

1/25

UUMU

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

Siskokset ja siirännäiset s. 4

Uudella maksalla
UUMUun
s.8

Pieni ele
s.11

Vertaisryhmät
s.14

Vuoden alku on sairastuneen Via Dolorosa

Uusi vuosi on monille lupausten ja uuden alun aikaa. Jotkut aloittavat kuntosaliharrastuksen, toiset viettävät tipatonta tammikuuta. Energiaa ja intoa uusiin asioihin riittää ainakin vähän aikaa. Kaikilla uusi vuosi ei kuitenkaan ala yhtä huolettomasti. Vuoden alku voi olla hyvin stressaava pitkäaikaissairaalle, joka tarvitsee monia lääkkeitä, käyttää Kela-taksia tai käy paljon vastaanotoilla. Hän aloittaa oman taipaleensa, joka vie paljon rahaa kenties hyvin-kin lyhyessä ajassa alkuomavastuiden alkaessa jälleen nollasta eurosta.

Lääkkeiden alkuomavastuu on vuoden alussa noussut huomattavasti, samoin poliklinikakäyntien hinnat. Kerran se vain kirpaisee, sanotaan. Mutta kyllä se sitten kirpaiseekin kovasti!

Jos oma taloudellinen tilanteesi on tiukka, kannattaa pitää mielessä, että yhdistyksemme jakaa taas loppuvuodesta sairauskuluavustuksia Raimo Ellilän testamenttirahastosta.

Pyrimme muutoinkin UUMUssa huomiomaan nämä monia koskettavat taloudelliset haasteet mahdollisimman hyvin. Olemme pitäneet jäsenmaksun maltillisena 23 eurossa, emme täksikään vuodeksi ole nostaneet sitä. Järjestämme tapahtumia pienellä omavastuulla, monia ihan ilmaisiakin tapaamisia. Vertaistuki ei maksa mitään. Tärkeintä on, ettei kukaan jäisi yksin.

Toivotan hyvää alkanutta uutta vuotta jäsenillemme. Nähdään tapahtumissa!

Erno Rajahalme

Puheenjohtaja

Årets början är Via Dolorosa för den insjuknade

Det nya året är för många en tid för löften och en ny början. En del påbörjar konditionssals träning, andra firar vit januari. Energi och iver för nya saker finns i alla fall en liten tid. För alla börjar dock det nya året inte lika sorglöst. Årets början kan vara väldigt stressande för en långtidssjuk som behöver många mediciner, använder FPA-taxi eller besöker mottagningar frekvent. Hen börjar sin egen färd som, under en kanske väldigt kort tid, är mycket kostsam, då självriskerna igen startar från noll euro.

Den primära självriskerna för mediciner har ökat avsevärt vid årets början, så också avgifterna för poliklinikbesök. Det svider endast en gång sägs det, men så svider det också med besked.

Om du har det spant ekonomiskt, lönar det sig att minnas, att vår förening igen i slutet av året delar ut bidrag för sjukkostnader ur Raimo Elliläs testamentsfond.

Också annars strävar vi inom UUMU att möjligast väl beakta dessa ekonomiska utmaningar som berör många. Vi har hållit medlemsavgiften måttlig, 23 euro och har inte heller för detta år höjt den. Vi arrangerar evenemang med liten självkostnad och många helt avgiftsfria träffar.

Kamratstöd kostar ingenting. Det viktigaste är att ingen skulle bli ensam.

Jag önskar ett fortsatt gott år till våra medlemmar. Vi ses på evenemangen!

Erno Rajahalme

Ordförande



Elinsiirrot Suomessa	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	268	250	321	314
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	75	62	78	76
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	31	20	28	22
Sydän	22	21	24	27	31	26	47	30	22	22	19	19	18
Keuhkot	26	15	15	24	18	24	18	27	21	24	20	28	18

**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(at)uumu.fi
www.uumu.fi

PÄÄTOIMITTAJA

Tessa Hellsten-Rajahalme

**TILAUKSET,
OSOITTEENMUUTOKSET
JA JAKELUMUUTOKSET**

Puh. 050 449 7744
sihteeri(at)uumu.fi

Ilmestyy 4 krt / vuosi
Tilaushinta 23 € / vuosi
Levikki: 1900

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
huhtikuussa 2025.

Aineistot UUMUn toimistolle
15.3.2025 mennessä.

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

Kansikuva: Sari Ruotsalainen
Kuva: Eeva ja Arja

 uumu_ry

 UUMUryrf



Sisältö

Puheenjohtaja tervehdys	s.2
Kutsu kevätkokoukseen	s.3
Siskokset ja siirännäiset.....	s.4
Uudella maksalla UUMUun	s.8
HUSin asiakasmaksut ja maksuvapautukset	s. 10
UUMUn ehdokkaaksi kotikuntasi vammaisneuvostoon?	s.10
Pieni ele.....	s.11
Tapahtunut	s.12
Vertaisryhmien tapaamiset	s.14
Liikuntatoiminta.....	s. 18
Virkistystoiminnan tulevat tapahtumat.....	s.20
Hallitus.....	s.23
Joutiainen	s.24



Kutsu UUMU ry:n kevätkokoukseen

**Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n kevätkokous
pidetään UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
maanantaina 28.4.2025 klo 17.30.**

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat (mm. tilinpäätös ja toimintakertomus 2024) ja hallitukselle käsiteltäväksi pyydytyt asiat, jotka tulee ilmoittaa hallitukselle viimeistään kuukautta ennen varsinaista kokousta.

Kevätkokouksen jälkeen asiantuntijaluento,
jonka luennoitsija ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa.

- Hallitus

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

**Vi i styrelsen bjuder in dig till vårmöte 2024 som hålls
på UUMU:s lokal (Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors)
måndagen den 28 april 2025 kl 17.30.**

På mötet behandlas stadgeenliga ärenden (bl a bokslutet och verksamhetsberättelsen 2024). Ärenden som medlemmarna vill ska tas upp vid årsmötet ska skickas till styrelsen senast en månad innan mötet.

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

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

Siskokset ja siirrännäiset



Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

Kuvat: Sari Ruotsalainen

Sisarukset Eeva, 69 ja Arja, 67 saivat munuaissirrot samana päivänä tunnin välein.

On heinäkuinen päivä vuonna 2023. Eeva katsoo puhelelintaan ja komentaa mielessään ”Soi! Puhelin soi!” Muutaman minuutin kuluttua se soi. Eeva on varma, että puhelussa pyydetään häntä tulemaan Meilahteen munuaissirtoon. Juuri niin tapahtuu. Eeva soittaa siskolleen Arjalle, joka epäilee Eevan huijaavan. Eihän se voi olla totta.

Eihän se sairaus minulle tule

Viisilapsisesta sisaruskatraasta ainoastaan Eeva ja Arja perivät äidiltään polykystisen munuaistaudin. ”Vaikka tiesimme, että äidillä on ollut jotain ongelmaa munuaisissa, niin eihän meistä kumpikaan ajatellut, että se voisi tulla itselle”, muistelee Eeva. ”Ja vaikka lääkäri joskus varoitteli vajaatoiminnan mahdollisuudesta, sitä vain ajatteli, että lääkärit nyt puhuvat, ei minulle mitään tule”, jatkaa Arja. Hän sai jo vuonna 1995 ensimmäisen kerran kuulla lääkäriltä, että munuaisten kanssa voi joskus tulla vaikeuksia. Hänellä oli silloin kovia selkäkipuja, joita ultraäänikuvattaessa asia selvisi. ”Unohdin vuosiksi koko asian aivan täysin, kunnes 2016 minulla todettiin todella korkea verenpaine, yläpaine oli 230.” Arja sai saman tien verenpainelääkityksen. Samalla tutkittiin munuaisarvo kreatiniini, joka oli hieman noussut. ”Lääkäri sanoi, että minulla on vaikea munuaisten vajaatoiminta. Aika hyvin pärjäsin silti useamman vuoden, kunnes vähitellen ti-

lanne alkoi mennä huonomaksi.”

Eevalla tauti todettiin vuonna 2010. ”Minulla oli munuaissalpaan tulehdus ja siinä yhteydessä sairaalassa huomattiin polykystiset munuaiset. Krea oli silloin sadan paikkeilla ja nousi vähitellen. Seurantani oli ensin terveystieteidenkeskuksessa, sitten Jorvissa ja lopulta Meilahdessa.”

Dialyysit

Sisarusten munuaistaudit etenivät melko samaa tahtia. Taudin eteneminen näkyi molemmilla lähinnä krea-arvossa, mitään suurempia oireita heillä ei ollut. Mutta totta kai sairaus rajoitti elämää, liikkumista ja ruokavaliota. Eevaa alettiin tutkia munuaissirrotalialle pääsyt varten maaliskuussa 2021. Samoihin aikoihin hän jäi eläkkeelle työstään palkanlaskijana. ”En pääsyt kyllä kunnolla nauttimaan sellaisista eläkepäivistä, jolloin voisi vapaasti mennä ja tulla. Ennen dialyysiä myös hengästyin helposti.” Siirtolialle Eeva pääsi helmikuussa 2022, dialyysit alkoivat saman vuoden huhtikuussa. Arjalla hoitojen aloitus oli edessä puoli vuotta myöhemmin. Hänkin oli hiljattain jäänyt eläkkeelle aiemmasta työstään ravintolatyöntekijänä.

Siskoista kumpainenkin valitsi hoitomuodokseen hemodialyysin. Se sujui molemmilla pääsääntöisesti hyvin, vaikka huimausta ja pyöräytystä oli ajoittain. Vantaalainen Arja kävi hoidoissa Malmin satelliittiyksikössä, Kauniaisissa asuva Eeva Pitäjänmäellä. ”En halunnut ottaa konetta kotiin, sillä ajattelin hoitotarvikkeita tulevan niin paljon, että yhdestä huoneesta olisi pitänyt tehdä sairaalahuone. En halunnut sitä”, sanoo Eeva. Ar-

jaa dialyysin aloituksessa auttoi, kun etukäteen tiesi vähän mitä tulee tapahtumaan. ”Kyllä Eevan dialyysivalinta vaikutti varmasti myös omaan päätökseeni. Jos kotona olisi tullut joku ongelma, olisin ollut pulassa.”

Samaan aikaan elinsiirtoon

”Kun sain kuulla joutuvani elinsiirtoon olin aivan kauhuissani, vähän masentunutkin”, kertoo Arja. ”Juttelu Meilahdessa hoitajan kanssa rauhoitti aina, ja dialyysin alkaessa ei enää pelottanut yhtään. Meillä on Suomessa hyvät lääkärit, eikä siirtoa tarvitse pelätä. Dialyysistä eroon pääseminen olikin sitten juhlapäivä.”

Eeva sai kutsun siirtoon ensin, maaliskuussa 2023. Pian ilmeni kuitenkin, että kyseessä oli sillä kertaa väärä hälytys. Lopulta kutsu siirtoon heinäkuussa 2023 tulikin ensimmäisenä Arjalle. Eeva nauraa ajatelleensa ”voi vitsi, Arja saa siirron ensin, vaikka minä olen ollut dialyysissä kauemmin!” Ja sitten, vain pari tuntia myöhemmin, hänenkin puhelimensa soi. Eeva oli sukuloimassa Lappeenrannassa, josta hän lähti taksilla Helsinkiin. Meilahdessa hän oli puolen yön aikaan, Arja oli silloin jo leikkauksessa. Operaatiota ennen Arja mainitsi kirurgeille siskonsa olevan vuorossa seuraavana. ”Eivät he meinanneet uskoa, kysyivät siskoni nimeä ja katsoivat sitten koneelta, että näinhän asia on. Samat kirurgit leikkasivat meidät molemmat.”

”Sitä vain ajatteli, että lääkärit nyt puhuvat, ei minulle mitään tule”

” Leikkaus meni molemmilla hyvin, ja munuaiset käynnistyivät heti

Arjan leikkaus loppui noin puoli kahdelta yöllä, Eevan alkoi tuntia myöhemmin.

Eevalle ja Arjalle ei ole koskaan suoraan sanottu, että heidän munuaisensa olisivat tulleet samalta luovuttajalta. Saatavilla olevat tiedot ovat kuitenkin yhteneväisiä ja Arjalla on oikea munuainen, Eevalle vasen. Siskosten samaan ajankohtaan osuneet siirrot herättivät ihmetystä myös lääkäreissä. Alalla 40 vuotta työskennellyt hoitaja kertoi, että tapaus oli ensimmäinen hänen urallaan. Hauska sattuma oli sekin, että myös Arjan tyttären nimipäivä osui samalle päivälle.

Leikkaus meni molemmilla hyvin, ja munuaiset käynnistyivät heti. Sairaalassa kumpikin oli kuusi päivää. ”Osastolla sisaresta oli paljon tukea. Yritimme päästä samaan huoneeseen, mutta meille sanottiin ettei se käy, koska olemme sukulaisia. Kävimme sitten päivittäin yhdessä kävelemässä.”

Miltä sinun veriarvosi näyttävät?

Arjalla elämä siirron jälkeen on sujunut mallikkaasti, mitään ongelmia ei ole tullut. Eevalakin alku oli lupaava, mutta parin kuukauden kuluttua iskiivät erilaiset oireet, pahimpana yskä ja hengenahdistus. ”Oireita tutkittiin puoli vuotta. Olin niin huonossa kunnossa, etten kyennyt tekemään juuri muuta kuin makaamaan sohvalla ja käymään tarvittavissa tutkimuksissa, joissa mitään vikaa



ei löytynyt. Lopulta lääkärin oli myönnettävä, että oireiden täytyi johtua yhdestä hyljinnänestolääkkeestä. Sen poisjättäminen helpotti oireita heti.”

Nykyään siskokset voivat hyvin ja munuaisarvot ovat viitearvoissa. He nauttivat elämästä puolisoitensa, aikuisten lastensa ja Eeva myös kolmen lapsenlapsensa ympäröimänä. Aiemmin varsinainen himoliikkuja, uintia, pyöräilyä, juoksua ja kuntosalia harrastanut Eeva ei ole ihan vielä päässyt uudestaan urheilun alkuun, mutta hän käy kävelemässä ja treenaa kotona. Arja puolestaan käy lenkeillä, ehkäpä hän joskus palaa myös entisen uintiharras-

tuksen pariin.

Sisarukset ovat aina olleet hyvissä väleissä keskenään, mutta yhteinen sairaustaipale lienee lisännyt yhteydenpitoa entisestään. Toisistaan he ovat saaneet parasta vertaistukea. Yhdessä he ovat käyneet UUMUn tapahtumissa, jakaneet sairauden eri vaiheita – ja tietysti vertailleet laboratoriotuloksia ja käytössään olevia lääkkeitä. Tai tarkemmin sanottuna Eeva on vertaillut. ”Minä aina vertaan miksi tämä ja tämä arvo on meillä erilainen ja tivaan lääkäreiltä, miksi minulla on tuota tai tuota lääkettä isompi annos kuin Arjalla.” Molemmat helähtävät iloiseen nauruun.

Polykystinen munuaissairaus

Vallitsevasti periytyvä munuaisen monirakkulatauti on yleisin perinnöllinen munuaissairaus. Siitä käytetään myös nimiä polykystinen munuaissairaus, rakkulamunuaistauti tai rakkulamunuaiset sekä sairauden englanninkielisestä nimestä tulevia lyhenteitä ADPKD tai PKD.

Lapsella on 50 prosentin mahdollisuus saada sairaus, jos se on toisella vanhemmista.

Polykystisessä munuaissairauksessa munuusiin kehittyy nesteeseen täyttymiä rakkuloita. Vaikka munuusiin olisi muodostunut paljon rakkuloita, varsinainen munuaisten vajaatoiminta kehittyy yleensä hitaasti. Sairaus voi olla pitkään oireeton

ja etenee kaikilla sairastuneilla eri tavalla.

Sairauteen liittyy myös maksaan muodostuvat nesterakkulat, kohonnut verenpaine, aivoverisuonten pullistumat ja aivoverenvuodot sekä sydämen läppäviat. Hoito on pitkälti sairauden aiheuttamien oireiden hoitoa.

Munuaisten vajaatoiminta tarkoittaa sitä, että veri ei puhdistu kuona-aineista kunnolla ja nestettä ei poistu riittävästi kehosta. Ensoireet saattavat tulla vasta, kun munuaisten toiminta on heikentynyt muutama kymmenen prosenttiin normaalista. Dialyysihoito korvaa osittain omien munuaisten toimintaa. Dialyysihoito voidaan tehdä

joko veriteitse hemodialyysinä tai vatsakalvodialyysinä käyttäen omaa vatsakalvoa dialyysikalvona. Hoitomuoto valitaan yksilöllisesti.

Polykystisen munuaissairauden takia tehtyjen munuaisensiirtojen tulokset ovat yleensä hyviä. Oma munuainen voidaan joutua joskus poistamaan, jos siinä on kivuliaita isoja rakkuloita tai tulehdus tai tarvitaan tilaa munuaisensiirtoa varten. Geenivirheellä ei ole vaikutusta siirteeseen eli siirrettyyn munuaiseen ei muodostu rakkuloita.

Lähde: Munuais- ja maksaliitto / Polykystinen munuaissairaus -esite

Physidia uudistaa kotihemodialyysielämän

REGENERATE YOUR LIFE



Dialyysihoitoa siellä missä sinä olet

"Nordic Medcomin asiakaspalvelu sekä laite-tuki 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 Oy on pohjoismainen yritys, jolla on pääkonttori Espoossa. Tarjoamme dialyysilaitteita ja -tarvikkeita sairaaloille pohjoismaissa ja Baltian maissa. Markkinointiorganisaatiomme, 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

Uudella maksalla UUMUun

Teksti: Risto Rönkkö, Sari Ruotsalainen ja Elinehto-lehti 1/2023

Kuvat: Risto Rönkkö

Risto Rönkkö, 46, sai nuorella aikuisiällä tiedon tulehduksellisesta suolistosairaudestaan, Colitis Ulcerosasta. Vaikeille oireiluille löytyi syy, jota lähdettiin hoitamaan lääkityksellä. Tutkimusten myötä Ristolla todettiin varsin pian myös liitännäissairautena maksaa vaurioittava tulehduksellinen sappitiehytsairaus, PSC. Tieto maksasairaudesta, sen etenemisestä ja mahdollisesta elinsiirrosta oli pysäyttävä. Asioita oli käsiteltävä pala palalta.

Maksansiirtoa kohti

PSC-maksasairaudesta kuultuaan Risto aloitti tiedonhaun. Primaari sklerosoiva kolangiitti on maksan sisäisiä ja ulkoisia sappiteitä vaurioittava tiehytepiteelin krooninen tulehdus, joka etenee yleensä hitaasti. Sairauden seuranta on tärkeää, jotta mahdollinen maksansiirto voidaan tehdä riittävän ajoissa. Lokakuussa 2019, viisitoistavuotta PSC-diagnoosin jälkeen, Riston magneetikuvassa näkyi muutoksia. Risto tarvitsi uuden maksan ja hänelle aloitettiin siirtoselvittelyt, joiden jälkeen hänet laitettiin joulukuun alussa siirtolistalle. Uusi maksa löytyi kolmessa kuukaudessa ja maksansiirto tehtiin maaliskuussa 2020 juuri samoihin aikoihin, kun Suomi suljettiin koronapandemian vuoksi.

Vertaiset samassa veneessä

Elinsiirron jälkeen Riston elämänlaatu heikkeni hetkellisesti huomasti ja leikkauksesta toipuminen vei aikaa. Hyljinnäestolääkkeet toivat sivuvaikutuksina ihon pistelyä ja käsien tärinää. Maksa-arvot olivat pitkään leikkauksen jälkeen koholla ja maksasta otettiin useita koepaloja. Toipuminen oli stressaavaa. Lohtua toivat maksakirurgin sanat, joiden mukaan maksansiirrosta toipuminen voi kestää jopa vuoden. Ennen leikkausta ollut vahva peruskunto nopeutti kuntoutumista ja kesällä Risto aloitti jo lenkkeilyn. Kuntoutuminen eteni ja pääkopasakin alkoi rauhoittua.

- Toipumisen edetessä kiinnostuin maksasairaiden



yhdistystoiminnasta ja liityin UUMUun. Vaikka läheiseni ovatkin olleet elämänmuutoksessani tiiviisti mukana, oli tärkeää kohdata muitakin saman kokemuksen läpikäyneitä. Kuulin UUMUn toiminnassa mukana olevalta Paavo Koskenkorvalta myös elinsiirtourheilusta ja innostuin niin, että päädyin kesällä 2022 Oxfordiin elinsiirronsaaneiden EM-kisoihin.

- Elinsiirron läpikäyneet ja heidän läheisensä tietävät, ettei elinsiirrosta toipuminen ole suoraviivainen prosessi. Niinpä tuntuikin merkitykselliseltä päästä urheilemaan Oxfordissa. Tätäkin hienompaa oli kuitenkin kohdata muita elinsiirronsaaneita eri maista ja eri kulttuureista. Olimme samassa veneessä, kaikki ymmärsivät, millaisen tien olit kulkenut elämässäsi siihen asti. Myös UUMUn toiminnassa minulle on ollut tärkeintä kohdata toisiamme. Vaikka emme aina keskustele sairauksistamme, on tärkeää kohdata toinen ihminen, joka on kohdannut samat kokemukset.

Kohtaamisia liikuntatapahtumissa

Risto osallistui tovin UUMUn tapahtumiin ja pian

hänet pyydettiin jo mukaan liikuntatoimikuntaan.

- Järjestämme liikuntatoimikunnassa erilaisia tapahtumia ja pyöritämme esimerkiksi keilailuryhmää. Kun minua pyydettiin toimikuntaan, mietin osaanko ja riittääkö aika. Huomasin pian, että eipä tapahtumien järjestäminen kovin vaikeaa olekaan, aikaakin nykyisessä elämäntilanteessa on riittänyt. Pidän liikunnasta ja tapahtumien järjestäminen on helppoa, menisin mukaan joka tapauksessa. Tärkein palkinto toiminnasta on se, että ihmiset tulevat tapahtumiimme ja saavat siitä jotain.

Monipuolista toimintaa

UUMUn liikuntatoiminnan lisäksi Risto on osallistunut yhdistyksen muihin tapahtumiin.

-Toiminnan kautta olen tutustunut moniin hienoihin ihmisiin. Minulle tuottaa mielihyvää se, että voin järjestämieni tapahtumien kautta jakaa iloa ja tuottaa muille jotain merkityksellistä. Jos sinua kiinnostaa olla osa toimintaa, ole matalalla kynnyksellä yhteydessä toiminnan järjestäjiin tai yhdistyksen toimistolle.



KATSO LISÄÄ
www.kruunupuisto.fi

KELAN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT ELINSIIRRON SAANEILLE

Kurssinro	Ajankohta
• 89293	3.–7.3.2025
• 89294	11.–15.8.2025

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

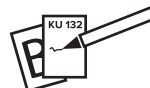
Lisätiedot puh. 040 684 6488 tai kuntoutus@kruunupuisto.fi



NÄIN HAET KUNTOUTUKSEEN



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



Täytä Kelan kuntoutushakemuslomake (KU 132).



Postita hakemus liitteineen Kela, PL 10, 00056 KELA.



Saat kotiin Kelan päätöksen kuntoutuksesta.



Kruunupuisto ottaa yhteyttä.

HUSin asiakasmaksut ja maksuvapautukset

HUSin asiakasmaksut päivittyivät vuoden 2025 alussa. Uusien asiakasmaksujen myötä esimerkiksi käynti erikoislääkärillä maksaa nyt 66,70 euroa, kun vuonna 2024 se maksoi 46 euroa. Vuodeosastohoidon maksut nousevat keskimäärin 22,5 prosenttia. Uusi hoitopäivämaksu on 66,90 euroa, kun se vuonna 2024 oli 54,60 euroa. Psykiatrian lyhytaikainen vuodeosastohoito muuttuu maksulliseksi, mutta psykiatrian avohoidon palvelut pysyvät maksuttomina. Elinten ja kudosten luovuttajilta ei peritä asiakasmaksuja.



Takuueläkettä saavien vapautus HUSin asiakasmaksuista jatkuu

Takuueläkkeen saajat ovat oikeutettuja saamaan vapautuksen kaikista HUSin kuntayhtymän terveydenhuollon asiakasmaksuista. Maksuvapautus koskee kaikkia terveydenhuollon maksuja, kuten munuaissairaalla dialyysikäyntien poliklinikkamaksuja. Vapautusta ei myönnetä käyttämättömän ja peruuttamattoman palvelun maksusta eikä potilaille, joilla ei ole kotikuntaa Suomessa ja jotka vastaavat itse täysimääräisesti hoitonsa kustannuksista. Vuonna 2023 aloitettu takuueläkkeen saajien maksuvapautusoikeus jatkuu siis edelleen vuonna 2025.

Vapautuksen saa lähettämällä kopion takuueläkepäätöksestä HUSin laskutukseen osoitteeseen:

HUS Talouspalvelut, Potilaslaskutus
PL 680, 00029 HUS
tai skannattuna sähköpostiin:
asiakaslaskutus(at)hus.fi

Lisätietoja saat HUSin potilaslaskutuksen asiakaspalvelusta:
p. 09 4717 8550 (arkisin klo 9–12)

Lähde: www.hus.fi/asiakasmaksut

UUMUn ehdokkaaksi kotikuntasi vammaisneuvostoon?

UUMU hakee jäsenistönsä ehdokkaita Uudenmaan kuntien vammaisneuvostoihin. Ehdokkaat pyritään nimeämään huhti-toukokuun 2025 aikana ja toimikausi alkaa 1.6.2025 jälkeen. Toimikauden pituus on 4 vuotta. Kokouksia on 4–5 kertaa vuodessa, isoissa kunnissa enemmän.

Kunnallinen vammaisneuvosto on vammaisyhdistysten, viranomaisten ja päätöksentekijöiden yhteistyöfoorumi.

Vammaisneuvoston tehtävänä on vaikuttaa kunnalliseen suunnitteluun, päätöksentekoon ja seurantaan kaikilla hallinnonaloilla. Vammaisneuvosto voi tehdä aloitteita sekä antaa lausuntoja ja kannanottoja. Tavoitteena on, että vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden oikeudet toteutuvat. Vammaisilla ja pitkäaikaissairailta sekä heidän omaisiltaan ja järjestöillään tulee olla vammaisneuvostossa riittävä

edustus. Tavoitteena on vammaisten ja sairastuneiden näkökulman huomiointi päätöksiä valmisteltaessa ja tehtäessä.

Olethan yhteydessä UUMUn toimistolle (sihteeri(at)uumu.fi, p. 050 449 7744), jos olet kiinnostunut vammaisneuvostotoiminnasta ja vaikuttamisesta omassa kunnassasi.

Pieni Ele 2025

Pieni Ele -keräys on keräys kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi. Mukana vuoden 2025 alue- ja kuntavaalien aikaisessa keräyksessä on 15 vammais- ja terveysjärjestöä paikallisyhdistyksineen. Puolet lahjoitustuotoista kohdennetaan valtakunnalliseen työhön vammaisten ja sairaiden aseman parantamiseksi valtakunnallisten kattojärjestöjen kautta. Puolet lahjoitustuotoista käytetään paikallisyhdistysten toimintaan.

Lipasvahdin tehtävänä on huolehtia Pieni ele -keräyspisteessä olevasta keräyslippaasta, tervehtiä ja kiittää lahjoittajia. Lipasvahtina voi toimia kuka tahansa, esimerkiksi yhdistysjäsenen perheenjäsenet, sukulaiset ja tuttavat. Lipasvahtivuoroihin voi osallistua omien mahdollisuuksien ja yhdessä sovittavien aikataulujen mukaisesti.

ALUE- JA KUNTAVAALIEN 2025 AIKATAULU

- Ennakkoäänestys 2.–8.4.2025
- Varsinainen äänestyspäivä su 13.4.2025

UUMUN KERÄYSPAIKAT

Pyrimme saamaan samat keräyspaikat kuin vuoden 2024 vaaleissa. Paikat varmistuvat helmi-maaliskuussa 2025.

Helsinki

Ennakkoäänestys: Eduskuntatalon Pikkuparlamentti ja Kauppakeskus Tripla. Varsinainen äänestyspäivä: Eduskuntatalon kirjasto ja Laajasalon peruskoulu

Espoo

Ennakkoäänestys: Sellon kirjasto.
Varsinainen äänestyspäivä: Juvanpuiston koulu ja Mainingin koulu

Vantaa

Ennakkoäänestys: Kauppakeskus Dixi ja Monitoimitalo Lumo.
Varsinainen äänestyspäivä: Simonkylän koulu

Muissa kunnissa saatavana yksittäisiä vuoroja halukkuuden mukaan.

Varaamme UUMUlle keräyspaikkoja vapaaehtoisresurssiemme mukaan. Voit ilmoittautua mukaan heti: p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Upea keräystuotto vuodelta 2024

Vuoden 2024 Pieni ele -vaalikeräys järjestettiin tammikuussa presidentinvaalien ja kesäkuussa EU-vaalien äänestyspaikkojen yhteydessä. Keräykselle lahjoitettiin yhteensä upeat yli 2,3 miljoonaa euroa. Lahjoittajina oli huikea määrä yksityishenkilöitä

ja suurin osa antoi lahjoituksen käteisenä keräyslippaaseen.

Presidentinvaalien äänestyspaikkojen lipaskeräyksestä Pieni ele sai lahjoituksia 1,8 miljoonaa ja EU-vaalien aikana 513 000 euroa.

Pieni ele -keräyksen tuotot ovat

merkittävä varainhankinnan muoto UUMUlle.

Vuoden 2024 keräystuotolla (n. 8500 €) järjestämme vertaistuellisia tapahtumia ja tiedotamme munuais- ja maksasairaiden sekä elinsiirron saaneiden toiminnasta mm. UUMU-lehdessä.



Talvenselkä taitettuna

UUMUlla oli vuodenvaihteen molemmin puolin useita liikunta- ja virkistystapahtumia sekä vertaisryhmien tapaamisia. Tästä on mukava lähteä vuoteen 2025.



UUMUn maksapotilaiden vertaisryhmä tutustui HAMissa Tove Janssonin Paratiisi-näyttelyyn. Fantasiamaailmojen kauneutta pursuava näyttely ihastutti ryhmäläiset. Taiteesta voi saada voimaa ja elämäniloa.



Työikäisten vertaistapaamisessa vaihdettiin kuulumisia ja suunniteltiin tulevan vuoden tapahtumia. Oman ikäryhmän kesken tapaamisissa voidaan vaihtaa ajatuksia mm. perhe- ja työelämästä.



Tuomaan markkinoiden vertaistapaaminen saatteli UUMUn munuaispotilaat joulutunnelmaan. Pehmeinen joulupuuro ja glögi lämmittivät puheliasta seuruetta.



Hillittömän huvittavaa toimintaa! Marraskuussa UUMUn jäsenten vatsalihaksia koeteltiin Pöllölaakson lehtereillä Tämä on Tämä - ohjelman nauhoituksissa. Pari tuntisen naurumaratonin jälkeen ohjelman toisena kapteenina toiminut Joonas Nordman kävi moikkaamassa UUMUn vierailijoita.



TIP TAP TIP TAP... UUMUn pikkujoulu seilattiin Eckerö Linen Finlandia-laivalla. Vatsat täytettiin monipuolisesta joulubuffetista ja vaihdettiin kuulumisia iloisissa merkeissä. Loppuillan aikana jäsenet jatkoivat laivan viihdetarjonnan ja ostosten parissa.



UUMUn syyskokoukseen kokoontui 28.11.2024 upean aktiivisia jäseniä. Syyskokous hyväksyi toimintasuunnitelman sekä talousarvion ja valitsi hallitukseen tarvittavat jäsenet vuodelle 2025. Illan kruunasi elinsiirtokoordinaattori Essi Malmin luento Suomen elinsiirtotoiminnasta.



Saiturin joulun taikaa koettiin Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Dickens-klassikko hurmasi kauniilla, moniäänisellä musiikillaan ja hurtilla huumorillaan. Joulutunnelmaa aistimassa oli myös lähes 40 UUMUn jäsentä.



UUMUn vuoden 2025 virkistystapahtumat avattiin loistokkaasti Uspenskin katedraalin vierailulla yli 40 jäsenen voimin. Kultaa ja koreutta uhkuvassa kirkossa perehdyttiin ortodoksiseen uskontoon sekä Katajanokan kallioita komistavan kirkon toimintaan.

Vertaisryhmien tapaamiset

Länsi-Uudenmaan jäsenten tapaaminen (Inkoo, Raasepori, Hanko)

HANGON KEILAHALLILLA
(Urheilukatu 5, Hanko)
sunnuntaina 2.3.2025 klo 13.00

Tule tapaamaan muita munuais- ja maksasairaita sekä heidän läheisiään. Yhdistys tarjoaa osallistujille iltapäiväkahvit ja halukkaille keilaratamaksut. Voit kokeilla keilauksen saloja tai halutessasi tulla vain kahville.

Lisätietoa tapahtumista saat Anja Lindströmiltä, p. 044 239 5377. Tapaamiseen ilmoittautuminen on suotavaa, mutta ei pakollista.

Möte för Västra Nylands medlemmar (Ingå, Raseborg, Hangö)

I HANGÖ BOWLINGHALL
(Idrottsgatan 5, Hangö)
söndagen den 2.3.2025 klo 13.00

Kom och träffa andra njur- och leversjuka samt deras anhöriga. Föreningen bjuder på eftermiddagskaffe åt deltagarna och avgiften för bowlingbanan till dem som är intresserade. Du kan bekanta dig med bowlingens mysterier, eller bara komma på kaffe om du så vill.

Tilläggsinformation om evenemangen får du av Anja Lindström, tel. 044 239 5377. Anmälan till evenemanget är önskvärd men inte obligatorisk.



Länsi-Uudenmaan jäsenten jouluihin tapaaminen houkutteli paikalle ennätysmäärän osallistujia. On ilo järjestää alueella omia, tärkeiksi koettuja tapaamisia ja tutustua oman alueen jäsenistöön.

Itä-Uudenmaan jäsenten vertaistapaamiset

Porvoon pääkirjastossa
(Papinkatu 20, 06100 Porvoo)
1. kerroksen ryhmätallassa
ti 4.3.2025 klo 14.00–16.00
ti 1.4.2025 klo 14.00–16.00

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoimet vertaistapaamiset jatkuvat Porvoon pääkirjaston 1. kerroksen kokoushuoneessa. Vapaamuotoisissa tapaamisissa tarjolla leppoosaa jutustelua ja kahvittelemista. Osallistuminen ei edellytä ennakoilmoittautumista.

Lisätietoa: Anu Rantti
(p. 040 963 2200 / anu10rantti(at)gmail.com)

Tervetuloa mukaan!

Olethan huomannut myös Porvoon Taidetehtaan Kirka-musikaalin ilmoituksen sivulla 22?

Kamratträffar för Östnylands medlemmar

I Borgå huvudbibliotek
(Prästgatan 20, 06100 Borgå)
1. vån. grupptrymme
ti 4.3.2025 klo 14.00–16.00
ti 1.4.2025 klo 14.00–16.00

Kamratträffarna, som är öppna för alla med njur- eller leversjukdom samt för organtransplanterade, fortsätter i Borgå huvudbibliotek, 1 vån. grupptrymme. Under träffarna som har fria former bjuds på avslappnade samtal och kaffe. Att delta förutsätter ingen förhandsanmälan.

Tilläggsinformation: Anu Rantti
(tel. 040 963 2200 / anu10rantti(at)gmail.com)

Välkommen med!

Du har väl också noterat annonsen, om Borgå Konstfabriks Kirka-musikal, på sida 22?

Keski-Uudenmaan vertaistapaamiset

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

ILON ILTA

Onnensilta, Kalle-tila

(Kankurinkatu 4-6 /

Käynti: Värttinäpolku A7, Hyvinkää)

ke 19.2.2025 klo 17.00–18.30

Mikä sinulle tuo iloa ja mielihyvää elämään? Mikä on piristänyt päivääsi? Tule kohottamaan mielialaa ja jakamaan ilonpilkahduksiasi Onnensillan vertaistapaamiseen. Voit ottaa mukaasi esimerkiksi mieluisan kirjan tai käsityön ja kertoa, miten se on antanut sinulle voimia. Tarjolla pientä iltapalaa ja lupsakkaa juttuseuraa.

Tapaaminen on avoin ja maksuton kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille.

Osallistuminen ei edellytä ennakoilmoittautumista.

Onnensillan ulko-ovi menee lukkoon klo 17, joten tulethan ennen sitä tai soita ovikelloa päästäksesi sisään. Tilat ovat esteettömät. Kokoontumistilassa ei saa käyttää kenkiä, joten mukaan kannattaa ottaa omat tossut.

Olethan huomannut myös muut Keski-Uudellamaalla järjestettävät jäsentapahtumat, joista lisätietoa lehden loppuosassa:

- **Munuaisluento Järvenpäässä 6.3.2025**
- **La Strada Keravalla 4.4.2025**

Luoteis-Uudenmaan vertaistapaaminen

(Lohja, Vihti, Karkkila, Siuntio ja Kirkkonummi)

Tervetuloa tapaamaan muita alueen jäseniä ja osallistumaan Voisiko sinulla olla munuaistauti? -etäluentoon

Lohjan kaupunginkirjaston Järnefeltinsaliin (Karstuntie 3, Lohja)
ti 11.3.2025 klo 18.00–19.30

Etäluennolle osallistuminen on avoin ja kaikille ilmainen. Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen.

Lisätietoa tapahtumasta sivulla 20.



Lämminhenkinen herkkuhetki kokosi Hyvinkään Amarilloon lähes 20 UUMUn jäsentä. Omalla lähiseudulla järjestettävät vertaistapaamiset koettiin tärkeiksi ja niitä tullaan jatkamaan tulevaisuudessakin.

NAISTENPÄIVÄN TAPAAMINEN

Onnensilta, Hilma-tila (Kankurinkatu 4-6 /

Käynti: Värttinäpolku A7, Hyvinkää)

la 8.3.2025 klo 11.00.

Tervetuloa kansainvälisen Naistenpäivän brunssille Onnensilltaan. Hyvinkään Invalidien järjestämässä tapahtumassa on tarjolla purtavaa ja Naistenpäivän ilottelua. UUMU tarjoaa brunssihetken jäsenilleen. Mukaan voit ottaa myös yhden läheisesi tai ystäväsi, ei-jäsenen osallistumismaksu on 5 €. Tilat ovat esteettömät. Osallistuminen ei edellytä ennakoilmoittautumista.

Lisätietoa:

Eija Hemminki, p. 050 384 6401 / eija.hemminki(at)gmail.com. Toivomme yhteydenottoja ensisijaisesti tekstiviestillä ja sähköpostilla.



IngImage

Maksa- potilaiden vertais- tapaaminen

**UUMUn toimistolla
Runeberginkatu 15 A 1,
Helsinki
ti 8.4.2025 klo 17.00**

Tule tapaamaan muita maksasairaita, vaihtamaan kuulumisia ja kuulemaan ajankohtaisia uutisia. Voit ottaa halutessasi mukaan vaikka käsityösi. Toivomme tarjoilujen vuoksi ilmoittautumisia, mutta paikalle voi tulla myös ilman ennakoilmoittautumista.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

Johanna Juhola
p. 0400 830 038 /
jj2867(at)gmail.com
Tiina Parri-Lindqvist
p. 050 436 0781 /
tiina.parri(at)kolumbus.fi
Toivomme yhteydenottoja
ensisijaisesti tekstiviestillä
tai sähköpostilla

Munuais- potilaiden vertais- tapaaminen

**UUMUn toimistolla
Runeberginkatu 15 A 1,
Helsinki
ke 16.4.2025 klo 17.00**

Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia bingon ja iltapalan merkeissä. Voit tulla toimistolle ilmoittamatta. Kanssanne illassa mukana vertaisryhmän vetäjät Jaana ja Eeva.



Naisten ilta

**UUMUn toimistolla
Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki
ti 18.3.2025 klo 17.00**

Tervetuloa keskustelemaan naisten kesken meitä pohdituttavista asioista, kuten

- vaikuttaako sairaus naiseuteen ja ulkonäköön?
- miten kerron sairaudestani uudessa parisuhteessa?
- mitä rajoituksia sairaus voi tuoda parisuhteeseen?
- uskallanko suunnitella perheenisäystä?

Iltaan ovat tervetulleita munuais- ja maksasairaat sekä kaikki elinsiirron saaneet naiset. Vapaamuotoisessa tapaamisessa on tarjolla leppoisaa juttelua, ajatustenvaihtoa ja kahvittelua.

Osallistuminen ei edellytä ennakoilmoittautumista, mutta kuulemme mielellämme tulostasi tarjoilun järjestämiseksi.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja vertaisryhmän vetäjiltä:

Jaana Lehto p. 050 357 4993 / jaanalehto8(at)msn.com
Johanna Juhola p. 0400 830 038 (viesteillä) / jj2867(at)gmail.com

Tervetuloa kaikki uudet ja jo mukana toiminnassa olevat

Lapsipotilaiden perheiden retkelle

**Luonnontieteelliseen museoon
(Pohjoinen Rautatiekatu 13,
Helsinki)
su 23.3.2025 klo 10.30**

Milloin viimeksi pysähdyit dinosaurusken jalkojen juureen tai kuuntelit yön ääniä Afrikan tähtitaivaan alla? Sukelsit merenelävien keskellä tai kalastit karhujen kanssa? Luonnontieteellisen museon näyttelyissä pääset suomalaiselle nevalle, Afrikan savanneille, tulevaisuuden lähimetsään ja elämän alkulähteille asti.

Kokoonnumme museon aulaan klo 10.30, minkä jälkeen osallistujat voivat tutustua vapaasti museon näyttelyihin. Kierroksen jälkeen mahdollisuus vertaistuelliseen kahvihetkeen museon

kahvilassa.

Tapahtuma on tarkoitettu lapsiperheille, joissa lapsi on saanut elinsiirron tai sairastaa jotakin munuais- tai maksasairautta, rakkoekstrofiaa, nefroottista oireyhtymää tai vaativaa suolistosairautta. Lapsiperheissä lapset ovat vielä alaikäisiä.

Retki on perheille veloitukseton. Museo on liikuntaesteetön, poikkeuksena Suomen luonto -näyttelyn talvinurkkaus. Lastenvaunut voi ottaa mukaan näyttelyihin.

Ilmoittautumiset: 14.3.2025 mennessä UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi Kerrothan, jos perheessänne on museokortilla tai avustajakortilla osallistuvia.

Kuva: Laura Hiisivuori



Ilta aloitetaan Hotelli Vantaan kokoustila Wahllundissa, jossa on tarjolla monipuolinen tortillabuffet. Illan juomat ovat omakustanteisia. Ruokailun aikana olemme oman porukan kesken. Illan keikkaliput jaetaan ruokailun yhteydessä. Showtime on klo 23.30.

Illan keikalla esiintyy laulaja-lauluntekijä Anssi Kela. Kela on viisinkertainen Emma-voittaja, jonka hittikappaleita ovat

esimerkiksi ”Puistossa”, ”Nummela”, ”Milla”, ”1972”, ”Levoton tyttö” ja ”Ilves”. Illan keikalla tullaan kuulemaan hittikappaleiden lisäksi musiikkia myös Kelan uudelta levyltä.

Mukaan voit ottaa halutessasi yhden seuralaisen, joka ei ole jäsen.

Ilmoittautumiset:
3.3.2025 mennessä
Tessa Hellsten-Rajahalme

Työikäisten ja nuorten aikuisten vertaistapaaminen

**Original Sokos Hotel Vantaa & Ravintola Tulisuuudelma
(Hertaksentie 2, Vantaa)
pe 28.3.2025 klo 20.00 alkaen**

p. 046 559 2081 / tessahellsten(at)gmail.com
Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista erikoisruokavaloista.

Osallistumismaksu:
30 € / jäsen
(48 € / seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Viite: 140779
Eräpäivä: 3.3.2025

Täyttä ravia

Teksti ja kuva: Sari Ruotsalainen

UUMUn jäsenilleen tarjoama Vermon ravi-ilta oli menestys. Ravitalleilla pääsimme rapsuttelemaan lämminveristä Racing Boy ”Lexa” ruunaa ja jututtamaan ravivalmennuksen pariin palanutta mäkihypyn olympiavoittaja Toni Niemistä. Nieminen vertasi hevosia huippu-urheilijoihin, joiden arkea rytmittävät säännölliset treenit, toimiva huolto ja oikea ravinto. Kaiken mennessä nappiin, palkintona on onnistunut juoksu. Joskus jopa voittajan loimi ja tuhti rahapalkinto.

Päälähettäjä Katri Johanssonin ravikoulun esittelyn jälkeen vaihdoin pari sanaa ohjastaja Tapio Perttusen kanssa ja nautimme lounaan Tallituvassa. Ravimaailman saloihin perehdyttyämme pääsimme katsomoon jännittämään omien suosikkihevostemme menestystä. Osa ryhmäläisistä sai erityisvisiitin iltaravien tuomaritorniin, muutama onnekas pääsi lähtöauton kyytiin.

Hyttävästä marraskuun säästä huolimatta, iltaravit olivat mielenkiintoinen tutustumiskäynti Vermoon ja ravimaailmaan. Kiitos kaikille osallistuneille.



Liikuntakulukorvaukset 2025



UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuuttia vastaan 20 % itsenäisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2025 on 80 € /potilasjäsen.

Korvauksen piiriin kuuluvat esimerkiksi liikuntaryhmien kausimaksut ja kertaluontoiset sisäänpääsymaksut. Korvausta ei makseta urheilutarvikkehankinnoista, kilpailujen osallistumismaksuista eikä UUMUn omien liikuntaryhmien kausimaksuista.

Vuoden 2025 liikuntakorvausten maksut keskitetään kahteen eri ajankohtaan:

- Alkuvuoden korvaushakemusten kuitteineen tulee olla toimistolla 31.5.2025 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille kesäkuun aikana.
- Loppujen vuoden 2025 korvaushakemuksista kuitteineen tulee olla toimistolla 14.12.2025 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa.



Mukaan keilaporukkaan

UUMUn mukava keilailuryhmä kaipaa uusia jäseniä! Keilailu on mukava liikuntamuoto eikä vaadi aikaisempaa kokemusta.

Ryhmä kokoontuu Talissa torstaisin klo 14–15

Lisätietoja ryhmästä:

Janne Tirronen

jiitee76(at)gmail.com / p. 040 6785 944

Liikuntapäivä Flamingo Spa Vesipuistossa

Kauppa keskus Jumbo (Tasatie 8, Vantaa)

su 13.4.2025 klo 11.00

Flamingo Span Vesipuistossa koko perhe viettää hauskan ja aktiivisen päivän iästä riippumatta. Altaita ja liukuja löytyy kaiken ikäisille vesipedoille ja merimakkaroilta. UUMUn liikuntatoimikunnan järjestämässä tapahtumassa jokaisella on mahdollisuus polskia altaissa omaan tahtiin.

Liikuntapäivän osallistumismaksu sisältää sisäänpääsylimpen lisäksi mehun, kahvin tai teen sekä pullan Waffles and Wine -ravintolassa, joka sijaitsee kylpylän sisäänkäyntiä vastapäätä. Pulla-kahvit tulee nauttia klo 15 mennessä. Paikalla ravintolasta löydät UUMUn liikuntatoimikunnan vapaaehtoisia.

Ilmoittautuminen:

Sitovat ilmoittautumiset 28.3.2025 mennessä UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi. Kerrothan samalla kaikkien osallistujien nimet ja lapsiosallistujien iät sekä mahdolliset ruoka-ainerajoitteet.

Osallistumismaksu:

- Aikuiset ja yli 9-vuotiaat lapset 10 €/ hlö
- Lapset 3–9-vuotiaat / 5 €
- Alle 3-vuotiaat maksutta
- Vammaiskortilla avustaja maksutta

Osallistujista vähintään yhden perheenjäsenen tulee olla UUMUn jäsen.

Jäsenhinnoittelu koskee max. 2 aikuista ja 2 lasta /perhe. Muut perheenjäsenet (esim. lastenlapset) tai seuralaisena tulevat ei-jäsenet:

- aikuinen tai yli 9-vuotias lapsi 20 €
- lapsi (3–9-vuotiaat) 10 €
- alle 3-vuotiaat ja avustajat vammaiskortilla maksutta

Maksuohjeet:

UUMUn tili
FI03 1028 3001 5117 65
Viite: 120922
Eräpäivä: 28.3.2025

Paikkoja rajoitetusti!



Uusi joogaryhmä

Jooga rauhoittaa vilkkaan mielen ja rentouttaa jännittyneen kehon. Lempeisiin joogaliikkeisiin eli asanoihin yhdistetty syvä hengitys laskee stressihormonitasoja, alentaa sykettä ja verenpainetta sekä rentouttaa lihaksia. Joogassa keskitytään läsnäoloon, kehollisuuteen ja hyvinvointiin.

Aloitamme UUMUn jäsenille Helsinkiin oman joogaryhmän, joka kokoontuu maaliskuu-toukokuun aikana 12 kertaa. Joogaryhmän vetäjänä toimii joogaohjaaja Sini Svanberg.

Liikkeet sopivat kaikille. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Joogaan voi osallistua myös tuolilla istuen ja soveltaen. Tila ei ole täysin esteetön sisäänkäynnissä olevien portaiden vuoksi.

**Ryhmä kokoontuu Natural Voices tilassa
(Linnankoskenkatu 4, Helsinki)
torstaisin klo 19.00**

Kokoontumiset: 6.3.- 22.5.2025.

Hinta: 50 € / 12 kertaa.

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimistolle sihteeri(at)uumu.fi / p. 050 449 7744.

Ryhmä järjestetään, jos osallistujia on minimissään 8 henkeä.



Supersankari Munuainen -luento

**Myllytien toimintakeskus, ruokasali (Myllytie 11, Järvenpää)
to 6.3.2025 klo 17 alkaen**

Terveelliset elämäntavat suojaavat munuaisia. Tule mukaan kuuntelemaan miten voi pitää huolta munuaisista!

Munuaisilla on monta tehtävää kuona-aineiden poistamisen ja virtsan tuottamisen lisäksi. Ne sisältävät paljon pieniä verisuonia, jotka vahingoittuvat herkästi. Siksi on tärkeää auttaa niitä toimimaan mahdollisimman hyvin.

Riski munuaisvaurioon kasvaa, jos on diabetes, kohonnut verenpaine, liikalihavuus tai sydän- ja verisuonitauti. Riskitekijöihin kuuluvat myös pitkäaikaiset, tulehdukselliset sairaudet (esim. reuma) ja niihin liittyvät lääkehoidot.

Järvenpään sydänyhdistyksen vapaaehtoiset mittaavat halukkailta verenpaineita ennen luentoa klo 16.00–16.50. Tarjolla myös pientä suuhunpantavaa.

Luento on kaikille maksuton ja avoin tilaisuus.

Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Tuusulanjärven Reuma ry:n ja Järvenpään Sydänyhdistys ry:n kanssa.



Voisiko sinulla olla munuaistauti? -etäluento

**Lohjan kaupunginkirjasto, Järnefeltinsali (Karstuntie 3, Lohja)
ti 11.3.2025 klo 18.00–19.30**

Maailman munuaispäivän teemana on munuaistaudin varhainen tunnistaminen. Varhaisessa vaiheessa oleva munuaistauti ei yleensä aiheuta oireita, minkä vuoksi se saattaa jäädä havaitsematta. Munuaistauti olisi kuitenkin tärkeää havaita ajoissa, koska sen etenemistä voidaan hidastaa tai jopa pysäyttää oikealla lääkityksellä ja terveellisillä elintavoilla. Oikea ravinto, tupakoimattomuus,

liikunta ja painonhallinta ovat tärkeä osa munuaistaudin hoitoa.

Webinaarissa professori Patrik Finne kertoo munuaistaudin varhaisesta toteamisesta ja hoidosta. Luennolla kuullaan myös terveellisten elintapojen omaksumisesta ja ylläpitämisestä sekä apteekin roolista munuaistautien tunnistamisessa.

Tervetuloa Lohjan kirjastolle paikan päälle seuraamaan

etäluentoa ja tapaamaan Munuais- ja maksaliiton sekä UUMUn edustajia klo 17.30 alkaen. Etäluennolle osallistuminen on avoin ja kaikille ilmainen. Kahvitarjoilu.

Järjestäjä:

Munuais- ja maksaliitto sekä UUMU ry.

Luennon järjestämistä tukevat AstraZeneca, Bayer ja Boehringer Ingelheim.

Rokka- kekkerit

Tervetuloa
rokkalle!

UUMUn toimistolla
Runeberginkatu 15 A 1,
Helsinki
ti 4.3.2025 / Kattaukset
klo 13, klo 15 ja klo 17

Tule nauttimaan laskiais-
tiistain rokkakekkereistä
ja keskustelemaan muiden
munuais- ja maksasairaiden,
elinsiirron saaneiden sekä
heidän läheistensä kans-
sa. Tapaaminen on avoin ja
maksuton kaikille UUMUn
jäsenille, mutta edellyttää
ennakkoilmoittautumista.

Ilmoittautuminen:

pe 28.2.2025 mennessä, p.
050 449 7744 tai s-posti sih-
teeri(at)uumu.fi. Muistathan
kertoa mihin kattaukseen
osallistut sekä mahdollisista
ruoka-aineallergioistasi.

Jukka Kuoppamäki



– Kiitos musiikista

Kulttuuritalo
(Sturenkatu 4, Helsinki)
la 22.3.2025 klo 19.00

Suomalaisen musiikin legendan,
Jukka Kuoppamäen, uraa juhlistea-
taan kiitoskonsertilla. Kuoppamä-
en yli 2000 laulun tuotantoon kuu-
luvat mm. Sininen ja valkoinen,
Pieni mies, Anna mulle tähtitaivas
ja Satulinna. Konsertissa solistei-
na ovat mm. Pepe Willberg, Arja
Koriseva, Diandra, Antti Railio,
Inka Haugen, Anna Kuoppamäki
ja Ville Liimatainen.

Konsertin kesto:
n. 2h 15 min. väliaikoineen

Väliaika:

Tapahtumassa on yksi väliaika

Tiedustelemme tarvittaessa
pyörätuoli- ja avustajapaikkoja.

Ilmoittautumiset:

21.2.2025 mennessä UUMUn
toimistolle p. 050 449 7744 /
sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu: 25 €/jäsen
(48 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)

UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 21.2.2025
Viite: 110275



Eikä yksikään pelastunut

Helsingin Kaupunginteatteri
Arena-näyttämö
(Hämeentie 2, Helsinki)
to 27.3.2025 klo 18.30

Eikä yksikään pelastunut on
hyytävä suljetun tilan mystee-
ri. Tehokas, hyvin rakennettu ja
perinteinen jännitys näytelmä,
Agatha Christietä parhaimmil-

laan. Karmivan klassikkodekka-
rin tarina tarjoaa intensiivisen
parituntisen Helsingin Kaupun-
ginteatterin Arena-näyttämöllä.

Esitys on suunnattu aikuisille. Ei
suositella alle 12-vuotiaille.

Saatavilla myös pyörätuolipaik-
koja. Aulahenkilökunta avustaa
katsomoon siirtymisessä.

Ilmoittautumiset: 28.2.2025
mennessä UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu: 25 €/jäsen
(45 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 28.2.2025
Viite: 110152

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

La Strada

**Kerava-Sali, Keuda-talo
(Keskikatu 3A, Kerava)
pe 4.4.2025 klo 18.00**

LA STRADA -konsertti matkaa Italian taivaan alla ja siihen on kerätty kaikki parhaimmat palat italialaisesta musiikista. Jyrki Anttila kokoosi hänelle rakkaimmat ja ihanimmat melodiat oopperasta iskelmäin. Mukana konsertissa on tenoreiden suosikkilaulut Mamma, Mattinata, Core ngrato, Non ti scordar di me, Con te partiro. Kevyempää puolta edustavat mm. Hopeinen kuu, Poika varjoisilta kujilta, La Strada, Puhu hiljaa rakkaudesta.

Konsertin kesto 1h 50 min (sis. väliajan)
Tiedustelemme tarvittaessa pyörätuoli- ja avustajapaikkoja.

Ilmoittautumiset: 28.2.2025 mennessä
UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu: 10 €/jäsen (30 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 28.2.2025 / Viite: 110217

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!



**Taidetehtas
(Läntinen Aleksanterinkatu 1, Porvoo)
to 10.4.2025 klo 19.00**

Kirka Kirill Babitzin on yksi Suomen menestyneimmistä artisteista. Hän oli maamme ensimmäinen oikea rocktähti, joka sai peräänsä villisti kirkuvat fanilauomat. Kirka lauloi persoonallisella äänellään tiensä suomalaisten sydämiin monipuolisesti rockilla, iskelmillä ja balladeilla heavy-rockiakaan unohtamatta.

Musikaali on matka Kirkan vannedessä 1960-luvulta lähtien aina 2000-luvulle asti. Musikaalissa kuullaan suuri joukko ikimuistoisia kappaleita, kuten Hetki lyö, Leijat, Hengaillaan, Surun pyyhit silmistäni ja Yli synkän virran. Kirkaa esittää lukuisista musikaaliproduktioista, bändeistä ja laulukilpailuista tunnettu Ilari Hämäläinen.

Kesto:
n. 2h 45min sisältäen väliajan.

Tiedustelemme tarvittaessa pyörätuoli- ja avustajapaikkoja.

Ilmoittautumiset:
21.2.2025 mennessä
UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu:
25 €/jäsen
(45 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)

UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65

Eräpäivä: 18.2.2025
Viite: 110110

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

Kirka-musikaali Hetki lyö



Hallitus 2025

Puheenjohtaja

Erno Rajahalme, Helsinki
p. 041 3620763
e.rajahalme(at)gmail.com

Varapuheenjohtaja

Tiina Parri-Lindqvist, Helsinki
p. 050 436 0781
tiina.parri(at)kolumbus.fi

Varsinaiset jäsenet

Tessa Hellsten-Rajahalme,
Helsinki, p. 046 559 2081
tessahellsten(at)gmail.com

Johanna Juhola, Helsinki
p. 0400 830 038
jj2867(at)gmail.com

Jaana Lehto, Helsinki
p. 050 357 4993
jaanalehto8(at)msn.com

Markku Väänänen, Espoo
p. 040 517 4282
markkui.vaananen(at)gmail.com

Anne Nordman, Helsinki
p. 050 3524971
annenordman2(at)gmail.com

Timo Westerinen, Vantaa
p. 040 734 1799
timo.westerinen(at)gmail.com

Varajäsenet

Eeva Karhunen, Espoo
p. 050 3574141
karhunen.eeva(at)gmail.com

Risto Konttinen, Espoo
p. 046 851 4637
risto.konttinen(at)saunalahti.fi

Marja Penttilä, Helsinki
p. 040 8651364
marja.penttila(at)live.com

Janne Tirronen, Helsinki
p. 040 6785944
jiitee76(at)gmail.com

Hallitus

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

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

Styrelsen

Ordförandena är föreningens galjonsfigurer. De ansvarar för verksamheten som helhet och följer upp att föreningen förverkligar sin grunduppgift. De leder styrelsens arbete, skapar en aktiv och ivrig anda bland föreningens medlemmar samt uppmuntrar och stöder alla att delta i verksamheten.

I styrelsen verkar förutom ordföranden sex styrelsemedlemmar och fyra suppleanter. Slå en signal eller skriv i ett e-postmeddelande, vad du önskar av föreningen och hur du själv önskar att komma med!

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 1550.

Sähköposti: sihteeri(at)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 1550.

E-post: sihteeri(at)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 huoneistosivous, maksaa se 130 euroa.

Lomaviikko alkaa pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 16.00. Viikonloppu alkaa pe klo 16.00 ja päättyy su klo 16.00. Lemmikkien vienti loma-asuntoon on kielletty.

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 – 1.6.2025

1 viikko

perjantai - perjantai 120 euroa

viikonloppu

perjantai - sunnuntai 75 euroa

5 arkipäivää

sunnuntai - perjantai 75 euroa

1 vuorokausi

30 euroa

Kesä 2025

1.-6.6.2025 (su-pe) 120 €

6.6.-29.8.2025 (kesäsesonki) vain kokonaisten viikkojen vuokria:

1 viikko perjantai – perjantai 185 €

KESÄN 2025 VARAUSTEN AIKATAULU

- **Uudet jäsenet ja ensimmäistä kertaa kesävarausta tekevät ma 3.3.2025 klo 10 alkaen**
- **Muut jäsenet ke 5.3.2025 klo 10 alkaen**

Etusijalla kesäsesongin (1.6.-29.8.2025) varauksissa ovat uudet jäsenet ja ensikertalaiset sekä ne, joilla ei ollut varausta edellisenä kesänä. Syksyn 2025 vuokrausajataulusta ilmoitetaan myöhemmin keväällä.