

UUMU

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

Dialyysihoito s. 4

Perinnöllinen
maksasairaus
s.8

Tutkimus-
toiminta
s.12

Diabetes ja
munuaiset
s.13



Hyvä lukija,

Minulle UUMU-lehden päätoimittajaksi päätyminen vuonna 2021 on ollut lapsuuden unelman toteutuminen.

Lapsena askartelin lehtiä, joiden aiheet liittyivät hevosiin. Vaikka aihe on muuttunut, on rakkaus lehtijuttujen tekemiseen säilynyt.

UUMU-lehti alkoi ilmestyä 1980-luvun alussa, silloin tosin vielä Uumunen-nimisenä. Lehti ilmestyi alkutaipaleellaan kaksi-kolme kertaa vuodessa. Vuodesta 2005 lähtien lehteä on julkaistu neljä numeroa vuodessa, ja vuonna 2009 lehden nimi vaihtui nykyiseen muotoonsa UUMU.

Nykyään yhdistyksemme viestintäkanavina toimivat lehden lisäksi sähköinen uutiskirje, Facebook, Instagram ja kotisivut. Silti lehti on edelleen yhdistyksemme tärkein tiedotuskanava, joka lähetetään jäsenetuna kaikille jäsenillemme. Lehdessä julkaistaan haastattelujen ja muiden ajankohtaisten artikkelien lisäksi kaikki tulevat tapahtumat.

Tänä päivänä paperisten lehtien luku on vähentynyt ja lukeminen on siirtynyt enenevässä määrin sähköiseen maailmaan. UUMU-lehti julkaistaan aina kotisivuillamme, ja halutessasi voit saada sen sähköisessä muodossa myös sähköpostin liitteenä. Ilmoitathan UUMUn sihteerille, mikäli luet lehden mieluummin sähköisenä, etkä tarvitse paperilehteä. Tämä säästää yhdistykseltä niin lehden paino- kuin postituskuluja.

Muistathan myös, että haemme jatkuvasti lehteen uusia haastateltavia. Henkilöhaastattelut ovat oleellinen osa lehteämme tarjoten tärkeää vertaistukea lukijoille. Laitathan siis viestiä myös siinä tapauksessa, jos haluaisit jakaa tarinasi lehdessä.

Mukavia lukuhetkiä,
Tessa Hellsten-Rajahalme
Päätoimittaja



Bästa läsare,

Att jag blev huvudredaktör för UUMU-tidningen år 2021, har för mig betytt att en barndomsdröm förverkligats. Som

barn pysslade jag ihop tidningar, vilkas teman hade att göra med hästar. Trots att fokus har ändrat har kärleken till att göra tidningsarbete bestått.

UUMU-tidningen började utkomma i början av 1980-talet, då ännu under namnet Uumunen. Tidningen utkom under sin första tid två-tre gånger årligen. Från år 2005 har tidningen utkommit 4 gånger om året, och år 2009 ändrades tidningens namn till det nuvarande UUMU.

Numera har vi förutom tidningen också andra kommunikationskanaler, som ett elektroniskt nyhetsbrev, Facebook, Instagram och hemsidorna. Trots det är tidningen fortfarande vår förenings viktigaste informationskanal, och sänds som medlemsförmån till alla våra medlemmar. I tidningen publiceras, förutom intervjuer och andra aktuella artiklar, alla våra kommande evenemang.

Idag har konsumtionen av papperstidningar minskat och alltmer förflyttats till den elektroniska världen. UUMU-tidningen publiceras alltid på vår hemsida och om du så önskar kan du få den elektroniskt som en e-post bilaga. Du meddelar väl till UUMUs sekreterare om du hellre läser tidningen elektroniskt och inte behöver en papperstidning. Detta sparar på såväl tryck- som postningskostnader.

Du minns väl att vi fortlöpande söker nya personer att intervjua för tidningen. Personintervjuer är en väsentlig del av vår tidning och erbjuder viktigt kamrattstöd för läsarna. Du meddelar väl alltså också om du vill dela med dig av din historia i tidningen.

Trevliga lästunder,
Tessa Hellsten-Rajahalme
Huvudredaktör

**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: 2200

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
marraskuussa 2025.

Aineistot UUMUn toimistolle
26.9.2025 mennessä.

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

Kansikuva: Sari Ruotsalainen
Kuva: Maija Malinen



uumu_ry

UUMUryrf

Sisältö

Päätoimittajan terveiset	s.2
Tervetuloa UUMU ry:n syyskokoukseen	s.3
Dialyysihoito	s.4
Vahingossa löytyikin perinnöllinen maksasairaus	s.8
Kudosluovutus ja kudossiirteet	s.10
Vapaaehtoistoiminta sairaalassa	s.11
UUMUn tutkimustoiminta	s.12
Diabetes ja munuaiset – yhteistyöllä parempaa hoitoa	s.13
Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta	s.14
Understöd från Raimo Elliläs testamenttdonation	s.15
Vapaaehtoiset ahkerina	s.16
Vertaistuellisten tapahtumien satoa	s.17
Liikuntatoiminta	s.18
Paikallistoiminnan vertaistapaamiset	s.20
Maksa- ja maksapotilaiden vertaistapaamiset	s.22
Lapsipotilaiden vanhempien vertaistapaamiset	s.23
Virkistystoiminnan tulevat tapahtumat	s.24
Joutiainen	s.28

Kutsu yhdistyksen syyskokoukseen



**Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n syyskokous
pidetään UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
keskiviikkona 26.11.2025 klo 17.30.**

Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: vuoden 2026 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä hallitusjäsenien valinta. Muut käsiteltäväksi tuotavat asiat, tulee ilmoittaa hallitukselle viimeistään kaksi (2) viikkoa ennen syyskokousta. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita.

- Hallitus

Kallelse till föreningens höstmöte

**Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s (UUMU) höstmöte
hålls på UUMU:s byrå (Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors)
onsdag 26.11.2025 kl 17.30**

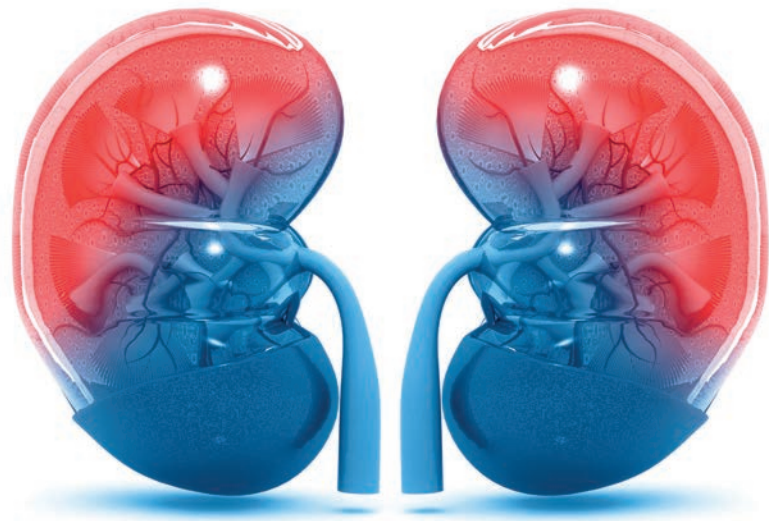
På höstmötet behandlas stadgeenliga ärenden: verksamhetsplanen och budgeten för 2026 samt val av styrelsemedlemmar. Övriga ärenden som ska behandlas bör delges åt styrelsen senast 2 veckor före höstmötet. Alla medlemmarna är välkomna.

- Styrelsen

Dialyysi- hoito

Munuaisten vajaatoiminnan etenemistä voidaan hidastaa lääkähoidolla, ravitsemushoidolla ja elintavoilla. Kun pelkällä lääkähoidolla ja ruokavaliolla ei enää päästä haluttuun hoitotulokseen, on aloitettava dialyysihoito. Dialyysi korvaa osittain omien munuaisten toimintaa.

Dialyysihoitoa voidaan tehdä kotona tai hoitoyksikössä veriteitse (hemodialyysi) tai käyttämällä omaa vatsakalvoa hyödyksi (peritoneaalidialyysi). Hoitomuoto valitaan yksilöllisesti. Dialyysimuotoa voi vaihtaa myöhemmin tarvittaessa. Dialyysi auttaa munuaisten vajaatoiminnan aiheuttamiin oireisiin, kuten väsymykseen, pahoinvointiin ja ihon kutinaan. Tavoitteena on ehkäistä lisäsairauksien syntymistä sekä parantaa elämänlaatua. Dialyysissä oleva voi käydä työssä, harrastaa, liikkua ja matkustaa. Dialyysihoidon turvin voi elää kymmeniä vuosia.



HEMODIALYYSIHOIDOSSA veri puhdistetaan kuona-aineista ja ylimääräisestä nesteestä dialyysikoneen avulla. Dialyysikoneen pumppu kierrättää verta suodattimen eli dialyssaattorin läpi, jolloin kuona-aineet ja ylimääräinen neste poistuvat verestä. Hemodialyysiä varten tarvittava veritie (fisteli) tehdään suonitilanteen salliessa leikkauksessa yhdistämällä ranteen alueen valtimo ja laskimo toisiinsa. Veritienä voi olla myös väliaikainen tai tunneleitu keskuskaskimokatetri. Hemodialyysi tehdään yleensä kolme kertaa viikossa 4–5 tuntia kerralla sairaalassa tai hoitoyksikössä. Hemodialyysiä voi tehdä myös itsenäisesti kotona. Silloin hoitoajan voi valita itse ja dialyysin voi tehdä useampana päivänä viikossa lyhyempinä hoitokertoina.

VATSAKALVO- ELI PERITONEAALIDIALYYSI (PD) on keinomunuaishoito, jossa käytetään hyväksi omaa vatsakalvoa. Vatsakalvo toimii hoitomenetelmässä suodattimena, jonka kautta munuaisten vajaatoiminnassa kertyviä kuona-aineita ja ylimääräistä nestettä voidaan poistaa verestä dialyysinesteellä avulla. Puhdas dialyysineste valutetaan dialyysikatetrin kautta vatsaonteloon ja vaikutusajan jälkeen kuona-ainepitoinen neste valutetaan ulos. Dialyysiä tarvitseva tekee yleensä hoidon itse. Vatsakalvodialyysiä voi tehdä koneellisesti yön aikana (APD) tai vaihtamalla nesteitä käsin päivän aikana (CAPD). Nesteiden vaihto käsivaihdolla vie kerrallaan puolisen tuntia ja sen voi tehdä myös muualla kuin kotona.

KOTIDIALYYSI

- harvemmin ruokarajoitteita
- helpompi sovittaa omaan ja perheen aikatauluun
- helpompi olla työssä, opiskella ja harrastaa
- vointi tasaisempi, koska dialyysi tehdään useammin
- saa ottaa enemmän vastuuta hoidostaan
- vaatii varastotilaa
- kodin muutostyöt
- sähkö- ja jätekulut

HEMODIALYYSI HOITOYKSIKÖSSÄ

- hoitoaika yksikön aikataulun mukaan
- hoitopäivä matkoineen voi olla pitkä
- hoito yleensä kolme kertaa viikossa
- hoidon välipäivät ovat vapaata
- vointi voi vaihdella, koska hoito harvemmin
- yleensä ruoka- ja nesterajoituksia
- dialyysitarvikkeet eivät vie tilaa kotona
- sarjahoitomaksu

Dialyysin aloittaminen on iso elämänmuutos, joka herättää monenlaisia tunteita. Se voi pelottaa, ahdistaa ja surettaa. Joillekin potilaille dialyysi on vain välivaihe ennen elinsiirtoa, joillekin se on loppuelämän hoitomuoto, jonka turvin voidaan elää kymmeniä vuosia. Tässä lehdessä on kolme erilaista tarinaa siitä, millaista on elämä dialyysin kanssa.

Hemodialyysi hoitoyksikössä

Teksti: Raila Lauronen

Kuva: Sari Ruotsalainen

Olen Raila Lauronen 74-vuotias eläkeläinen Vantaalta. Perheeseeni kuuluu aviomies. Tytär perheineen ja koirineen asuu lähellä. Työelämässä ammattinimikkeeni oli sihteeri.

Sain hiukan yli 6 vuotta sitten tietää sairastavani polykystistä munuaistautia eli munuaisten monirakkulatautia. Sairaus on maailman yleisimmin periytyvä munuaistauti ja ilmeni itselläni laboratoriotutkimuksissa.

Hoitomuodokseni valikoitui kotihemodialyysi, joka mahdollisti sen, että sain itse päättää hoito-ajoistani. Pystyin esimerkiksi jatkamaan minulle tärkeää vesijumppaharrastustani. Opettelin kotidialyysin tekoa Meilahden yksikössä, missä minua koulutettiin kahden kuukauden ajan useana päivänä viikossa. Ensimmäinen itsenäisesti suorittamani hoitokerta jännitti, mutta hienostihan se sujui. Tein kotidialyysia vähän yli vuoden ajan, jolloin olin myös munuaissiirtolistalla. Uutta munuaista ei löytynyt.

Sitten tuli takapakkia. Sain vakavan tulehduksen, jonka syy ei lukuisista kokeistakaan huolimatta selvinnyt. Jouduin pois siirtolistalta ja siirryin hemodialyysiin Kirurgiseen sairaalaan, missä kävin hoidoissa noin kaksi vuotta. Eräänä aamuna sain lääkäriltä tiedon, että hoitoni siirtyisivät Malmin dialyysiyksikköön, mikä oli kauhea yllätys. Aivan kuin olisi kerrottu, että nyt minun pitää lähteä kodistani pois suureen maailmaan. Kotiuduun Malmille nopeasti ja todella hyvin. Malmilla on ihanat hoitajat, lääkärit ja koko henkilökunta. Tilat ovat valoisat. Huumorinkukkakin kukkii välillä. On aivan kuin kotiin menisi. Hoitopäivän kohokohta on kello kymmenen kahvihetki, jolloin saamme kahvin/teen lisäksi sämpylän tai leivän.

Dialyysiin mennään lääkärin määräysten mukaisesti. Minulle se on itsestään selvä asia. Itselleni sopivat parhaiten aamuvuorot, jolloin minulle jää vielä paljon aikaa viettää perheen kanssa tai harrastaa.

”Vakavankin sairauden kanssa voi elää hyvää elämää.”



Dialyysi takaa hyvän olon.

Olen positiivinen ihminen ja ajattelen aina, että tulee eteen mitä tahansa, tästäkin selvitään. Olen toiminut yli kymmenen vuotta Keski-Uudenmaan näkövammaisten vapaaehtoisena. Autan näkövammaisia vesijumppassa, kerhotapaamisissa, retkillä ynnä muualla. On mukava auttaa ihmisiä.

Läheiset ja ystävät ovat olleet tukenani. He ja harrastukseni auttavat minua jaksamaan. Tärkeintä on positiivinen asenne. Vakavankin sairauden kanssa voi elää hyvää elämää. Harrastaa jotain itselle sopivaa liikuntamuotoa kuten kävelyä, uintia, vesijumpaa tai puutarhanhoitoa. Liikunta auttaa pitämään elimistön toimintakunnossa.

Älä anna sairastuttuasi periksi. Käy säännöllisesti hoidoissa, niin olosi on hyvä. Noudata myös sinulle suunniteltua ruokavaliota ja nesterajoitusta. Elämä jatkuu.

*Hyvää jatkoa ja iloa syksyyn toivottaen,
Raila Lauronen*



Hemodialyysi kotona

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

Kuva: Ida Weintraub

Helsinkiläinen Daniel Weintraub, 60, siirtyi sairaaladialyysistä kotona tehtävään hemodialyysiin.

”Perussairauteni on epätyypillinen hemolyyt-tis-ureeminen oireyhtymä (aHUS), joka on geneettinen verenhytymissairaus. Se puhkesi minulla vasta aikuisena. Sairaus muodostaa omalla kohdallani veritulppia etenkin maksaan ja minulla on ollut kaikkiaan 6–7 maksainfarktia, joista ensimmäisen sain lokakuussa 2014. Samalla se tuhosi myös munuaisten verenkierron, minkä vuoksi minulla aloitettiin dialyysihoidot. Sairastumiseni tapahtui hyvin nopeasti eikä silloin ollut edes mahdollista harkita vaihtoehtoja. Dialyysi piti aloittaa nopeasti, minkä vuoksi päädyttiin hemodialyysiin. Alussa minua hoidettiin Deltassa Meilahdessa.

Kotihemodialyysiin siirryin sairaalan ehdotuksesta kesällä 2020, kun tilanne alkoi olla maksainfarktten suhteen vakaa. Harjoittelujakso kesti noin kuukauden, jolloin hoito tehtiin viisi kertaa viikossa. Opin sen nopeasti, jonkinlainen rutiini tuli jo ensimmäisen viikon jälkeen. Neulakammos minulla ei ole ollut missään vaiheessa.

Käyn tällä hetkellä töissä ja harrastan aktiivisesti. Kotona tehtävä hoito räätälöidään omien tarpeiden mukaan, joten päätin vaihtaa siihen sen joustavuuden

den vuoksi. Olin aiemmin rehtori, mutta kevensin työtäni ja siirryin riviopettajaksi. Opetan yläkou-lussa historiaa, yhteiskuntaoppia ja uskontoa, teen 80-prosenttista työaikaa. Paras asia kotidialyysissä on se, että on oman aikataulunsa herra. Elämäni ei pyöri sairauden ympärillä. Pystyn päättämään viikoittaisten hoitojeni määrän ja pituuden. Joskus voin pitää jopa kolmen päivän tauon. Se helpottaa monella tavalla kalenterin hallintaa.

Kotona voin aloittaa hoidon mihin kellonaikaan tahansa haluan, eikä tarvitse erikseen matkustaa hoitopaikalle. Minulla on fisteli vasemmassa kädessä, joten oikeaa kättä voin käyttää vapaasti. Jos teen hoidon istuen, voin samalla vaikka tarkistaa kokeita tai osallistua Teams-kokoukseen. Sairaalassa se olisi hankalampaa. Huono puoli kotona on se, että kukaan ei keitä kahvia tai tarjoa välipalaa, se pitää tehdä itse. Asun yksin, joten tällaiset asiat pitää huolehtia ennakkoon.

Kotidialyysiä harkittaessa on hyvä muistaa, että on itse vastuussa kaikesta hoitoon liittyvästä. Ennen hoitoa tehtäviin valmisteluihin menee puolisen tuntia, samoin hoidon jälkeisiin puuhiin. Dialyysikone ja kerran kuukaudessa toimitettavat hoitotarvikkeet vievät kaksiostani jonkin verran tilaa, mutta se on pieni vaiva. Isommat laatikot ovat eteisen kulmassa, pienemmät tarvikkeet mahtuvat kirjahyllyyn.

Koen olevani kotidialyysissä parhaiten selvillä oman sairauteni kulusta. Hoidot ovat sujuneet koko ajan hyvin, eikä ongelmia ole ollut. Tietysti kone on aina kone, ja joskus siihen voi tulla joku häiriö. Apua saa kuitenkin soittamalla vuorokauden ympäri. Kotidialyysiyksikkö tukee ja auttaa kaikessa, siitä suuri kiitos.

Se mikä dialyysissä ollessa on erilaista kuin ennen, on lomailu. Dialyysistä ei voi pitää lomaa, se pitää vain hyväksyä. Matkustelu on mahdollista, kunhan tekee ennakkoon tarvittavat järjestelyt. Minun kohdallani kolmen päivän kaupunkiloma järjestyy hyvin ilman dialyysijä, pidemmällä lomalla pitäisi mennä johonkin vieraaseen hoitopaikkaan. Lappiin en voi lähteä viikoksi vaeltamaan dialyysipaikkojen puutteen vuoksi.

Ainakin toistaiseksi perussairauteni estää elinsiirron. Sairauteni on geneettinen, mutta ei onneksi periytyvä. Suhtaudun siihen niin, että se on huonoa tuuria. Ketään ei voi syytellä, vaan energia kannattaa käyttää sen kanssa elämiseen. Sairastuttuani mieli oli kyllä maassa, mutta se on taakse jäänyttä. Uuteen elämään totuttelu vaatii aikaa, sekin pitää hyväksyä. Avaintekijä sairauden ja hoitojen kanssa on oma asenne, sillä pärjää.”

Vatsakalvo-dialyysi kotona

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

Kuva: Sari Ruotsalainen

Vantaalainen Maija Malinen, 24, on tyytyväinen vatsakalvodialyysihoitoon.

”Minulla on äidiltä peritty geenivirhe, jonka seurauksena olin dialyysihoidossa ensimmäistä kertaa jo pienenä lapsena. Uuden munuaisen sain vuonna 2005. Siirtomunuaisten toimi hyvin suunnilleen vuoteen 2021, jolloin sen toiminta alkoi hitaasti hiipua. Olin luultavasti pärjännyt sen kanssa vielä monta vuotta, mutta vuonna 2023 sain toisesta sairaudesta väärän diagnoosin ja väärää hoitoa, jolloin munuaisen toiminta heikkeni yllättäen nopeasti. Tilannetta yritettiin korjata, mutta mikään ei enää auttanut. Dialyysit piti aloittaa pikaisesti.

Päätin aika nopeasti, että haluan hoitomuodokseksi vatsakalvo- eli peritoneaalidialyysin (PD). Olin kuullut enemmän hemodialyysistä, mutta äiti kehotti tutustumaan PD-hoitoon, sillä se toimi minulla lapsena hyvin. Otin asiasta selvää, ja PD tuntui heti omalta. Tärkein syy oli, että matkustelu on sen kanssa helppoa. Se on tärkeää, sillä perheeni asuu Italiassa. PD:tä voi tehdä missä vain. Siinä ei tarvitse pistää itseään, ja kun tekee hoidot yökoneella, saa päivät täysin vapaaksi. Tarvittaessa on silti mahdollisuus tehdä hoitoja myös päivällä.

Oloni heikkeni nopeasti eikä PD:tä ehditty aloittaa ajoissa, minkä vuoksi jouduin alussa käymään neljä kuukautta sairaalassa hemodialyysissä. PD-katetrin sain huhtikuussa 2024. Laitto sujui hyvin, mutta kipuja oli pitkään. Totuin katetriin nopeasti. Heinäkuussa kävin viikon pituisen PD-koulutuksen ja aloitin hoidot kotona yökoneella. Hoitomuodon vaihto helpotti tilannetta, sillä voin hemodialyysissä huonosti enkä pystynyt itse juurikaan vaikuttamaan hoitoni. Hoitokäyntiin meni aina koko päivä aikaa.

PD-hoito on toiminut minulla tosi hyvin. Elämä sen kanssa on vapaata. Useimmiten voin tehdä mitä haluan, aikataulut ovat omiani ja saan vaikuttaa hoitoni paljon itse. Oma hoitajani on aivan ihana ja saan tukea hoitavalta lääkäriltäni. Vaivat mitä hoidosta tulee, ovat paljon pienempiä kuin sen hyödyt. Joskus yöllä koneen hälytysääni herättää, jos olen vaikka nukkunut letkun päällä, mutta olen tottunut siihen. Kuten siihenkin, että pd-nesteet vaikutta-



vat helposti painoon. Olen oppinut huolehtimaan nestetasapainosta ja riittävästä syömisestä. Ainoa, mihin olisin toivonut voivani varautua paremmin, on hoidosta aiheutuvan roskan suuri määrä. Siitä olisi hyvä puhua enemmän jo hoitomuotoa suunniteltaessa.

Minulla on masennustaustaa, ja siirtomunuaisen toiminnan loppuminen oli rankkaa aikaa. Jouduin hetkeksi pysähtymään täysin ja lopettamaan työnteon. Se paransi mielenterveyttäni ja sain paljon voimaa. Pahimpina hetkinä jaksamisessa auttoi taidet ja virkkaus. Oli suuri apu, kun pystyin sairaudesta huolimatta luomaan jotain uutta. Elokuussa 2024 pääsin opiskelemaan varhaiskasvatuksen opettajaksi. Opiskelu dialyysi aikana sujuu hyvin, vaikka välillä väsyttää. Olen saanut opiskelujen kautta uusia ystäviä, joille olen kertonut sairaudestani koko ajan avoimesti. Se auttaa muita ymmärtämään tilannettani paremmin. Kaverit ja vanhempani ovat olleet iso tuki sairauden keskellä.

En ole vielä siirtolistalla, mutta sen aika koittaa varmasti pian. Toki kaipaankin jo elämää, jolloin ei enää tarvitse laskea mihin aikaan illalla menee koneeseen kiinni ollakseen aamulla tiettyyn aikaan valmis. Olen kuitenkin hoitomuotoon sataprosenttisen tyytyväinen, sitä on helppo suositella muillekin.”

Vahingossa löytyikin perinnöllinen maksasairaus

Teksti: Kaisa Dammert

Kuva: Sari Ruotsalainen

Riitta Räntilä, 72 v. Helsingin Kannelmäestä, sairastaa perinnöllistä polykystista maksasairautta. Hän jäi vajaa 10 vuotta sitten eläkkeelle Suomen Postista. Perheeseen kuuluu kaksi lasta puolisoineen sekä kolme ihanaa lastenlasta.

Vuonna 1997 Riitta kävi työterveyshuollossa vuosikontrollissa. Silloin huomattiin, että gamma gt -arvo on koholla. Lisäksi maksan ultrauksessa löydettiin runsaasti kystia maksan pinnalta. Siitä Riitta sitten lähetettiin Meilahteen jatkotutkimuksiin ja diagnoosi oli perinnöllinen polykystinen maksasairaus. Riitan jo edesmenneellä sisarella oli vähän aiemmin löytynyt sama sairaus. Samoin yhdellä Riitan serkuista.

Koska maksan toiminta oli hyvä ja muut arvot normaalit, oli tuohon aikaan hoitona vain laboratorioarvojen seuranta ja maksan ultraaminen säännöllisesti.



Epämääräisiä oireita ja tutkimuksia

Aluksi sairaus ei vaikuttanut Riitan normaaliin elämään millään tavalla. Pikkuhiljaa vuosien kuluessa kystat kuitenkin lisääntyivät ja kasvoivat. Ja samalla suureni Riitan vatsa.

Kesällä 2022, 25 vuotta diagnoosin jälkeen, alkoi iho yhtäkkiä kutista ja muuttua lievästi keltaiseksi. Lopulta nousi myös

korkea, liki 40-asteen kuume ja Riitta lähetettiin terveysasemalta Haartmanin sairaalaan. Siellä todettiin korkeaa tulehdusarvoa sekä muita poikkeavia veriarvoja. Lisäksi askites-nestettä oli kertynyt vatsaan paljon, sitä poistettiin yli 7 litraa.

Ensin oireisiin ei tahtonut löytyä syytä. Epäiltiin jopa sisäelinsyöpää. Lopulta kuitenkin huomattiin, että yksi kystista oli infektoitunut. Kystasta imet-

tiin pois märkää ja niin lähtivät myös veriarvot pikkuhiljaa paranemaan. Askites-nestettä jouduttiin kuitenkin tyhjentämään aina aika ajoin ja Riitta olikin Laakson sairaalan gastrologin potilaana tammikuuhun 2024 asti. Ihon kutina oli jo aivan sietämätöntä ja keltaisuus lisääntyi.

Uusi maksa ja uusi mahdollisuus

Tammikuussa 2024 Riitta kutsuttiin ensimmäisen kerran elinsiirtoyksikköön ja lääkärit päättivät, että aloitetaan maksansiirtoon tähtäävät tutkimukset. Koko kevään Riitta kävi tutkimuksissa ennen kuin hänet laitettiin elinsiirtolistalle. Listalla Riitta ehti olla vain puoli-toista viikkoa ja tuli soitto, että hänelle on löytynyt uusi maksa. Näin ollen hänelle tehtiin tors- taina 27.6.2024 elinsiirto. Leikkaus meni kirurgin mukaan kuten pitikin ja Riitta sai hyvän maksan.

Riitta toipui leikkauksesta nopeasti ja hyvin. Vointi oli heti huomattavasti paljon parempi kuin ennen siirtoa. Mitään ongelmia ei ole uuden maksan toiminnassa ollut. Riitta onkin päättänyt, että elää siten, ettei ainakaan omilla valinnoillaan tuhoa uutta maksaa ja uutta mahdollisuutta. Riitan mielestä maksansiirtoleikkausta ei kan-



Jo näinä muutamina kertoina, mitä olen ollut järjestetyissä tapaamisissa, on henki ollut hyvä, kaikki saavat olla mitä ovat ja kaikki ymmärtävät mitä tässä käydään tai ollaan käyty läpi”

nata pelätä. Suomessa on asiantuntevat elinsiirtokirurgit sekä hyvä hoito ja seuranta.

Helpottavia uutisia; kystasairaus ei siirry siirrännäiseen

Perinnöllisen polykystisen maksasairauden perinnöllisyyttä voidaan tutkia geenitestillä. Elinsiirtoyksikön omaistapauksen yhteydessä Riitan lapsilta kysyttiin, haluavatko he tehdä testin. Molemmat lapset olivat sitä mieltä, ettei tiedosta olisi heille mitään hyötyä, sillä sairauden puhkeamista ei etukäteen voisi mitenkään estää.

Riitta kysyi sairaalassa ollessaan kirurgilta, voisiko hänen elimistönsä alkaa tuottaa myös uuteen maksaan kystia, mutta siitä ei ole pelkoa. Jotkut muut maksasairaudet saattavat kuulemma siirtyä myös uuteen maksaan, mutta kystasairaus ei.

Aktiivista elämää sairaana ja terveenä

Kun Riitta sairasti ja voi huonosti, sai hän voimaa ja tukea

perheeltä, ystäviltä ja liikunnasta, sen mitä jaksoi liikuntaa silloin harrastaa. Nykyään Riitta käy kuntosalilla, jumpassa ja kävelylenkeillä. Lisäksi hän tykkää käydä museoissa, näytellyissä, teattereissa ja konserteissa. VERTAISTUEKKA: Hän on saanut lähinnä serkulta, jolle myös on tehty maksansiirto sekä Facebookin munuais- ja maksasairaiden ryhmästä.

Uusi UUMUlainen

UUMUun Riitta liittyi vasta vuonna 2022. Elinsiirron jälkeen rohkeni hän ensimmäistä kertaa tulla UUMUun tapahtumaan mukaan. Jälkikäteen Riittaa harmittaa, ettei tullut mukaan jo aiemminkin, koska tapaamisissa on niin kivaa. Riitta kertookin, että "jo näinä muutamina kertoina, mitä olen ollut järjestetyissä tapaamisissa, on henki ollut hyvä, kaikki saavat olla mitä ovat ja kaikki ymmärtävät mitä tässä käydään tai ollaan käyty läpi, ei tarvi rautalangasta vääntää." Riitta suosittelee UUMUa kaikille kohtalotovereille!

Elinsiirrot Suomessa	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	1.8.2025
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	268	250	321	314	159
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	75	62	78	76	36
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	31	20	28	22	17
Sydän	22	21	24	27	31	26	47	30	22	22	19	19	18	15
Keuhkot	26	15	15	24	18	24	18	27	21	24	20	28	18	17

Kudosluovutus ja kudossiirteet

Teksti: Kudosluovutuskoordinaattori Annuliina Stenbacka

Kudosluovutuksilla voidaan hoitaa sairauksia ja vaikeita vammoja, sekä parantaa potilaiden elämänlaatua. Tavallisesti kudosluovuttajat ovat kuolleita monielinluovuttajia. Kudosluovuttaja voi lähtökohtaisesti olla kuka vain, kun on tiedossa, ettei luovuttaja ole eläessään vastustanut elin- ja kudosluovutusta. Kudosluovuttajan soveltuvuus luovutukseen tarkastetaan kudospankkien toimesta.

Kudosluovuttajan ei tarvitse aina olla elinluovuttaja, esimerkiksi sarveiskalvon luovuttajana voi toimia muuallakin sairaalassa tai saattohoidossa menehtynyt vainaja.

Suomessa hoidettiin viime vuonna noin 2400 potilasta kudossiirteillä. Eniten siirteitä käytettiin ortopedisten potilaiden hoitoon. Yhden kudosluovuttajan siirteillä voidaan auttaa jopa useita kymmeniä potilaita.

Suomessa toimii useita eri kudoslaitoksia. Kudosluovuttaja voi luovuttaa siirteitä ihopankkiin, homograftipankkiin, luu- ja tukikudospankkiin sekä silmäpankkiin. Myös eläviä kudosluovutuksia tehdään, esimerkiksi keisarileikkauksen yhteydessä kerättävä sikiökalvo voidaan tallettaa kudospankkiin.

Kudosluovutusta ja kudospankkitoimintaa ohjaa Suomen laki, EU-direktiivit sekä Fimean määräykset. Fimea valvoo kudoslaitostoimintaa ja tarkastaa kudospankit säännöllisesti, siten että kudosluovutustoiminta ja kudospankit täyttävät lakien ja

asetusten mukaiset vaatimukset ja että kudosluovutukset tapahtuvat ihmisarvoa kunnioittaen.

Miksi kudosluovuttajia tarvitaan?

Kudossiirteillä voidaan hoitaa potilaiden vakavia sairauksia ja vammoja sekä parantaa potilaiden elämänlaatua merkittävästi. Yhden kudosluovuttajan kudossiirteillä voidaan auttaa useita kymmeniä potilaita toipumisessa. Määrällisesti eniten siirteitä talletetaan, käytetään ja tarvitaan ihopankissa sekä luu- ja tukikudospankissa.

Ihossiirteillä hoidetaan vakavia ja laajoja palovammoja, sekä synnynnäisiä tai tapaturmaisia ihokudospuutoksia. Luovuttajalta saatua ihoa käytetään laajojen palovammojen hoidossa, silloin kun potilaan oman ihon käyttäminen ei ole mahdollista. Ihossiirre on myös tehokas infekti suoja ja se lievittää kipua antaen paranemisessa tilapäisen suojan. Ihossiirteitä voidaan käyttää myös lasten kirurgiassa.

Mikäli elinluovuttajan sydän ei sovellu siirtoon tai sille ei ole siirtolistalla sopivaa vastaanottajaa, toimitetaan sydän homograftipankkiin. Yhdestä sydäimestä voidaan tallettaa jopa 6 siirrettä. **Sydänläppäsiirteitä** käytetään lasten synnynnäisten sydänvikojen hoidossa, mutta myös aikuisilla mm. aorttaläpän korvikkeena sekä aortan kaaren laajennukseen/korjaukseen.

Luu- ja tukikudospankkiin

talletetaan luovuttajalta **jänne-siirteitä, luusiirteitä sekä tuorekudossiirteitä**. Näillä voidaan hoitaa potilaita, joilla on sairauden tai vamman aiheuttamia luupuutoksia, loukkaantumisesta johtuvia polven kierukka- ja ristisidevammoja tai nivelpintojen vammoja. Lapsilla ja nuorilla luusiirteitä voidaan käyttää myös skolioosileikkauksissa tukemaan luutumista.

Sarveiskalvon luovuttaja voi olla elinluovuttaja, mutta myös muualla sairaalassa menehtynyt vainaja. Sarveiskalvon luovutuksella voidaan hoitaa potilaita, joiden näkökyky on heikentynyt joko sairauden tai tapaturman myötä. Näitä ovat mm. silmän alueen tapaturmat, sarveiskalvon tulehdus, sarveiskalvon pullistuma sekä sarveiskalvorappeuma.

Oletettu suostumus

Suomessa kudosluovutus on mahdollinen oletetun suostumuksen perusteella, eli mikäli henkilö ei ole vastustanut kudosluovutusta elinaikanaan, voi olla mahdollinen kudosluovuttaja. Mahdollisen kudosluovuttajan kantaa tiedustellaan sairaalassa aina potilaan läheisiltä - on siis tärkeää keskustella läheistensä kanssa omasta elinaikaisesta toiveesta. Oma elin- ja kudosluovutustahdon kannattaa myös merkitä OmaKantaan. Jokaisella on oikeus rajata luovutustahtoa ja on mahdollista, että kudosluovutukseen suostutaan vain osittain tai vaihtoehtoisesti ei ollenkaan.

Vapaaehtoistoiminta sairaalassa

Teksti ja kuva: Sari Ruotsalainen

Vuonna 1967 perustettu Keinomunuaispotilaat ry (nykyinen Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry) on tehnyt vuosikymmenten ajan vaikuttavaa työtä potilasryhmiensä parissa. Yhteistyö sairaaloiden ja hoitoyksiköiden kanssa on ollut tiivistä, mikä on mahdollistanut sairastuneiden kohtaamiset sekä tiedon ja tuen jakamisen. Nyt, lähes 60 vuotta myöhemmin, UUMUn vapaaehtoiset jatkavat yhdistyksen perustajien jalanjäljissä tavaten sairastuneita muun muassa sairaaloiden, OLKA-toiminnan teemapäivissä ja erilaisilla luennoilla.

Helpoin tapa on liittyä UUMUn omaan vapaaehtoisryhmään, joka järjestää sairaaloissa teemapäiviä. Teemapäiviin osallistuminen ei edellytä ennalta mitään koulutusta. Ensikertalaisen oppaana on aina kokeneempi mentori. Vapaaehtoistyön päivät sovitaan etukäteen ja niiden kesto on 2–4 tuntia kunkin osallistujan mahdollisuuksien mukaan. Teemapäivissä jaetaan esitteitä ja tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä elinsiirroista, kukin voi kertoa itsestään sen verran kuin haluaa.

OLKA-toiminta on HUSin että HyTe ry:n koordinoimaan vapaaehtoistoimintaa, joka tapahtuu sairaaloissa. OLKA-vapaaehtoinen voi toimia esimerkiksi juttukaverina, aula-avustajana, leikkikaverina tai saattohoidon tukihenkilönä. OLKA-toiminnan sairaalavapaaehtoisen polku alkaa lyhyellä, maksuttomalla OLKA-valmennuksella.

Syksyllä järjestettävät OLKA-valmennukset:

- ke 27.8.2025 klo 13–17 Siltasairaalassa (Meilahden sairaala-alue, Helsinki)
- ti 9.9.2025 klo 14–17.30 Hyvinkään sairaalassa (Sairaalankatu 1, Hyvinkää)
- ti 4.11.2025 klo 13–17 Peijaksen sairaalassa (Sairaalakatu 1, Vantaa).

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

www.olkatoiminta.fi/olka-valmennukset-uusille-sairaalavapaaehtoisille

Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten välistä kokemusten jakamista ja keskinäistä tukea. OLKA-toiminnan koordinoimia Toivo-vertaistukijavalmennuksia järjestetään eri puolilla Suomea sekä verkkovalmennuksena.

Lisätietoa Toivo-valmennuksista:

www.olkatoiminta.fi/toivo-vertaistukijavalmennukset/

Oletko sinä kiinnostunut sairaalassa tapahtuvasta vapaaehtoistoinnista? Lisätietoa koulutuksista ja vapaaehtoistoinnista saat UUMUn sihteeriltä [sihteeri\(at\)uumu.fi](mailto:sihteeri(at)uumu.fi) / p. 050 449 7744. Ota rohkeasti yhteyttä.



UUMUn vapaaehtoiset ovat tavattavissa teemapäivissä:

- to 28.8.2025 klo 10–13
Yhdistysten yhteinen teemapäivä Tornisairaalan OLKAssa
- ti 2.9.2025 klo 9–13
UUMUn oma teemapäivä Tornisairaalan OLKAssa
- ti 30.9.2025 klo 9–13
UUMUn oma teemapäivä Tornisairaalan OLKAssa
- ti 7.10.2025 klo 9–11
UUMUn oma teemapäivä Hyrylän terveysasemalla
- ke 8.10.2025 klo 9–13
UUMUn oma teemapäivä Hyvinkään sairaalan OLKAssa
- to 9.10.2025 klo 11–13
UUMUn oma teemapäivä Järvenpään JUSTissa
- ti 28.10.2025 klo 9–13
UUMUn oma teemapäivä Tornisairaalan OLKAssa
- ti 25.11.2025 klo 9–13
UUMUn oma teemapäivä Tornisairaalan OLKAssa

UUMUn tutkimustoiminta

Teksti: Sari Ruotsalainen

UUMU ry tukee kotimaista tutkimustyötä. Yhdistys kunnioittaa Raimo Sydänmaan testamenttia ja jakaa apurahoja testamentissa olevien ehtojen mukaisesti kotimaiseen tutkimustyöhön. Apurahojen saajat valikoituvat vuosittain Munuaissäätiön sekä Mary ja Georg C. Ehrnrooth -säätiön avustuksella.

Raimo Sydänmaan testamenttirahasto perustettiin vuonna 2020. Rahastossa olevia varoja on jaettu munuais- ja maksasairauksien tutkimuksiin vuosina 2022–24 yhteensä 74 000 euron arvosta. Apurahojen saajia on ollut yhteensä 14.

Munuaissäätiön avustuksella valikoituneet tutkimukset ovat käsitelleet muun muassa munuaissiirteen viivästynyttä käynnistymistä ja aivokuolleen luovuttajan merkitystä vatsaelinsiirteen ennusteelle. Mary ja Georg C. Ehrnrooth -säätiön kautta jaetut apurahat on suunnattu maksa- ja sappitiesairauksien tutkimuksiin. Osa tutkimuksista on esitelty lokakuussa 2023 pidetyssä tutkimusillassa sekä UUMU-lehdissä.

UUMU ry:llä on ilo ja kunnia edistää tärkeitä munuais- ja maksatutkimuksia jakamalla tutkijoille apurahoja. Syksyllä kuulemme lääketieteen tuoreita kuulumisia ja järjestämme kaikille jäsenille avoimen ja maksuttoman tutkimusillan.

TUTKIMUSILTA

**UUMUn toimisto
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ke 1.10.2025 klo 17.30–19.30**

Tutkimusillassa kaksi tutkijaa esittelevät omat tutkimuksensa, niiden tavoitteet ja niistä saatavat hyödyt.

Esiintyjät:

- Hammaslääketieteen lisensiaatti, Ilona Arenius
Suun terveyden merkitys munuaissiirrepotilaan ennusteessa -tutkimus
- Lääketietoon tohtori, Sampsa Pikkarainen
Immuunipuutospotilaiden maksa- ja sappitiesairaudet -tutkimus

Kahvitarjoilu. Tervetuloa paikalle.





Diabetes ja munuaiset – yhteistyöllä parempaa hoitoa

Teksti: Raila Sulasalmi, toiminnanjohtaja
Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys

Diabetes on yksi yleisimmistä munuaissairauksien aiheuttajista. Pitkäaikainen korkea veren-sokeri voi vaurioittaa munuaisten suodatuskykyä, mikä voi johtaa munuaisten vajaatoimintaan. Siksi diabeteksen hyvä hoitotasapaino on avainasemassa munuaisten suojelemisessa. **Käy säännöllisesti kokeissa**, varhainen muutosten havaitseminen mahdollistaa tehokkaan hoidon aloittamisen. Munuaisten kuntoa seurataan kahdella helpolla testillä, veri- ja virtsakokeella.

Huolehdi verenpaineesta, korkea verenpaine on yksi suurimmista munuaisten vihollisista. Tavoitteena on pitää paineet alle 130/80. Kohonneeseen verenpaineeseen saa tarvittaessa lääkityksen, joka usein suojaa samalla myös munuaisia.

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys sekä Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys tekevät tiivistä yhteistyötä lisätäkseen tietoisuutta diabeteksen ja munuaissairauksien yhteydestä. Viime vuonna yhteistyötä tehtiin muun muassa Tyypit 2-hankkeen parissa. UUMUn kokemusasiantuntija vieraili Diabetesyhdistyksen tilaisuudessa jakamassa arvokasta tietoa. Keväällä 2025 yhdistykset järjestivät Pidä huolta munuaisistasi -teemapäivän Diabetesyhdistyksen toimistolla, missä tarjottiin neuvontaa ja vertaistukea diabeetikoille.

Yhteistyön tavoitteena on tukea sairastuneita kokonaisvaltaisesti ja edistää varhaista puuttumista munuaisvaurioihin. Tieto, tuki ja yhteisöllisyys ovat avainasemassa sairauksien hallinnassa ja elämänlaadun parantamisessa.



Pääkaupunkiseudun
Diabetesyhdistys ry



Tulevat yhteistyötapahtumat:

- Terveystapahtuma kauppakeskus Triplassa, Helsingissä ti 9.9.2025 11–19
- Diabetespäivä kauppakeskus Myyrmannissa, Vantaalla ti 11.11.2025 klo 11–19
- Diabetespäivä kauppakeskus Isossa Omenassa, Espoossa to 13.11.2025 klo 11–19
- Diabetespäivä kauppakeskus Columbuksessa, Helsingissä pe 14.11.2025 11–19

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys myöntää UUMUn jäsenille 10 %:n alennuksen verkkokaupassa tehdyistä ostoksista (ei koske sensoreita eikä palveluita). Verkkokauppa löytyy osoitteesta www.diabetestarvike.fi. Alennuksen saa koodilla UUMUjäsen ja se on voimassa vuoden 2025 loppuun.



Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry jakaa vuoden 2025 lopussa taloudellista tukea Uudellamaalla asuville munuais- ja maksasairaille. Raimo Ellilän testamenttirahaston tuotoista jaettavaa avustusta voi hakea **1.11.2024– 31.10.2025 välisenä aikana** syntyneistä korkeista sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista. Samalle hakijalle voidaan myöntää avustusta vain joka toinen vuosi.

Avustusta voi hakea vain yhdestä syystä:

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

Sairauskulut

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

Lääkekuluiksi hyväksytään kaikki lääkärin reseptillä, hakijan sairauden hoitoon määräämät lääkkeet Matkakuluiksi hyväksytään sairauden vuoksi terveydenhuoltoon tehtyjen matkojen matkakustannusten omavastuu osuudet.

Kuntoutuskulut

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

Opiskelukulut

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

Hakemukseen tulee liittää:

- alla oleva kaavake
- oma laskelma kuitteineen
- vuoden 2024 verotuspäätös

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

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

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

Kaikki hakemuksen tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Epäselvissä tapauksissa voidaan hakijalta pyytää lisäselvityksiä. Hakemuskavakkeita liitteineen säilytetään 3 kuukautta avustuspäätösten tiedoksiannosta, minkä jälkeen liitteet voi pyytää halutessaan takaisin. Päätökset sairauskulukorvauksista ilmoitetaan ja avustukset maksetaan joulukuussa 2025.

Hakemus on palautettava

12.12.2025 mennessä yhdistyksen toimistolle:
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Runeberginkatu 15 A 1
00100 HELSINKI



Avustushakemus vuodelta _____

Nimi _____ Syntymäaika _____

Osoite _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

Pankki ja tilinumero IBAN-muodossa _____

Anon korvausta seuraavista sairauskuluista (selvitys ja kokonaissumma):

Sairauskulut _____

Kuntoutuskulut _____

Opiskelukulut _____

Päiväys ja allekirjoitus _____



Understöd från Raimo Elliläs testamentdonation

Njur- och leverföreningen i Nyland UUMU rf delar ut understöd från avkastningen ur Raimo Elliläs testamentfond till njur- och leversjuka i Nyland. År 2025 nyländska njuroch leversjuka kan ansöka om understöd för höga sjukdoms-, studie- eller rehabiliteringskostnader som uppstått **tiden 1.11.2024–31.10.2025**. En sökande kan beviljas understöd från testamentets avkastning endast vartannat år.

Understöd kan ansökas endast på grund av en punkt:

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

Sjukvårdskostnader

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

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

Rehabiliteringskostnader

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

Studiekostnader

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

Bifoga ansökan:

- blanketten nedan

- egen redogörelse med kvitton
- beskattningsbeslutet för år 2024.

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

Ansökningens alla handlingar behandlas konfidentiellt. I oklara fall ombeds sökanden ge tilläggsutredningar. Ansökningsblanketterna med bilagor sparas i 3 månader räknat från tillkännagivandet av understödsbesluten. Härefter kan bilagorna på begäran returneras åt sökanden. Besluten om sjukvårdskostnadsersättningar- na tillkännages och understöden utbetalas i december 2025.

Ansökan ska returneras senast

12.12.2025 till föreningens byrå:

Njur- och leverföreningen i Nyland
UUMU rf

Runebergsgatan 15 A 1
00100 HELSINGFORS



Physidia uudistaa kotihemodialyysielämää
REGENERATE YOUR LIFE



Sinun elämäsi sopivaa dialyysihoitoa

Physidian kotihemodialyysilaitte mahdollistaa hoidon omien aikataulujesi mukaan – paikka- ta riippumatta.

Nordic Medcom toimittaa hoitotarvikkeet niin kotiin kuin lomakohteeseenkin.

Tuemme sinua ja päivystämme puhelimitse klo 7–21, vuoden jokaisena päivänä.

Physidia kotihemodialyysihoito on turvallista ja tutkitusti tehokasta* sekä sydänystävällistä ja lempeää hoitoa.

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

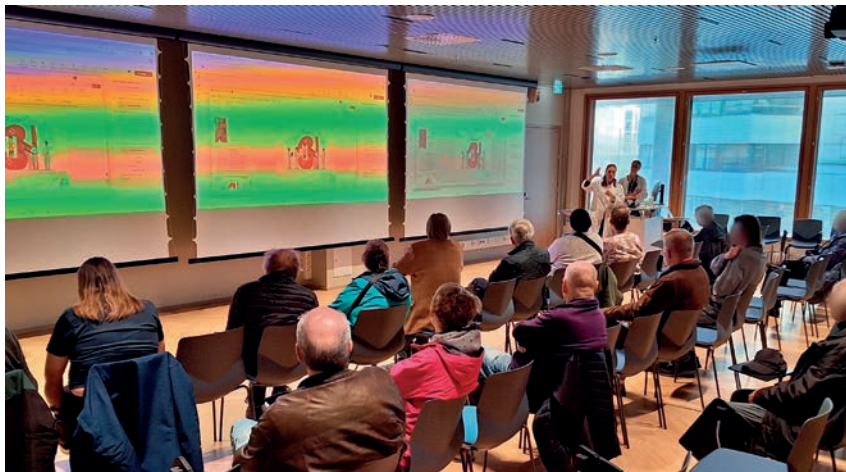
Nordic Medcom Oy on pohjoismainen yritys, jolla on pääkonttori Espoossa. Tarjoamme dialyysilaitteita ja -tarvikkeita sairaaloille pohjoismaissa ja Baltian maissa. Markkinointiorganisaatiomme, asiakastukemme sekä huoltomme on hyvin kehittyntä. Toimitamme tuotteemme nopeasti suoraan asiakkaillemme.

NORDIC MEDCOM
BIG ENOUGH TO COPE • SMALL ENOUGH TO CARE

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

Vapaaehtoiset ahkerina

UUMU ry tekee aktiivista edunvalvontatyötä munuais- ja maksapotilaiden sekä elinsiirron saaneiden asioiden eteen. Yhdistyksen vapaaehtoiset ovat kohdanneet potilaita ja heidän läheisiään erilaisissa tapahtumissa ja hoitoyksiköissä pitkin vuotta. Keväällä vuorossa olivat ensitietopäivät ja kaksi suurta dialyysiyksikköä Helsingissä.



5.5.2025 yhdistys osallistui

- ▶ munuaispotilaiden ensitietopäivään tarjoten osallistujille pientä välipalaa. Yhdistys on myös jättänyt HUSille vetoomuksen ensitietopäivien maksullisuuden poistamiseksi. Odotamme HUSin vastinetta vetoomukseen.

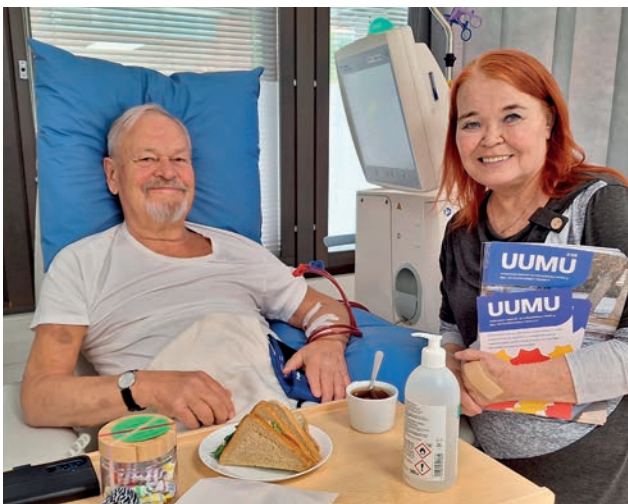


Toukokuun lopussa yhdistys

- ▶ ilahdutti Malmin dialyysiklinikan potilaita ja henkilökuntaa kahtena eri päivänä. Vierailuilla käytiin antoisia keskusteluja, joissa pohdittiin muun muassa ravitsemusasioita ja dialyysipotilaiden virkistysmahdollisuuksia.

Kesäkuu aloitettiin Pitäjänmäen

- ▶ dialyysiklinikan vierailuilla, joiden aikana kohdattiin 110 potilasta ja hoitohenkilöstöä. Tunnelma oli välitön ja lämminhenkinen.



Vertaistuellisten tapahtumien satoa



Yhdistyksen liikuntatoiminta järjesti toukokuussa Kuusijärven ulkoilupäivän. Kevät ja hauska seura sai hymyt huulille.

Keravalla iloittiin huhtikuussa OperArt Jyrki Anttilan tunteikkaasta konsertista. Illan aikana kuultiin parhaita paloja italialaisesta musiikista, oopperasta iskelmään. Buona sera.



UUMUn toiminnan perustana on aktiivinen vapaaehtoistyö, jossa kymmenet vapaaehtoiset antavat pyyteettömästi omaa aikaansa yhteiseen hyvään. Toukokuussa UUMU kiitti tänä vuonna vapaaehtoistoissa olleita jäseniään aurinkoisella Helsingin edustan risteilyllä.

Yhdistyksen kesäretkellä tutustuttiin mm. Suomen lasimuseon näyttelyihin, jonka jälkeen siirryttiin Riihimäen kesäteatterin Helppo ero -komedian pariin. Taidetta, maistavaa ruokaa ja kulttuuria iloisessa seurassa.



Porvoon jäsentapaamisessa 3.7.2025 juttu luisti ja kahvi maistui Porvoon Paahtimen idyllisessä ympäristössä.

Asahi

**Palvelukoti Lepovilla (Torikatu 10, Hyvinkää)
ma 8.9.-24.11.2025 klo 15-16**

Tervetuloa mukaan Hyvinkään Invalidien kanssa yhteistyössä järjestettävään asahi-ryhmään. Ryhmä kokoontuu syyskaudella 12 kertaa ja on maksuton kaikille UUMUn jäsenille. Ohjaajana toimii liikunnanohjaaja Juha Pekka Palonen.

Palvelukoti Lepovilla on paikkana esteetön ja osallistujia ollaan ovella vastassa. Bussipysäkki sijaitsee aivan palvelutalon vieressä. Maksuttomia parkkipaikkoja löytyy mm. lähellä olevasta kauppakeskus Willasta.

Asahi on Suomessa kehitetty terveystuokuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi on helppoa, mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa. Se yhdistää liikkeen ja hengityksen. Liikkeet räätälöidään aina kaikille sopiviksi, istuen tai seisten. Mukaan tarvitset vain juomapullon ja iloista mieltä.

Ilmoittautumiset:

Ryhmään osallistuminen edellyttää ennakkoilmoittautumista 30.8.2025 mennessä vertaisryhmänvetäjä Eija Hemminki
eija.hemminki(at)gmail.com

**UUSI
RYHMÄ!**

Jousiammunta

**Tuulimäen ammunthalli
(Tuulimäen väestönsuoja
Itätuulenkuja 9,
Tapiola, Espoo)
la 18.10.2025
klo 13.00-15.00**

Tervetuloa kokeilemaan jousiammuntaa Espoon Tapiolaan. Jäsenille maksuton lajikokeilu sisältää välineet ja jousiammuntaseura Robin Hoodin ohjauksen. Ei edellytä aiempaa kokemusta tai osaamista.

Tila on pääasiallisesti esteetön, siellä on pieniä kynnyksiä ja hissi. Tila on myös helposti saavutettavissa aivan Tapiolan metroaseman läheisyydessä.

Ilmoittautumiset:

to 9.10.2025 mennessä UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 /
sihteeri(at)uumu.fi

Joogaryhmä

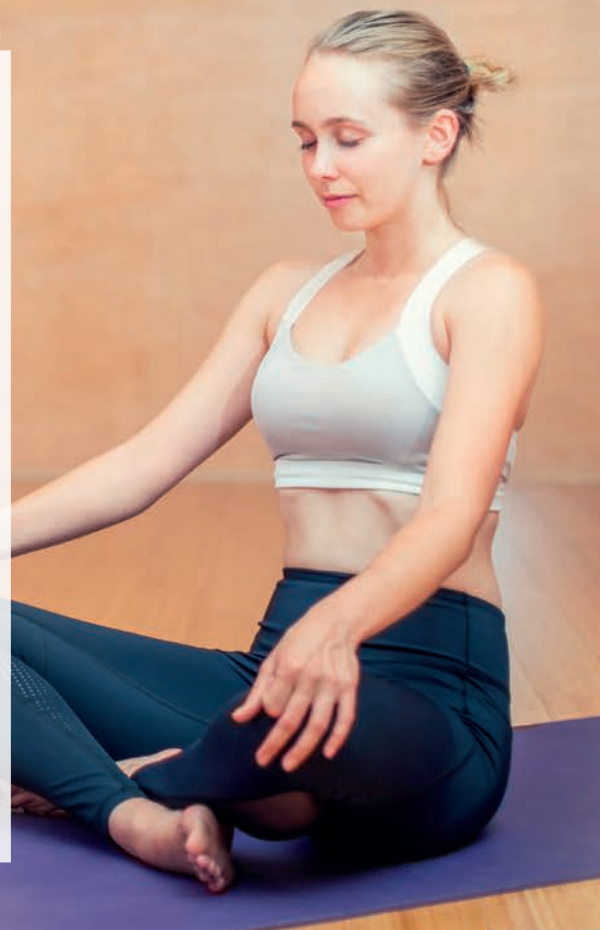
Jooga rauhoittaa vilkkaan mielen ja rentouttaa jännittyneen kehon. Lempeisiin joogaliikkeisiin eli asanoihin yhdistetty syvä hengitys laskee stressihormonitasoja, alentaa sykettä ja verenpainetta sekä rentouttaa lihaksia. Joogassa keskitytään läsnäoloon, kehollisuuteen ja hyvinvointiin.

UUMUn jäsenten oma joogaryhmä jatkaa syksyllä 2025. 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) tiistaisin klo 18.45–19.45
Kokoontumiset: 4.9.- 11.12.2025
Hinta: 60 € / 15 kertaa

Ryhmään mahtuu vielä muutamia osallistujia aiemmin ilmoittautuneiden lisäksi.

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



Liikuntakulukorvaukset

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 urheilutarvikehankinnoista, kilpailujen osallistumismaksuista eikä UUMUn omien liikuntaryhmien kausimaksuista.

Korvauskaavake saatavilla UUMUn toimistolta ja kotisivulta www.uumu.fi/liikunta-avustus

Vuoden 2025 liikuntakorvausten hakuajankohta:

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

Kokoontumiset: 4.9.-18.12.2025

Lisätietoja ryhmästä:

Janne Tirronen,
 jiiitee76(at)gmail.com /
 p. 040 6785 944



Itä-Uudenmaan jäsenten vertaistapaamiset

PORVOON PÄÄKIRJASTOSSA

(Papinkatu 20, 06100 Porvoo)

1.kerroksen ryhmätallassa

to 4.9.2025 klo 14.00–16.00

to 9.10.2025 klo 14.00–16.00

to 6.11.2025 klo 14.00–16.00

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoimet vertaistapaamiset jatkuvat Porvoon pääkirjaston 1.kerroksen kokoushuoneessa. Vapaa-
muotoisissa tapaamisissa tarjolla leppoisaa jutustelua ja kahittelua. Osallistuminen ei edellytä ennakkoi-
moittautumista.

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

TERVETULO A MUKAAN

**OLETHAN HUOMANNUT MYÖS PORVOON
TAIDETEHTAAN SUURLÄHETILÄIDEN
KONSERTTI-ILMOITUKSEN SIVULLA 24?**

Kamratträffar för Östnylands medlemmar

I BORGÅ HUVUDBIBLIOTEK

(Prästgatan 20, 06100 Borgå)

1.vån. grupputrymme

to 4.9.2025 klo 14.00–16.00

to 9.10.2025 klo 14.00–16.00

to 6.11.2025 klo 14.00–16.00

Kamratträffarna, som är öppna för alla med njur-
eller leversjukdom samt för organtransplanterade,
fortsätter i Borgå huvudbibliotek, 1 vån. grupput-
rymme. 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 BORGÅ
KONSTFABRIKS AMBASSADÖRERS
KONSERTANNONS PÅ SIDA 24?**

Länsi-Uudenmaan jäsenten vertaistapaamiset

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

ILTAKAHVILLE

Café Schjerfbeckiin

(Raatihuoneentori 8, Tammisaari)

ti 16.9.2025 klo 17–19

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

Ilmoittautumiset: 10.9.2025 mennessä UUMUn
toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi
Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä
mahdollisista ruoka-aineallergioistasi, kiitos.

**HUOMAATHAN MYÖS LEHDEN LOPUSSA
SIVULLA 25 OLEVAN ILMOITUKSEN SATURDAY
NIGHT FEVER -MUSIKAALISTA KARJAALLA.**

Möte för Västra Nylands medlemmar

Vi inbjuder Västra Nylands (Hangö, Ekenäs,
Pojo, Karis och Ingå) medlemmar

TILL KVÄLLSKAFFE

på Café Schjerfbeck

(Rådhusorget 8, Ekenäs)

ti 16.9.2025 klo 17–19

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

Anmälningar: senast 10.9.2025 till UUMUs
kansli tel. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi
du berättar väl i samband med anmälningen
om dina eventuella mat-allergier. Tack.

**DU LÄGGER VÄL OCKSÅ MÄRKE TILL ANNONSEN,
I SLUTET AV TIDNINGEN PÅ SID 25, OM SATURDAY
NIGHT FEVER MUISKALEN I KARIS.**



Luoteis-Uudenmaan jäsentapaaminen

(Lohja, Vihti, Karkkila, Siuntio ja Kirkkonummi)

RAVINTOLA INVAR

Prismakeskus Nummela
(Naaranpajuntie 3, Vihti)
ke 8.10.2025 klo 17.00

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

Ilmoittautumiset:

ti 30.9.2025 mennessä
UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

PAIKKOJA RAJOITETUSTI!

Keski-Uudenmaan vertaistapaamiset

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

HERKKUHETKI

Cantina Zapata
(Mannilantie 44, Järvenpää)
ke 15.10.2025 klo 17.30

Yhdistys tarjoaa Keski-Uudenmaan alueella asuville jäsenilleen mukavaa yhdessäoloa ja maittavan iltapalan ravintola Cantina Zapatassa. Voit halutessasi ottaa mukaasi myös yhden läheisen tai ystävän, joka voi osallistua ruokailuun omakustanteisesti. Ravintola on esteetön. Lisätietoa: www.cantinazapata.com

Ilmoittautumiset:

su 12.10.2025 mennessä Eija Hemmingille,
p. 050 384 6401 / eija.hemminki(at)gmail.com
Toivomme ilmoittautumisia ensisijaisesti tekstiviestillä tai sähköpostilla.

Paikkoja rajoitetusti!

ASAHI

Palvelukoti Lepovilla (Torikatu 10, Hyvinkää)
ma 8.9.-24.11.2025 klo 15–16

Tervetuloa mukaan Hyvinkään Invalidien kanssa yhteistyössä järjestettävään asahi-ryhmään. Ryhmä kokoontuu syyskaudella 12 kertaa ja on **maksuton** kaikille UUMUn jäsenille. Palvelukoti Lepovilla on paikkana esteetön ja osallistujia ollaan ovella vastassa.

Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Se yhdistää liikkeen ja hengityksen. Liikkeet räätälöidään aina kaikille sopiviksi, istuen tai seisten.

Ilmoittautumiset:

Ryhmään osallistuminen edellyttää ennakkoilmoittautumista 30.8.2025 mennessä vertaisryhmänvetäjä Eija Hemminki [eija.hemminki\(at\)gmail.com](mailto:eija.hemminki(at)gmail.com)

OLETHAN HUOMANNUT MYÖS LEHDEN LOPPUOSASSA SIVULLA 26 OLEVAT ILMOITUKSET SUVI TERÄSNISKAN KLAUKKALAN KONSERTISTA JA NAPAKYMPPI- NÄYTELMÄSTÄ KERAVALLA.

Munuais- potilaiden vertaistapaamiset

MUNUAISPOTILAIDEN VERTAISTAPAAMINEN

UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1,
Helsinki)
ke 17.9.2025 klo 17.00

Tutustutaan uusiin ravintosuosi-
tuksiin munuaisten vajaatoimin-
nassa. Vaihdetaan vinkkejä myös
dialyysissä olevien ja siirron saa-
neiden ravinnosta. Avataan ns.
lusikkateoriaa ja pohditaan voi-
siko sitä käyttää munuaispotilai-
den arjessa. Ei edellytä ilmoit-
tautumista.

ILTATAPAAMINEN KOTIDIALYYSIÄ TEKEVILLE POTILASJÄSENIILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Ravintola La Famiglia,
Keskuskatu 3, Helsinki
(alakerran kabinetti)
ti 7.10.2025 Klo 17.00–20.00.

Kotidialyysiä tekevien illassa
syödään hyvin ja jutellaan va-
paamuotoisesti vertaisten kes-
ken. Voit ottaa mukaasi myös
yhden läheisesi. Ruokatilaukset
tehdään paikan päällä. Paikkoja
on rajoitetusti, joten ilmoittaudu
pian mukaan.

Yhdistys tarjoaa jäsentensä
pääruoat. Mikäli et ole vielä jä-
sen, voit osallistua iltaan oma-
kustanteisesti itse maksaen.

Ilmoittautumiset:
UUMUn toimistolle
050 449 7744 /
sihteeri(at)uumu.fi
23.9.2025 mennessä.



Maksapotilaiden vertaistapaamiset

MAKSAPOTILAIDEN JUTTUTUOKIO

UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
to 16.10.2025 klo 17.00

Tapaamisen vieraana Munuais- ja maksaliiton maksa-asiantuntija
Tarja Teitto-Tuckett, joka kertoo ajankohtaisia uutisia maksasaira-
uksien toteamisesta ja hoidosta.

Vaihdetään samalla kuulumisia pienen iltapalan kera

Ei edellytä ilmoittautumista.

Munuais- ja maksapotilaiden jouluinen tapaaminen

UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ti 11.11.2025 klo 17 alkaen.

Tapaamme jouluisissa tunnelmissa vaihtaen kuulumisia
glögilasin ja jouluisten makujen äärellä.
Käsille pientä jouluista puuhaa.

Riittävien tarjoilujen varmistamiseksi ilmoittautuminen
on suotavaa, mutta paikalle voi tulla ilmoittamattakin.

Ilmoittautumiset mielellään sähköpostilla tai viestillä:
Jaana Lehto p. 050 357 4993 / jaanalehto8(at)msn.com
Eeva Karhunen p. 050 357 4141 / karhunen.eeva(at)gmail.com



Sairastuneiden lasten isien saunailta

Espoon Leppävaara
la 27.9.2025
klo 16.00–23.00

Tapahtuma on tarkoitettu elinsiirron saaneiden ja munuais- ja maksasairautta sairastavien lasten ja nuorten isille. Ohjelmassa on saunomista, hyvää ruokaa ja keskusteluita kivassa porukassa.

Tapahtuma on osallistujille maksuton, matkakulut jokainen osallistuja maksaa itse.



Ilmoittautumiset:

viimeistään
21.9.2025 mennessä
<https://muma.fi/kurssit-ja-tapahtumat/sairastuneiden-lasten-isien-sauna-ilta-espoossa/>

Lisätietoja:

Hanna Lehtonen,
p. 040 5240 674 /
[hanna.lehtonen\(at\)muma.fi](mailto:hanna.lehtonen(at)muma.fi)

Järjestäjänä:

Munuais- ja maksaliiton
perhetoiminta



UUMUn lapsipotilaiden äitien tapaaminen

Valo Hotelli (Mannerheimintie 109, Helsinki)
la 25.10.2025 klo 17 alkaen – su 26.10.2025 klo 12 asti

Tapahtuma on tarkoitettu elinsiirron saaneiden ja munuais- ja maksasairautta sairastavien lasten ja nuorten äideille. Tapahtumassa pääset jakamaan kokemuksia toisten samansuuntaista kokeneiden äitien kanssa ja viettämään mukavaa iltaa yhdessä. Ohjelmassa on pientä aktiviteettia, hyvää ruokaa ja mahdollisuus hotellin Wellness-osaston käyttöön.

Tapahtuma järjestetään Helsingissä ja yöpyminen halukkaille tapahtuu kahden hengen huoneissa Valo hotellissa. Tapahtuma on osallistujille maksuton, matkakulut jokainen osallistuja maksaa itse.

Ilmoittautumiset: 1.10.2025 mennessä UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / [sihteeri\(at\)uumu.fi](mailto:sihteeri(at)uumu.fi). Paikkoja on reilusti, mutta jos hakijoita on enemmän kuin paikkoja, ensikertaa vanhempien omaan tapahtumaan osallistuvat ovat etusijalla. Ilmoittautuneille lähetetään lisätietoja tapahtumasta hakuajan päättymisen jälkeen.

Järjestäjänä: UUMU ry / Stiftelsen 7:nde Mars Fonden - säätiö

Suurlähettiläät

Taidetehdas, Avanti-sali
(Läntinen Aleksanterinkatu 1,
Porvoo)
pe 12.9.2025 klo 19.00–21.00

Suurlähettiläät -yhtyeen ensimmäisestä singlestä tulee tänä vuonna kuluneeksi 35 vuotta. Yhtye palkittiin Emma -patsaalla 1992 ja se myi useita kultalevyjä ja kaksi platinaa. Suurlähettiläät tuli tunnetuiksi lukuista hiteistään, kuten Kun tänään lähdän, Elokuun 11., Maailman laidalla, Kuka pysäyttäisi kellot? ja Pitäähunaina?

Yhtye on jättänyt pysyvän jäljen suomalaiseen popmusiikkiin, ja heidän kappaleitaan kuullaan edelleen radioissa. 35-vuotisjuhlan kunniaksi järjestetty mittava kiertue saapuu Porvoon Taide-
tehtaalle syyskuussa. Avanti-salin katsomopaikat on nume-



PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

roimattomia. Voit halutessasi tiedustella pyörätuolipaikkoja. Konsertti on K18.

Ilmoittautumiset:
30.8.2025 mennessä
UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 /
sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu:
20 €/jäsen
(40 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 30.8.2025
Viite: 110217



Kirjamessut - Eli haastattelu, joka meni päin helvettiä

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

**Suomen Komediateatteri,
Peacock-näyttämö**
(Linnanmäki,
Tivoliukuja 1, Helsinki)
pe 3.10.2025 klo 19.00

Kirjamessut on Kari Hotakaisen hervoton ja kohtuuton kannanotto kirjabisnekseen ja kirjailijan asemaan. Samalla se onnistuu olemaan kiusallisen viihdyttävä ja vauhdikas näytelmä paljastumisesta ja häpeästä. Komiikan takaa huimat näyttelijät Ria Kattaja ja Pekka Strang.

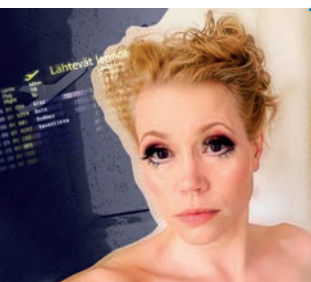
Esityksen kesto:
noin 1h 15min (väliajaton).

Ilmoittautumiset:
19.9.2025 mennessä
UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 /
sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu:
15 €/jäsen
(30 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 19.9.2025
Viite: 110152



Lisätietoa:
www.suomenkomediateatteri.fi/esitykset



PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

Joskus liikaa, aina liian vähän

Musiikkiteatteri Kapsäkki
(Hämeentie 68, Helsinki)
ke 22.10.2025 klo 18.30

Tositapahtumiin perustuva, koskettavan rehellinen ja naurettavan tosi kuvaus elämästä taiteilijuiden monimuotoisessa todellisuudessa. Tarina loisteesta, ihailusta, vastoinikäymisistä ja siitä, kuinka nousee aina uudestaan.

Kansainvälisesti arvostettu oopperalaulaja (Helena Juntunen) on matkalla Itävallan Graziin kohti tuhoon tuomittua produktiota. Lentokentällä työskentelevä baarimikko (Kari-Pekka Toivonen) haikailee toteutumattomien jazz-keikkojen perään. Tarinaa kuljettavat maamme arvostetuimpiin säveltäjiin lukeutuvan Iiro Rantalan uudet sävellykset. Luvassa on tarttuvaa melodioita, joita Rantalan ja Juntusen kanssa lavalla tulkitsevat huikeat muusikot Jukka Perko (saksofoni) ja Ville Herrala (basso).

Kesto n. 1h 15min (ei väliaikaa)
Lisätietoa teatterista ja esityksestä:
www.kapsakki.fi

Ilmoittautumiset:

30.8.2025 mennessä UUMUn
toimisto p. 050 449 7744 /
sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu:

20 €/ jäsen
(40 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 30.8.2025
Viite: 110165



PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

TryckeriTeatern
(Laaksokatu 4, Karjaa)
su 2.11.2025 klo 14.00

Vuonna 2025 TryckeriTeatern juhlii 30-vuotista taivaltaan ja panostaa isoon Saturday Night Fever -musikaaliin. Musikaali perustuu Nan Knightonin kirjoittamaan elokuvaan, joka kertoo nuoresta Tony Manerosta. Discossa häntä ihaillaan ja hän tuntee itsensä arvokkaaksi. Siellä hän voi unohtaa ja paeta elämän realiteetteja sekä ikävyvyyksiä. Esityksen aikana ilmaan kajahtavat The Bee Geesin tunnetuimmat kappaleet kuten Night Fever ja How Deep Is Your Love.

Pituus 120min. sis. väliajan.
Musikaalin esityskieli
ruotsi (laulut englanniksi),
tekstitetty suomeksi ja
ruotsiksi sovelluksella
Subtitle mobile

Ilmoittautumiset:

20.10.2025 mennessä
UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 /
sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu:

10 €/ jäsen (23 €/ seuralaisena
tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 20.10.2025
Viite: 110181

TryckeriTeatern
(Dalgatan 4, Karis)
sön 2.11.2025 klo 14.00

2025 firar TryckeriTeatern 30 års verksamhet. Detta uppmärksammas med en storsatsning på musikalen Saturday Night Fever med medryckande musik av The Bee Gees! Musikalen är full av The Bee Gees kändaste sånger såsom Night Fever, Disco Inferno och How deep is your love. Musikalen handlar om den unga Tony Manero från Brooklyn som spenderar sina veckoslut på diskoteket där han visar upp sina nya dansnummer.

Längd 120min.
inklusive paus. Musikalen
framförs på svenska
(sångerna på engelska),
textning på finska och
svenska med applikationen
Subtitle mobile.

Anmälningar:

senast 20.10.2025 till
UUMUs kansli
tel. 050 449 7744 /
sihteeri(at)uumu.fi

Deltagaravgift:

10 €/ medlem (23 €/
medföljande icke medlem)
till UUMUs konto
FI03 1028 3001 5117 65
Förfallodag: 20.10.2025
Referens: 110181

Suvi Teräsniska Akustinen Syksy

Monikkosali (Kuntotie 7, Klaukkala)
to 13.11.2025 klo 19.00

Upeista tulkinnoistaan tunnettu Suvi Teräsniska lähtee syksyllä 2025 omalle akustiselle kiertueelleen. Kiertueella kuullaan artistin rakastetuimpia hittejä puoliakustisin sovituksin. Yleisön rakastama Suvi Teräsniska on palkittu mm. Emma Gaalassa Vuoden iskelmäalbumista 2017, Iskelmä-Finlandialla 2016 sekä Kullervo Linnan säätiön palkinnolla 2013. Lisäksi Suvi on hurmannut suosituissa ohjelmissa kuten Vain elämää ja Elämäni biisi.

Ilmoittautumiset:

1.11.2025 mennessä UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu:

20 €/ jäsen (36,50 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 1.11.2025
Viite: 110275



Napakymppi

Kerava-sali (Keskikatu 3, Kerava)
la 29.11.2025 klo 17.00

Valloittava treffikomedia!

Keski-Uudenmaan Teatteri esittää syksyllä 2025 pohjoismaisena kantaesityksenä englantilaisen menestyskirjailijan Peter Quilterin uusimman komedian Napakymppi (The Dating Game). Näytelmä kertoo parisuhteen etsinnästä kypsässä keski-ikässä.

Syksyn naurupommia tähdittää huikea kaarti: Seppo Halttunen, Jukka Rasila, Anu Sinisalo ja Anna-Leena Sipilä.



Lisätietoa teatterista
ja esityksestä:
www.kut.fi/ohjelmisto/napakymppi



Ilmoittautumiset:

10.10.2025 mennessä UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu:

20 €/ jäsen (34 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 10.10.2025
Viite: 110178

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



UUMU

uumu_ry

UUMUryrf

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.

UUMU ry tarjoaa vertaistukea, joka auttaa sairastuneita, elinsiirron saaneita ja heidän läheisiään selviytymään sairauden eri vaiheissa. Yhdistys järjestää retkiä ja virkistystapahtumia eri-ikäisille ja eri sairaustaustoista oleville. Liikuntatoiminta sisältää säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä ja yksittäisiä liikuntatapahtumia.

UUMU ry jakaa tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä niiden ennaltaehkäisystä. Se on myös mukana elinluovutusten edistämiseen tähtäävässä tiedotustoiminnassa ja julkaisee neljä kertaa vuodessa ilmestyvää UUMU-lehteä. Yhdistys tekee aktiivista edunvalvontatyötä seuraamalla munuais- ja maksapotilaiden sekä elinsiirron saaneiden hoidon saatavuutta ja laatua.

Yhdistyksen toimisto Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki

Toimisto on auki keskiviikkoisin 14–18. Aukioloajoissa saattaa olla poikkeuksia ja toimistossa asiointi tulee sopia etukäteen sähköpostitse tai puhelimitse.
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

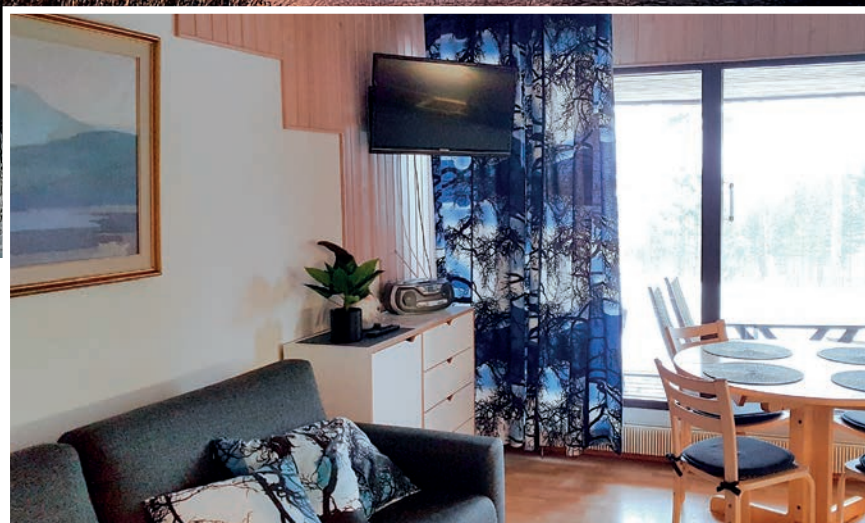
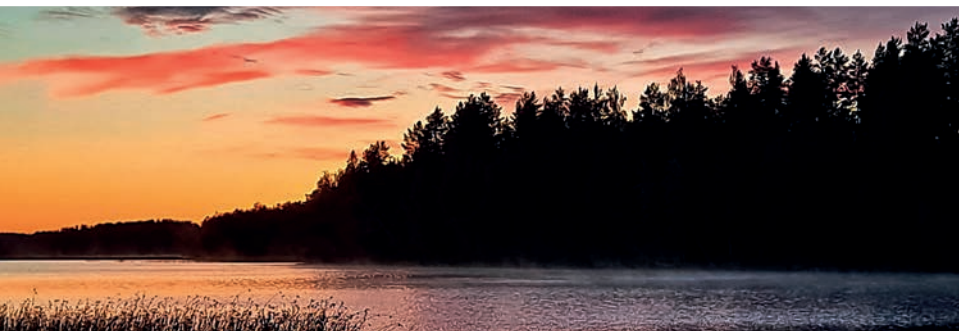
Njur- och leverföreningen i Nyland, UUMU, har grundats 1967 som en patientförening inom Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt (HNS). Föreningen stöder njur- och leversjuka personer och personer som genomgått organtransplantation samt anhöriga i välmående och intressebevakning. Föreningen är medlem i det rikstäckande Njur- och leverförbundet. Medlemsantalet i UUMU rf är cirka 1550.

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

UUMU rf informerar om njur- och leversjukdomar och om preventiv vård. Dessutom deltar föreningen i informationsverksamheten kring befrämjandet av organtransplantationer och publicerar UUMU-tidningen fyra gånger om året. Föreningen satsar på aktiv intressebevakning genom att följa upp tillgänglig och kvalitativ vård för njur- och leversjuka patienter.

Föreningens byrå Runebergsgatan 15 A 1, 00100 Helsingfors

Byrån betjänar ons kl. 14–18 Öppettiderna kan avvika. Före eventuellt besök, kontrollera byråns öppettid.
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 huoneistosiiivous, maksaa se 130 euroa.

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

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

Varaukset UUMUn toimistolta
 p. 050 449 7744 / s-posti: [sihteeri\(at\)uumu.fi](mailto:sihteeri(at)uumu.fi)

VUOKRAUSHINNAT JÄSENILLE

29.8.2025 – 19.12.2025

1 viikko perjantai – perjantai 120 €
 viikonloppu perjantai – sunnuntai 80 €
 5 arkipäivää sunnuntai – perjantai 80 €
 1 vuorokausi – 30 €

19.12.2025 – 26.12.2025 ja 26.12.2025 – 2.1.2026

(joulu ja uusivuosi, vain viikkovuokraus)
 1 viikko perjantai – perjantai 185 €

2.1.2026 – 29.5.2026

1 viikko perjantai – perjantai 120 €
 viikonloppu perjantai – sunnuntai 80 €
 5 arkipäivää sunnuntai – perjantai 80 €
 1 vuorokausi – 30 €