten@gmail.com

Osallistumismaksu:

Jäsenen omavastuu on 5 €.
Maksu UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Viite: 140779
Eräpäivä: 19.11.2024

Lapsipotilaiden leikitapaaminen

Leos Triplassa (Kauppakeskus Tripla, DOWN UNDER, Fredikanterassi 1, Helsinki)
su 1.12.2024 klo 15.00

Lisätietoa ja ilmoittautumisohjeet löydät UUMUn kotisivulta www.uumu.fi/tapahtumat/ sekä Facebookista. Seuraa ilmoittelua ja ota yhteyttä UUMUn toimistolle sihteeri@uumu.fi / p. 050 449 7744.

Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Munuais- ja maksaliiton kanssa.



Tuomaan Markkinat

Maksapotilaiden vertaistapaamiset

**PERINTEINEN JOULUPUURO
TUOMAAN MARKKINOILLA
ke 4.12.2024 klo 16 alkaen**

Tavataan Senaatintorilla karusellin luona. Tilaisuus tarjoiluineen on maksuton kaikille yhdistyksen maksapotilaille.

.....

**Lähde kanssamme Tove Janssonin paratiisiin
HAM Helsingin taidemuseo
(Eteläinen Rautatiekatu 8, Helsinki) ke 22.1.2025**

Opastus alkaa klo 16.00, joten olethan paikalla noin 15 minuuttia aiemmin. Opastuksen jälkeen vapaata tutustumista näyttelyyn ja omakustanteiset kahvit läheisessä kahvilassa.

Osallistumismaksu:

Museokortilla 5 € / jäsen ja
ilman Museokorttia 10 € / jäsen
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 20.1.2024
Viite: 140818

Lisätietoa ja ilmoittautumiset maksapotilaiden tapahtumiin:

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

Toivomme ilmoittautumisia ensisijaisesti tekstiviestillä tai sähköpostilla.

Munuaispotilaiden tapaamiset

**JOULUINEN TAPAAMINEN
TUOMAAN MARKKINOILLA
Senaatintori, Helsinki
ti 3.12.2024 klo 16.00**

Tapaamme **ison joulukuusen luona**, mistä siirrymme joulupuurolle ja glögille. Tilaisuus tarjoiluineen on maksuton kaikille yhdistyksen munuaispotilaille. Ilmoitathan osallistumisestasi Jaanalle tai Eevalla edelliseen päivään mennessä.

.....

**MUNUAISPOTILAIEN JUTTUTUOKIO
UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
4.2.2025 klo 17.00**

Kuulumisten ja ajatusten vaihtoa pienen iltapalan kera.
Ei edellytä ilmoittautumista.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset munuaispotilaiden tapahtumiin:

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

Tervetuloa!



Mentaali-SOPPAA

Teksti ja kuva: Teemu Kovasiipi

Tätä kolumnia lukiessasi olemme jo marraskuussa ja on eittämättä vuoden harmain kuu-kausi. Lehdet ovat lähteneet puista, vettä sataa, vuorokauden valoisa aika on minimissä ja tuntuu, että lähes jokaiseen suomalaiseen iskee krooninen väsymys. Tähän vielä lisätään kontrollikäynnit lääkärin vastaanotolla ja tiedät jo valmiiksi, että verikokeiden tulokset eivät ole lähelläkään optimaalisia.

Sellainen mentaalisoppa hämmennettynä, että vähemmästäkin ketuttaa ja masentaa kroonisen sairauden kanssa taistelevaa ihmistä!

Vuoden tässä vaiheessa moni tekee jo mielessään kuluvaan vuoden tilinpäätöstä. Kroonisen sairauden kanssa kamppailevilla positiivisten asioiden löytäminen voi olla haastavaa. Voidaan ajatella, että ”tässäkö se nyt tämänkin vuosi meni dialyysissä?”, ”olipahan taas, pelkkää sairastelua” tai ”liekö ensi vuosiakaan mitään kivaa tuo tullessaan.”

Urheilusta tuttua on, että onnistumisen ja ilon tunteita saadaan vain hyvien tulosten kautta. Pärjätään otteluissa tai kilpailuissa. Epäonnistumisiin liittyy helposti oman osaamisen kyseenalaistaminen urheilusuorituksissa, mutta pahimmillaan myös ihmisenä olemisessa. Sairauksien kanssa taistellessa tuloksemme voisivat olla esimerkiksi verikokeiden tuloksia, jotka osoittavat mihin suuntaan

hoidot sujuvat.

Omasta mielestäni fokusta voisi suunnata liiallisten tulosten tuijottamisen sijasta yleiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. On runsaasti näyttöä siitä, kuinka asioiden katsominen myönteisestä ja tarkoituksenmukaisesta näkökulmasta on erittäin hyödyllistä!

Puhutaan ajatusvääristymistä tai kognitiivisista vääristymistä, jolloin ajatukset tai uskomukset saavat meitä kokemaan lisää ongelmia. Uskomukset voivat esimerkiksi tuoda mieleen, ettemme ihmisenä kelpaisi läheisille tai perheenjäsenille dialyysiemme vuoksi. Negatiivisten ajatusten pyörittely synkentää mielialaa ja tunnelmaa. Tiedän, kuinka kliseistä on sanoa, että meistä jokainen on uniikki ja jokaisella ihmisellä on oma tarinansa esimerkiksi dialyysiin johtaneen sairauden suhteen. On hyvä muistaa, että olet tärkeä ja rakastettu ihminen perheellesi. Sinua tuetaan ja autetaan.

Mielestäni sanat ”hyvinvointi” ja ”sairaus” eivät ole toisiaan poissulkevia. Perustukset posi-

tiivisen psykologian tutkimuslinjalle luotiin 1980-luvulla. Olenaisiin linjaus on, että mentaalinen hyvinvointi linkittyy fyysiseen terveyteen. Näin ollen henkilö, jolla on taustalla jokin sairaus voi kokea suuria hyvinvoinnin tuntemuksia kokiessaan elämän olevan merkityksellistä. Tukena voivat olla kaikki ne ihana ihmiset, jotka ovat lähellä.

Kääriydy vaikka viltin alle sohvalle. Ota kupponen kuumaa juomaa ja taustalle lempimusiikkiasi. Pysähdy hetkeksi pohtimaan, minkälaisen asioiden ajattelu tuo Sinulle eniten miellyttäviä, positiivisia tunteita ja tuntemuksia. Kuinka aidosti ja rehellisesti tunnet niiden tekemän juuri Sinulle hyvää? Nauti ja vello rauhassa tuossa ihanassa tunteessa, joka tuo hymyä. Ja muistuta itseäsi niistä, kun seuraavan kerran kisaväsymys dialyysiin painaa mieltä.



Asioiden katsominen myönteisestä ja tarkoituksenmukaisesta näkökulmasta on erittäin hyödyllistä!



Vermon iltaravit

Vermo Areena
(Ravitie 1, 00370 Helsinki)
ke 27.11.2024 klo 16.15 alkaen

Espoon Leppävaarassa sijaitseva Vermo on Suomen pääravirata, jossa ravataan n. 40 keskiviikkona vuodessa ja toisinaan myös viikonloppuisin. UUMUn jäsenilleen järjestämän Vermon vierailun aikana pääsemme tutustumaan ravitallin toimintaan ja nauttimaan kotiruokabuffetista sekä ravitapahtuman tunnelmasta.

Kokoonnumme klo 16.15 Vermon katsomon edessä olevan hevospatsaan luona ja siirrymme ryhmänä ravitallille. Huomioithan esimerkiksi vaatetuksessasi, että liikumme tallialueella eläinten parissa. Opastuksen jälkeen

osallistujille on tarjolla yhdistyksen tarjoama kotiruokabuffet.

Tallialueelta jatkamme Ravintola Ravillaan, missä päälähtettäjä kertoo yleisesti ravien sisällöstä. Vauhdin huumaan pääsemme ravien ensimmäisessä lähdössä, joka alkaa klo 18. Loppuillan kulku on vapaamuotoinen ja lähtöjä voi jännittää yhdistykselle varatuissa pöydissä aina ravien päätymiseen asti.

Tapahtuma sopii kaikille kou-

luikäisille ja sitä vanhemmille. Lapsipotilaan mukana paikalle pääsee veloituksetta yksi aikuinen. Alue ei ole täysin esteetön.

Osallistuminen on yhdistyksen jäsenille maksuton.

Ilmoittautumiset:
ke 20.11.2024 mennessä
UUMUn toimistolle
sihteeri@uumu.fi
p. 050 449 7744

Kuvat: Katri Johansson

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

Keilakokeilu

Talin keilahalli
(Huopalahdentie 28, Helsinki)
to 19.12.2024 klo 14.00–15.00

Tervetuloa tutustumaan keilauksen saloihin UUMUn maksuttomalla tutustumiskäynnillä. Keilauksen lomassa tapaat muita yhdistyksen jäseniä ja voit halutessasi liittyä yhdistyksen keilaryhmään.

Ratavarausten vuoksi keräämme sitovat **ilmoittautumiset** 12.12.2024 mennessä
olavi.rautiainen@gmail.com
p. 044 0506 518

TERVETULOA!

Mars mars

Terveyssovellukset ovat nykyisin arkipäivää ja helposti saatavilla. Puhelimeen ladattavien sovellusten avulla liikuntasuorituksia pystyy kirjaamaan missä ja milloin vaan. Suoritusten tallentaminen ja niiden seuraaminen antaa lisäpontta liikkumiseen. Sovelluksista löytyy myös monentasoisia treeniohjelmia, joilla liikkuja voi haastaa itseään. Saavutetut tulokset tuovat mielihyvää ja motivaatiota.

Eräs maksuttomana kaikkien saatavilla oleva sovellus on **Puolustusvoimien MarsMars-sovellus**, joka on ladattavissa Android- ja iPhone-puhelimiin. Sovelluksella voit testata lähtökuntosi, jonka perusteella sovellus tarjoaa sinulle sopivan nousujohtaisen kunto-ohjelman. Kuntotestien lisäksi saat runsaasti kuvallisia harjoitteluohjeita sekä harjoitusvideoita, joiden avulla oma kuntoilusi etenee hyvin.

Lisätietoa:
<https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/marsmars>



Joogahetki

Paikkoja rajoitetusti!

**Natural Voices tila (Linnankoskenkatu 4, Helsinki)
su 19.1.2025 klo 11.00**

Tervetuloa tutustumaan rauhoittavaan joogaan joogaohjaaja Sini Svanbergin ohjauksessa. Joogassa keskitytään läsnäoloon, kehollisuuteen ja hyvinvointiin. Teemme lämmittäviä liikkeitä, jotka sopivat kaikille. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Mukaan mukavat vaatteet, joissa on helppoa

liikkua. Tila ei ole täysin esteetön sisäänkäynnissä olevien portaiden vuoksi. Joogaan voi osallistua myös tuolilla istuen ja soveltaen.

Mikäli UUMUn jäsenistöstä löytyy riittävästi halukkaita joogaajia, voidaan keväällä aloittaa viikoittain kokoontuva joogaryhmä. Mahdollisen ryhmän

aloituksesta tiedotetaan 1/2025 UUMU-lehdessä.

Ilmoittautumiset:

10.1.2025 mennessä UUMUn sihteerille p. 050 449 7744 / sihteer@uumu.fi

Lämpimästi tervetuloa

Talvinen hiihtopäivä

**Paloheinän ulkoilualue (Pakilantie 124, Helsinki)
la 8.2.2025 klo 13.00**

UUMU järjestää jäsenilleen ja heidän perheilleen hiihtopäivän Paloheinässä. Aloitamme klo 13.00 jäsenille maksutta tarjottavalla keittolounaalla (lohikeitto tai vastaava) Paloheinän ulkoilumajan uusitussa kahvilassa, minkä jälkeen tutustumme valmentajan johdolla perinteisen hiihdon tekniikkaan n. klo 14.00 alkaen. Tämän jälkeen on mahdollisuus jäädä hiihtämään tai muuten ulkoilemaan.

Hiihtovalmennus on yhdistyksen jäsenille ilmainen eikä siihen ole erillistä ikä- tai taitovaatimusta. Hiihtovarusteita voi omakustanteisesti vuokrata latujen vieressä olevasta Suomen Ladun toimipisteestä. Alueelta löytyy myös pulkkamäki lapsille ja lapsenmielisille.

Tarjoilujen ja valmennuksen järjestämiseksi keräämme sitovat **ilmoittautumiset** 29.1.2024 mennessä risto.ronkko@gmail.com / p. 041 516 6910. Muistathan kertoa mahdollisista ruoka-aineallergioistasi. Paikkoja on rajoitetusti.

TERVETULOA!



Tämä on tämä -nauhoitus

Pöllölaakso

(Vallila, Konepajankuja 7, Helsinki)
ke 13.11.2024 klo 12.00

Tervetuloa UUMUn ryhmän mukana Tämä on tämä -ohjelman nauhoituksiin. Kirsi Alm-Siiran emännöimässä komediapaneelissa kysymykset ovat omituisia ja vastaukset helppoja. Hauskuudesta huolen pitävät Joonas Nordman ja Kiti Kokkonen vaihtuvine vieraineen.

Kuvausten aloitusaika on todennäköisesti klo 12, mutta saattaa vielä muuttua +/- 1 tuntia. Otathan tämän huomioon ilmoittautuessasi. Nauhoituksen kesto on noin 3 tuntia. Alaikäraja yleisöön on 12 vuotta (alle 18-vuotiaat ainoastaan huoltajan/aikuisen seurassa). Tarkat tiedot lähetetään paria päivää ennen tapahtumaa.



Kuva: Kristiina Salmen.



Ilmoittautumiset:

UUMUn toimistolle
p. 050 449 7744/ sihteeri@uumu.fi
su 10.11.2024 mennessä

Finnhits 50 vuotta

Espoon kulttuurikeskus
(Kulttuurialue 2, Espoo)
su 8.12.2024 klo 18.00

Suomen suosituimmista kevyen musiikin hiteistä koostuvien Finntimer-kokoelmien ensijulkaisuista tulee kuluneeksi tänä vuonna 50 vuotta. Merkkivuoden kunniaksi käynnistyy marraskuussa laaja juhlakiertue, jossa näitä ikivihreitä menestyskappaleita tulkitsevat Nina Tapio, Annika Eklund, Tomi Metsäketo ja Sami Hintanen. Solisteja säestää kapellimestari Jari Puhakan johtama juhlaorkesteri.

Finnhitsit kokosivat 1970- ja 1980-luvuilla suomalaiset suosikkikappaleet huippulaulajien tulkitoina kansan sydämiin. Finntimerien pääpaino oli kansainvälisten hittien suomennetuissa versioissa, mutta mukaan otettiin myös muun muassa Syksyn sävelen ja Eurovision laulukilpailujen karsintoihin osallistuneita kotimaisia kappaleita. Koko kansan tuntemiin hitteihin lukeutuivat mm. Nosta lippu salkoon, Eviva Espanja, Avaa sydämesi mulle, Vasten auringon siltaa, Sininen ja valkoinen, Viisitoista kesää ja R-A-K-A-S.



Ilmoittautumiset:

20.11.2024 mennessä UUMUn sihteerille
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi
Voit tarvittaessa tiedustella myös pyörätuolipaikkoja.

Osallistumismaksu:

22 €/jäsen (50 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 20.11.2024
Viitenumero: 110288

Puurojuhla

**UUMUn toimisto, (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ke 11.12.2024**

Kattaukset klo 13, klo 15 ja klo 17

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

Ilmoittautuminen: ke 4.12.2024 mennessä,
p. 050 449 7744 tai sihteeri@uumu.fi.

Muistathan kertoa, mihin kattaukseen osallistut. Mainitsethan myös mahdollisista ruoka-aineallergioistasi.

Tervetuloa!



Puurojuhlassa järjestetään pienet arpajaiset, joten voit halutessasi ottaa mukaan hiukan käteistä. Joka arpa voittaa.

Saiturin joulu

**Musiikkiteatteri Kapsäkki
(Hämeentie 68, Helsinki)
ke 18.12.2024 klo 18.30**

Saiturin joulu on täydellinen jouluesitys sinulle, joka rakastat musiikkia, hersyvää naurua ja Charles Dickensin tarinoiden maailmaa. Näyttämöllä musiikillisessa ilottelussa taituroivat Jouni ja Petri Bäckström sekä Reetta Ristimäki, jotka ovat saaneet rinnalleen upeäänisen laulaja-näyttelijä Emmi Hatjasalon. Tätä esitystä muistellaan lämmöllä vielä tulevinakin jouluin.

Ikäsuositus: Ei alle 7-vuotiaille
Kesto: 1h 40min (sis. väliajan)

Ilmoittautumiset:

13.11.2024 mennessä UUMUn sihteerille
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi
Voit tarvittaessa tiedustella myös
pyörätuolipaikkoja.

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!



Osallistumismaksu:

22 €/ jäsen (40 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 13.11.2024
Viitenumero: 110152

Vierailu Uspenskin katedraalissa

Pormestarinrinne 1, 00160 Helsinki
ke 15.1.2025 klo 14.00

Uspenskin katedraali on Helsingin ortodoksisen seurakunnan sekä samalla Helsingin hiippakunnan ja Suomen ortodoksisen arkkipiispakunnan pääkirkko Katajanokalla. UUMUn ryhmälle varatulla opastetulla kierroksella tutustumme ortodoksiseen seurakuntaan sekä vuonna 1868 käyttöön vihittyyn katedraaliin. Kirkko on esteetön.

Tapahtuma on maksuton kaikille jäsenille. Mukaan voit ottaa halutessasi yhden läheisesi, joka ei ole jäsen.

Ilmoittautumiset:

8.1.2025 mennessä UUMUn sihteerille
p. 050 449 7744 / sihteri@uumu.fi

PAIKKOJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!



Uusien vertaistukijoiden koulutus

UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
la 25.1.2025 klo 10.00–16.00

Vertaistuki auttaa selviytymään sairauden eri vaiheissa. Se täydentää terveydenhuollon sekä läheisten ja ystävien antamaa tukea. Vertaistukija on

kokenut elämässään samoja asioita kuin tuettava. Hän kuuntelee ja rohkaisee. Vertaistukija toimii vapaaehtoisena ja omien voimavarojensa mukaisesti.

Tammikuun vertaistukikoulutus sisältää vertaistukitoiminnan perusteita ja keskusteluja sekä lounaan. Koulutus on maksuton kaikille munuais- ja maksapotilaille sekä heidän läheisilleen. Kaipaamme erityisesti dialyysissä olevien ja maksapotilaiden vertaistukijoita.

Ilmoittaudu rohkeasti mukaan
ke 15.1.2025 mennessä UUMUn sihteerille
sihteri@uumu.fi / p. 050 449 7744

Elinsiirrot Suomessa	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	9/24
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	268	250	321	230
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	75	62	78	56
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	31	20	28	14
Sydän	22	21	24	27	31	26	47	30	22	22	19	19	14
Keuhkot	26	15	15	24	18	24	18	27	21	24	20	28	12

Vapaaehtoistoiminta

Yhdistyksemme vapaaehtoiset ovat vuoden 2024 aikana järjestäneet OLKAN teemapäiviä Meilahden Tornisairaalassa, Raaseporin, Lohjan ja Hyvinkään sairaalassa sekä Järvenpään uudessa sosiaali- ja terveyskeskus JUSTissa. Teemapäivissä on käyty paljon mielenkiintoisia keskusteluja ja jaettu tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä elinsiirroista.

Tule jututtamaan vapaaehtoisiamme teemapäivien yhteydessä.

Hyvinkään sairaalan OLKA
ma 25.11.2024 klo 9–13

Meilahden tornisairaan OLKA
ti 3.12.2024 klo 9–13
ti 14.1.2025 klo 9–13
ti 11.2.2025 klo 9–13

Etsimme jatkuvasti lisää vapaaehtoisia tärkeään toimintaan. Mitä enemmän meillä on vapaaehtoisia, 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.

Haluatko UUMU-lehden vain sähköisessä muodossa?

UUMUn viestintätoiminta pyrkii huomioimaan jäsenistönsä tarpeet ja toiveet. Sähköisen viestinnän lisääntyessä yhdistyksen tapahtumista ja ajankohtaisista asioista tiedotetaan yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa ja Instagramissa. Ovathan nämä tiedotus-

Kotisivut: www.uumu.fi

Facebook: www.facebook.com/UUMUryrf

Instagram: [uumu_ry](https://www.instagram.com/uumu_ry)

Sähköisestä viestinnästä huolimatta tiedotuksemme pääkanavana säilyy neljä kertaa vuodessa ilmestyvä UUMU-lehti, joka on luettavissa maksutta myös kotisivuiltamme. Kartoitamme parhaillaan jäsentemme lukutottumuksia ja keräämme tietoa paperisen jäsenlehden lukijakunnasta. Olethan yhteydessä yhdistyksen sihteeriin (p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi), mikäli et tarvitse jäsenetuna jaettavaa paperista lehteä. Voit halutessasi saada jäsenlehtemme sähköisessä muodossa esimerkiksi sähköpostin liitteenä. Paperisten lehtien poistaminen vähentää sekä paino- että postituskuluja ja pienentää näin ollen yhdistyksen viestintäkuluja.

Kiitos

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 huoneistosiivous, 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