

UUMU

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



Parasta on tavallinen arki

s. 4

Autoimmuuni-
maksäsairaudet
s.8

Tutkimus-
toiminta
s.10

Avustusten
hakuaika käynnissä
s.12

”Älä täytä elämäsi vuosilla, vaan täytä vuodet elämällä.”

Kesällä oli helppo olla sosiaalinen, kun aurinko helli ja mieli oli yhtä valoisa kuin aurinko. Syksyn saapuessa mieli harmaantuu sään myötä. On aika lähteä liikkeelle. UUMUn tapahtumat avaavat oivan mahdollisuuden tavata tuttuja, ystäviä ja saman kokeneita. Tule mukaan keskusteluiltoihin, teatteriretkiin tai muihin yhteisiin tapahtumiin – löydät varmasti seuraa ja uusia kokemuksia.

Se, miten otat arjen huolet ja sairauden haasteet vastaan, on sinun päätettävissäsi. Marraskuu tuo mukanaan pimenävät illat ja rauhoittumisen ajan. On aika pysähtyä hetkeksi, kuunnella luonnon hiljaisuutta ja löytää iloa sekä kiitollisuutta pienistä arjen hetkistä. Sytytä kynttilä illan hämärässä tai soita ystävälle – pienet hetket tekevät arjesta merkityksellistä. Nauti myös silloin, kun olet yksin.

Hujaus vain ja olemme joulunajassa. Unohdetaan kiire ja nautitaan hetkistä. Tavataan muita UUMU-laisia ja ystäviä joulumarkkinoilla joulupuurolla ja viedään lapsenlapset karuselliin. Nautitaan perheestä ja ystävistä. Nähdään lasten ilo ja riemu.

Talvipäivän seisauksen jälkeen päivä pitenee kokenaskel kerrallaan. Jokaisessa vuodenajassa on omat ilonsa ja mahdollisuutensa pysähtyä elämän äärelle. Päätät itse miten ja millä mielellä elät täyttä elämäsi.

Valoisia päiviä loppuvuoteen toivottaen,
Tiina Parri-Lindqvist
Varapuheenjohtaja



”Fyll inte ditt liv med år, utan fyll åren med liv.”

Under sommaren var det lätt att vara social, när solen smekte och sinnet var ljust som dagen. Då hösten kommer blir sinnet grått, som vädret. Det är dags att sparka igång. UUMUs evenemang ger ypperliga tillfällen att träffa bekanta,

vänner och personer som har samma upplevelser. Kom med på diskussionskvällar, teaterresor, eller andra gemensamma tillfällen – du hittar säkert sällskap och nya erfarenheter.

Hur du tar emot vardagens bekymmer och sjukdomens utmaningar är upp till dig själv. November för med sig mörknande kvällar och en tid för ro. Det är dags att stanna upp en stund, att lyssna till naturens stillhet och finna glädje och tacksamhet i vardagens små stunder. Tänd ett ljus i kvällsskymningen eller ring till en vän – små stunder gör vardagen meningsfull. Njut också då du är ensam.

I ett nafs har vi juletiden här. Låt oss glömma brådskan och njuta av stunden, träffa andra UUMU-iter och vänner på julmarknader och vid julgröt samt ta med barnbarnen till karusellen. Låt oss njuta av familj och vänner. Låt oss se barnens fröjd och gädje.

Efter vintersolståndet blir dagarna längre, ett tufft åt gången. Varje årstid har sina egna glädjeämnen och möjligheter att stanna upp inför livet. Du bestämmer själv hur och med vilket sinnelag du lever ditt fulla liv.

Med en önskan om ljusa dagar till slutet av året,
Tiina Parri-Lindqvist
Viceordförande

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: 2000

ILMOITUSHINNAT:

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

TAITTO- JA PAINOAIKKA:

Laine Direct Oy, Rauma

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

Seuraava lehti ilmestyy
helmikuussa 2026.

Aineistot UUMUn toimistolle
11.1.2026 mennessä.

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

Kuva: Viljami ja vanhemmat



uumu_ry
UUMUryrf

Sisältö

Varapuheenjohtajan terveiset.....	s.2
Muistokirjoitus	s.3
Parasta on tavallinen arki	s.4
Autoimmuunimaksasairaudet	s.8
AIH osana elämääni	s.9
Suunterveys ja munuaissairaudet	s.10
Immuunipuutospotilaiden maksa- ja sappitesairaudet -tutkimus	s.11
Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta /	
Bidrag från Raimo Elliläs testamentsfond.....	s.12
Syksyn sykettä	s.13
Liikuntatoiminta.....	s.14
Lomahuoneisto Joutiainen	s.15
Vertaistapaamiset	s.16
Virkistystoiminnan tapahtumat	s.20
Vapaaehtoistyö – uusi harrastuksesi?.....	s.23
Adressit	s.24



Olavi Rautiainen

s.13.05.1954

k.30.09.2025

Olavi ”Olli” oli kaikkien ystävä isolla sydämellä.

Monet kuvasivat häntä Olavitieteen tohtoriksi. Hän oli aina avulias ja lähimmäiset huomioonottava, tanssimisesta ja keilailusta innostunut mies.

Lapset ja lapsenlapset olivat Ollin elämän keskipisteitä.

Hän arvosti ja huomioi aina läheisten merkityksen sairastuneen rinnalla.

Ensimmäisen munuaissiirteen Olli sai omaisluovutuksena äidiltään Tertulta vuonna 1976. Toinen, vuonna 1991 saatu siirtomunuaainen, kesti hänen menehtymiseensä asti.

UUMUn jäseneksi Olli liittyi vuonna 1981. Hän teki yhdistyksen vapaaehtoistoita mm. liikunnan ja vertaistoiminnan parissa, yhdistyksen ja valtakunnallisen liiton hallituksissa sekä sairaalan OLKA-toiminnassa. Lisäksi Olli toimi useissa UUMUn työryhmissä.

Sydämellisenä ja rohkaisevana esimerkkinä
Olli jää elämään monien ihmisten sydämiin.

Kiitos ystävydestäsi Olli.
Jäämme kaipaamaan sinua.



Parasta on tavallinen arki

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

Kuvat: Meron kotialbumi

5-vuotias Viljami saa tänä päivänä elää melko tavallista arkea äitinsä ja isänsä kanssa. Hänen elämänsä alku on kuitenkin ollut kaikkea muuta kuin tavanomainen. Espoossa asuvan perheen tarinan kertoo äiti Sanni.

”Ei tämä hyvältä näytä”, sanottiin Sanni Merolle ja hänen puolisolleen Tuomakselle rakenneultraäänitutkimuksen päätteeksi. Sikiön vatsassa oli havaittu poikkeuksellisen paljon nestettä. Jatkotutkimuksissa heräsi epäily uretraläpästä eli virtsaputken takaoisan läpästä. Se on synnynnäinen rakennepoikkeama, joka estää virtsan normaalia virtausta ja voi johtaa virtsateiden sekä munuaisten vaurioihin. Diagnoosi varmistui myöhemmin. ”Meille kerrottiin, että munuaisten tilanne selviäisi vasta syntymän jälkeen.”

Vauva-aika

Viljami syntyi heinäkuussa 2020. Kahden päivän ikäisenä Viljamin läppä halkaistiin ja hänelle asennettiin dialyysikatetri siltä varalta, että munuaiset eivät toimisi. Seuraavat viikot osoittivat, että munuaistoimintaa oli jäljellä ja katetri poistettiin. Viljamin ensimmäisenä elinvuonna kontroleja oli tiiviisti, mutta muutoin arki oli pääosin tavallista vauvanperheen arkea. ”Näin jälkikäteen miettien siitä ajasta olisi voinut nauttia enemmän. Olin koko ajan vähän peloissani, vaikka mitään akuuttia hätää ei ollut. Viljami oli helppo ja hyväntuulinen vauva.”

Munuainen isältä

Vuoden ikäisenä Viljamin munuaisarvot alkoivat heikentyä. Hän oli huonovointinen ja lopetti syömisen lähes kokonaan. Elinsiirto tuli ajankohtaiseksi aikaisemmin kuin perhe oli odottanut. Isä Tuomas osoittautui tutkimuksissa sopivaksi munuaisen luovuttajaksi.

Siirtopäivä koitti elokuussa 2022. ”Se oli minulle äitinä varmaan se raskain päivä. Edellisenä iltana annoimme Viljamille ensimmäisen annoksen hyljinnä-nestolääkettä. Se oli kova paikka, sillä se konkretisoi tilanteen. Olin kuitenkin helpottunut, että säästymme dialyysiltä.”

Viljamin leikkaus sujui hyvin ja munuainen lähti heti toimimaan. Sanni pääsi teho-osastolle katsomaan häntä. ”Oli positiivinen yllätys, että hän näytti ihan samalta kuin ennenkin. Odotin jotain karumpaa. Oli se silti henkisesti raskasta.”

Herkkis-munuainen ja arjen rutiinit

Viljami toipui leikkauksesta hyvin ja pääsi kotiin kolmen viikon kuluttua. Ensimmäinen vuosi siirron jälkeen oli kuitenkin vaikea. Viljamilla oli useita infektioita, hän tuli huonovointiseksi, lopetti syömisen ja oli väsynyt. Lopulta lääkityksen säätö toi käänteen parempaan. ”Parissa päivässä Viljami alkoi voida tosi hyvin. Hän rupeesi taas leikkimään ja syömään. Kymmenen kuukautta siirrosta siihen meni.”

Perheen arki täyttyi uudenlaisen elämän opettelusta, lääkityksestä ja nesteytyksen huolehtimisesta. Vähitellen niistä tuli rutiinia, vaikka varsinkin riittävä juominen on ollut Viljamille vaikeaa. Kuivuminen näkyy heti munuaisarvoissa. ”Me puhum-



mekin munuaisesta herkkiksenä, se on niin tarkka”, nauraa Sanni. Viime aikoina tilanne on helpottanut, kun Sanni keksi Viljamille mieluisan tavan juoda mukista desin kerrallaan. ”Viljami on aina tiennyt, että hänellä on isän munuainen ja juominen on erityisen tärkeää.”

Viljami saa toistaiseksi nestemäisiä hyljinnä-nestolääkkeitä kolmesti päivässä, myös keskellä yötä. Vanhemmat antavat lääkkeen vuorooin. ”Välillä väsyttää, mutta minua motivoi kun tietää sen olevan lapsen parhaaksi. Tunnen muita samassa tilanteessa olevia vanhempia, ja mietin usein lääkettä annostellessani, että ihan samalla hetkellä joku

muukin sekoittaa samaa lääkettä ja antaa sen lapselleen. Me emme ole yksin.” Vanhemmat antavat lääkkeen Viljamille ruiskulla pieninä annoksina suoraan suuhun. Poika itse ei siihen herää. Päivisin hän sen sijaan on tarkka, että saa lääkkeen aina samaan mangojogurttiin sekoitettuna.

” Mietin usein lääkettä annostellessani, että ihan samalla hetkellä joku muukin sekoittaa samaa lääkettä ja antaa sen lapselleen.

Mahdollisimman tavallinen lapsuus

Kun siirron jälkeinen vuosi oli ohi, Viljami alkoi nopeasti voimistua. 3-vuotiaana hän aloitti päiväkodin ja Sanni palasi töihin. ”Viljami on käynyt luistelukoulussa ja oppi kesällä pyöräilemään. Käymme perhefutiksessa ja nyt hän aloitti tiedekoulun. Hän on matemaattisesti lahjakas ja melkein jo peittoaa minut kerto- ja päässä-laskuissa!”

Lääkärikäynnit ovat harventuneet, ja nykyään Viljami menee niille hyvillä mielin. Sanni ei usko, että poika mieltää itseään sairaaksi. ”Kotona on aina puhuttu tilanteesta melko avoimesti, mutta ei Viljami sitä varmasti vielä täysin ymmärrä. Hän saa elää niin tavallista lapsuutta kuin vain voi.” Viljami itse ei juuri puhu sairaudestaan, mutta on joskus kysellyt arvistaan ja halunnut nähdä myös isän arven. Sanni toivoo, että jonain päivänä Viljamilla olisi oma vertaisystävä, jonka kanssa jakaa kokemuksiaan. ”Me emme kuitenkaan vanhempina koskaan pysty täysin ymmärtämään tätä hänen kannaltaan.”

Vertaistuen voima

Vertaistuki on ollut Sannille hyvin tärkeää raskausajasta asti. Silloin hän kaipasi luottamusta tulevaisuuteen, joka tuntui vieraalta ja epätodelliselta. ”Olin kuvitellut vauvan saamisen niin erilaiseksi, mutta kaikki ei aina mene kuten kuvitelmissa.” Vertaisäidin näyttämät kuvat ihan tavallisen näköisestä lapsesta tekemässä tavallisia asioita toivat lohtua. Sanni muistaa myös ärsytyksen, jota hän tunsi, kun vertaisäiti kertoi oppineensa olemaan kiitollinen hyvin pienistäkin asioista. ”Koin epä-reiluksi sen, miksi minun pitäisi



olla kiitollinen asioista, jotka ovat valtaosalle väestöstä itsestäänselvyyksiä. Juuri niin tässä on kuitenkin käynyt, olen kiitollinen tosi pienistä asioista. Ihan vaikka siitä, että voimme käydä kaikki yhdessä kotona nukkumaan.”

Perheen oman tilanteen tasaannuttua Sanni on itsekin toiminut tukena muille, esimerkiksi pitämällä Uuden lastensairaalan Taidaka-osastolla kahvituksia toisille vanhemmille. ”Jokaisen tilanne on omanlaisensa enkä tietenkään voi luvata mitään, mutta sanon silti, että kaikki vaiheet ovat ohimeneviä, ne eivät kestä ikuisesti. Lapsen kasvaessa moni asia helpottuu. Eikä kukaan ole tilanteessaan yksin, meitä on muitakin.”

Tärkeitä voimavarat

Vertaistuen lisäksi myös läheisten tuki on ollut perheelle korvaamatonta. ”Olemme halunneet pitää ohjat omissa käsissämme, mutta joskus on ollut ihanaa päästä kahdestaan vaikka saunaan”, Sanni kertoo. Vaikka

pariskunnan kahdenkeskeinen aika on jäänyt vähiin, ovat he pyrkineet mahdollistamaan toisilleen omaa aikaa. ”Se on ollut tosi tärkeää jaksamisen kannalta. Myöhemmin parisuhdekin on taas aika nostaa korkeammalle prioriteettitilistalla.”

Sannin tärkein voimavara ja arjessa kiinni pitäjä on Viljami. ”Kun olen Viljamin kanssa, en murehdi turhia. Kun hän leikkii, hassuttelee, nauraa ja laulaa, asiat ovat aika hyvin. Jos joku arvo on joskus pielessä, lääkäritkin muistuttavat katsomaan kuinka hyvin Viljami voi – ja eikö se ole se tärkein. Semmoisen mahdollisimman tavallinen arki maistuu tosi hyvältä. Sitä arvostaa enemmän ja nauttii siitä. Tärkein oppi minulle on ollut, ettei saa antaa pelon rajoittaa liikaa. Silloin ei pysty nauttimaan kaikesta siitä hyvästä mitä kuitenkin on. Pitää uskaltaa elää. Viljamilla on vain tämä yksi lapsuus, ja jos me emme voi elää sen takia, että minä pelkään, niin se on vähän haaskattua aikaa.”

Lasten elinsiirrot

Elinsiirtoa tarvitsevilla lapsilla on usein synnynnäinen vika, joka aiheuttaa vakavan sairauden. Vaivat ilmenevät jo lapsen ensimmäisinä elinkuukausina. Elinsiirto on parantumattoman sairauden viimeinen hoitokeino.

Suomessa on tehty yli 600 lasten elinsiirtoa. Runsas puolet on ollut munuaisensiirtoja ja noin neljännes maksansiirtoja. Lasten elimistä on jatkuva pula. Lasten elinsiirroissa käytetään valtaosin aikuisilta saatavia elimiä.

Tärkein syy lasten munuaisensiirtoihin on suomalaisen tautiperimään kuuluva synnynnäinen nefroosi (CNF), jonka seurauksena munuaisensiirto tehdään jo alle kahden vuoden iässä. Myös virtsateiden synnynäiset epämuo-

dostumat ovat yleinen syy munuaisensiirtoon. Vuosittain lapsille ja nuorille tehdään 10–20 munuaisensiirtoa. Munuaisensiirroista neljänneksessä on luovuttajana ollut toinen vanhemmista.

Lasten maksansiirron yleisin syy on synnynnäinen sappitieatresia eli sappiteiden puutos. Muita syitä ovat aineenvaihduntasairaudet, maksasyöpä ja maksatulehdus. Maksansiirrot tehdään aivokuolleen aikuisen luovuttajan maksan osasta. Suomessa noin 100 lasta on saanut uuden maksan.

Lapsen sydämensiirtoon voi johtaa synnynnäinen sydänvika tai kardiomyopatia. Lapsen keuhkosiirron syynä voi olla synnynnäinen vaikea sydänvika, joka on vaurioittanut keuhkoverenkierron pysyvästi, tai muu harvinainen keuhkosairaus. Sydämen ja keuhkon odotusajat venyvät usein pitkiksi, sillä luovuttajan

ja saajan on oltava melko samankokoisia. Suolensiirron syynä voi olla lyhytsuolioireyhtymä, suolen mobiliteettihäiriöt sekä harvinaiset suolen limakalvosairaudet ja kasvaimet.

Suomessa lasten elinsiirtotoiminta on keskitetty Uuteen lastensairaalaan, jossa myös kaikki siirtoa odottavat ja siirron saaneet lapset ovat seurannassa aikuisikään saakka. Lapset käyvät seurannassa myös omassa keskussairaалassa. Elinsiirto vaatii tiivistä yhteistyötä terveydenhuoltohenkilöstön ja lapsen vanhempien kesken. Onnistuneen elinsiirron jälkeen lapsi voi elää normaalia elämää ilman merkittäviä rajoituksia, mutta hylkimisen estävää lääkitystä tarvitaan loppuelämän ajan.

Kooste: Sari Ruotsalainen

Lähde: Munuais- ja maksaliitto

(www.muma.fi/lapsi-ja-elinsiirto)

Sano kyllä elinluovutukselle

(www.elinluovutuskortti.fi/elinsiirrot/lasten-elinsiirrot)



Physidia uudistaa kotihemodialyysielämää
REGENERATE YOUR LIFE



Sinun elämäsi sopivaa dialyysihoidoa

Physidian kotihemodialyysilaitte mahdollistaa hoidon omien aikataulujesi mukaan – paikkaan riippumatta.

Nordic Medcom toimittaa hoitotarvikkeet niin kotiin kuin lomakohteeseenkin.

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

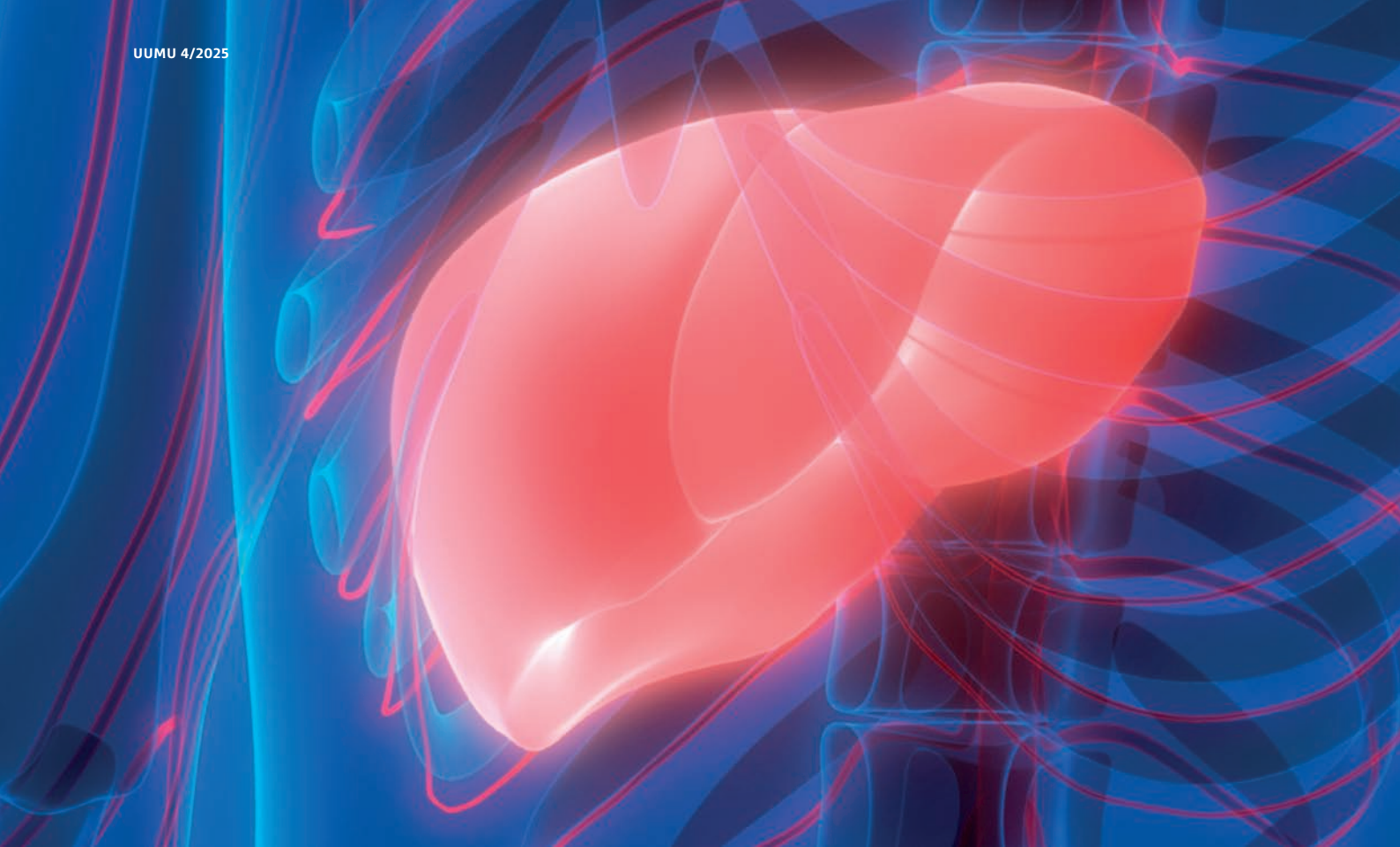
Physidia kotihemodialyysihoido on turvallista ja tutkitusti tehokasta* sekä sydänystävällistä ja lempeää hoitoa.

*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 kehittynyttä. 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



Autoimmuuni- maksasairaudet

Kooste: Sari Ruotsalainen

Maksasairaudet koskettavat tuhansia suomalaisia. Kuka vaan, lapsi tai aikuinen, voi sairastua maksasairauteen. Sairaus todetaan usein sattumalta. Taustalla voi olla autoimmuunisairaus, virusmaksatulehdus, alkoholi, ylipaino tai aineenvaihduntasairaus. Osa maksasairauksista on synnynnäisiä. Joskus syy jää tuntemattomaksi.

Maksan autoimmuunisairauksista yleisimpiä ovat autoimmuunihepatiitti (AIH), primaarinen biliaarinen kolangiitti (PBC) ja primaarinen sklerosoiva kolangiitti (PSC). Alkuvaiheessa maksan autoimmuunisairaudet ovat usein vähäoireisia ja ensimmäinen merkki on usein lievästi poikkeavat maksa-arvot. Oireet voivat olla epämääräisiä kuten väsymys, lievä lämmönnousu, ruokahaluttomuus, pahoinvointi, painon tunne ylävatsalla tai kutina

Jos potilaalla on jokin muu autoimmuunisairaus, esimerkiksi tulehduksellinen suolistosairaus (IBD) ja hänellä todetaan suurentuneet maksa-arvot, on perusteltua epäillä syyksi PSC:tä tai AIH:ta. IBD-potilaista noin 2–4 %:n arvioidaan

sairastavan PSC:tä. Näin ollen IBD:n lisääntymisen myötä myös PSC-potilaiden määrä suurenee nopeasti.

Taudinkulku on kaikkien maksan autoimmuunisairauksien osalta yksilöllinen, eikä diagnoosihetkellä pystytä luotettavasti ennustamaan, kenelle maksan vajaatoiminta tai kirroosi kehittyy. Osalla potilaista on myös piirteitä kahdesta autoimmuunimaksasairaudesta. IBD ja muut maksasairauden riskitekijät kuten ylipaino tai alkoholiinkäyttö tuovat lisähaasteita potilaiden hoitoon ja seurantaan.

Autoimmuunimaksasairauksiin ei ole käytössä spesifistä tai parantavaa lääkettä. Hoidoilla pyritään tulehduksen rauhoittamiseen ja siten todennäköisesti hidastamaan fibroosin etenemistä. Osalla potilaista maksasairaus kuitenkin etenee hoidosta huolimatta kirroosiin. Hoitoon kaivataan uusia tehokkaampia ja turvallisempia lääkkeitä. Aktiivista tulehdusta sairastavat ja syöpäriskissä olevat potilaat tulisi löytää nykyistä tarkemmin.

Lisätietoa autoimmuunimaksasairauksista:
www.muma.fi/etusivu/maksa/maksasairaudet

Teksti koostettu professori Perttu Arkkilan ja professori Kaija-Leena Kolhon Autoimmuunimaksasairaudet – mitä uutta? -artikkelista (Duodecim 2025; 141:84–93/ Teema) sekä Munuais- ja maksaliiton Maksa -esitteestä.



AIH osana elämäni

Teksti: Eija Hemminki

Kuva: Sari Ruotsalainen

Olen Eija Hemminki ja sairastan maksan autoimmuunitautia nimeltä autoimmuunihepatiitti (AIH). Vaikka olen jo eläkkeellä ja tehnyt päivätyöni, keikkailen aika ajoin entisessä ammatissani sairaanhoitajana. Lisäksi hoidan lapsenlapsiani ja harrastan terveystoimintaa, käsitöitä sekä vapaaehtoistyötä UUMUssa.

Sairastuin vuonna 2009. Olin ollut pitkään väsynyt, töistä tullessani nukahdin istualleni. Lisäksi lonkkani olivat ihmeellisen kipeät. Söin lonkkakipuun kipulääkettä, jolloin ylävatsani kipeytyi. Luulin sen johtuvan kipulääkkeistä ja hoidin sitä vatsalääkkeillä.

Hakeuduin oireiden vuoksi lopulta terveyskeskukseen. Nuori lääkäri tutki minut todella tarkasti ja lähetti laajoihin verikokeisiin, joissa havaittiin kauttaaltaan koholla olevat maksa-arvot. Lääkäri halusi vielä kontrolliverikokeet, joissa arvot olivat kohonneet entistä enemmän. Sain lähetteen lisätutkimuksiin ja pääsin noin viikon kuluessa sisätautien poliklinikan tutkimuksiin. Tutkimukset sisälsivät paljon verikokeita, joiden perusteella päädyttiin

ottamaan myös koepalat maksasta. Diagnoosi oli autoimmuunihepatiitti eli AIH.

Saamani diagnoosi pelotti ja kotimatka sairaalasta tuntui raskaalta. Kuolenko, miten lapset, miten minun perheeni käy? Olin ahdistunut ja internetin selaaminen vain lisäsi ahdistustani. Minulla aloitettiin lääkitys ja muutaman eri lääkkeen kokeilun jälkeen maksa-arvot rauhoittuivat ja vointini koheni. Oireet lieventyivät lääkityksen myötä ja tautini saatiin useammaksi vuodeksi niin sanotusti remissioon.

1,5 vuotta sitten sairauteni alkoi oirehtia uudelleen. AIH oli edennyt hiljalleen ja maksabiopsia näytti kohtalaista tulehdusastetta. Seurasi useita lääkekokeiluja. Söin pitkään kortisonia, minkä vuoksi jouduin aloittamaan myös insuliinilääkityksen. Lääkäriini totesi heti alkuun, että oikean lääkityksen löytäminen voi viedä aikaa eikä siihen ole nopeaa ratkaisua. Lopulta oikean lääkityksen löytymiseen meni vähän yli vuosi.

Viime syksynä jouduin vatsaoireiden vuoksi hetkeksi osastohoitoon. Tuolloin tehdyt tutkimukset ja suolistotähystykset antoivat viitteitä suolistosairauksista ja minulla diagnosoitiin haavainen paksusuolentulehdus. Talvi oli hankala, oireet olivat voimakkaita. Vaikka olin vähän siipi maassa, ajattelin, että tästäkin selvitään. Alun hankaluuksien jälkeen tuntuu jo paljon paremmalta ja näyttäisi siltä, että mykofenolaatti-lääkehoito sopii minulle.

Olen havainnut, että sairastumiseni on jättänyt minuun aavistuksen surumielisyyttä. Tunnelin päässä on kuitenkin aina valoa. Perhe antaa voimaa, ystävät ovat kannustavia. Olen saanut vertaistukea ja mieleeni on jäänyt erityisesti Maija, jolle oli tehty maksansiirto. Hän lohdutti ja antoi toivoa: ”Kyllä tästä selvitään”. Maijan positiivinen asenne voimaannutti.

Nykyään toimin itse aktiivisesti UUMUssa. Koen tärkeäksi kohtalotovereiden kohtaamisen, kuuntelemisen ja toivon valamisen tulevaisuuteen. Tämä toimii vastavuoroisesti, saan kohtaamisista myös voimaa itselleni. Sairauden alkuvaihe sisältää monesti epätietoisuutta ja paljon kysymyksiä. Onneksi maksasairauksista tulee koko ajan lisää tutkimustietoa. Oikea tieto lisää turvallisuuden tunnetta.

Iloa ja kaikkea hyvää alkavaan talveen toivottaen,
Eija

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

Suunterveys ja munuaissairaudet

Teksti ja kuva: HLL, tohtorikoulutettava Ilona Arenius

Suunterveyden ja yleissairauksien välisistä yhteyksistä on viime vuosikymmeninä kertynyt runsaasti tutkimustietoa ja onkin todettu, että hampaistotulehduksilla on haitallinen vaikutus yleisterveyteen.

Hampaiden kiinnityskudossairaus, parodontiitti, on krooninen tulehdussairaus, joka voi hoitamattomana johtaa hampaiden menetykseen. Sen on todettu lisäävän elimistön matala-asteista tulehdusta ja sitä kautta vaikuttavan useisiin elinjärjestelmiin. Tutkimusnäyttöä on kertynyt parodontitiitin yhteydestä muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin, diabetekseen, Alzheimerin tautiin ja rascauskomplikaatioihin.

Suunterveyden ja munuaisten toiminnan välisistä yhteyksistä on toistaiseksi rajallisesti tutkimustietoa. Parodontitiitin ja kroonisen munuaistaudin välillä on kuitenkin todistettu yhteys, mitä selittävät todennäköisesti sekä matala-asteinen tulehdus että parodontaalipatogeenit - bakteerit, joita esiintyy aggressiivisyyppisessä parodontiitissa. Lisäksi munuaissairauksiin liittyvä syljenerityksen väheneminen muuttaa suun pH:ta, lisäten haitallisten bakteerien kasvua. Parodontaalinen kudostuho onkin munuaissairaille yleisempää ja vaikeampaa kuin terveillä.

Dialyysi- ja munuaissirrepotilailla on raportoitu monenlaisia suun ongelmia, kuten suun kuivuutta, kariesta ja hyljinnänestolääkityksen aiheuttamaa ienkudoksen liikakasvua. Immunosuppressiivista lääkitystä saaville potilaille suun infektiot ovat erityisen riskialttiita: niiden oireet voivat olla vähäisiä, mutta systeeminen merkitys merkittävä. Suun tulehdukset lisäävät elimistön tulehduskuormaa ja heikentää siirteen sekä potilaan pitkäaikaista selviytymistä.

Väitöskirjatyö perustuu kahteen aineistoon, joista ensimmäinen kerättiin vuosina 2000–2015. Ensimmäisessä osatyössä selvitettiin dialyysipotilaiden infektioiden mikrobistausta ja verrattiin infektiota syljen biomarkkeripitoisuuksiin. Perinteisten suun tutkimustulosten ohella suun nesteet sisältävät bio-



markkereita, biologisia merkkiaineita, jotka heijastavat sekä paikallisia että systeemisiä sairauksia. PGLYRP1-biomarkkerin ja hemodialyysipotilaiden infektioepisodien havaittiin tilastollisesti merkitsevä yhteys, mitä ei muiden biomarkkerien tai peritoneaalidialyysin osalta löytynyt. Työ julkaistiin Oral Diseases -lehdessä (Arenius ym. 2020).

Osatyöt 2 ja 3 pohjautuvat munuaissirrepotilaisiin, jotka tutkittiin HUSin suusairauksien ja nefrologian osastoilla vuosina 2019–2024. Potilaille tehtiin klinisiä tutkimuksia, kyselyjä suun terveydestä ja elämänlaadusta, sekä kerättiin erinäisiä nestenäytteitä useissa seurantapisteissä kahden vuoden ajan. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, vaikuttaako suun matala-asteinen tulehduskuorma munuaissirteen toimintaan ja potilaiden ennusteseen. Hypoteesina on, että suun tulehduskuorma heijastuu siirteen toimintaan ja päätetapahtumiin, kuten elinsiirteen rejektioon. Lisäksi selvitetään, voidaanko syljen, suuhuuhteen, veren ja virtsan biomarkkereilla tai syljen viruslöydöksillä ennustaa siirteen toimintaa. Tutkimuksessa arvioidaan myös suun terveyden ja elämänlaadun välisiä yhteyksiä.

Raimo Sydänmaan rahaston apuraha mahdollistaa osa-aikaista työskentelyä väitöskirjan parissa. Toiveena on lisätä ymmärrystä siitä, miten suunterveys huomioiden voidaan tukea munuaissirteen pitkäaikaista toimintaa ja potilaan kokonaisennustetta.

Immuunipuutos- potilaiden maksa- ja sapptiesairaudet -tut- kimus

Teksti: LT Sampsa Pikkarainen, gastroenterologi, HUS

Kuva: Sari Ruotsalainen

Synnynnäiset immuunivajavuudet ovat harvinaisia, pääosin yhden geenin mutaatioista johtuvia elimistön puolustusjärjestelmän häiriöitä. Immuunivajavuus tarkoittaa heikentynyttä elimistön puolustuskykyä esimerkiksi infektiota vastaan. Elimistöä puolustavat erityisesti valkosolut, jotka puolustavat elimistöä hyökkäämällä suoraan taudinaiheuttajia, kuten bakteereita ja viruksia, vastaan tai tuottamalla vasta-aineita. Vasta-aineet jäävät suojaamaan elimistöä esimerkiksi infektion jälkeen, jotta henkilö ei sairastu samaan tautiin heti uudelleen. Mekanismeja hyödynnetään mm. rokotuksissa, jotka suojaavat infektiolta.

Kun puolustusjärjestelmässä on häiriöitä, puhutaan immuunivajauksesta, joka ilmenee vaihtelevin yhdistelmin 1) infektiokerkkyytenä, 2) väärin säädellyn puolustuksen aiheuttamana autoimmuunisairautena ja 3) alttiutena pahanlaatuisille sairauksille. Tautiryhmään kuuluneen nykyisin jo lähes 400 eri sairautta. Merkittävien vasta-ainepuutosten yhteisesiintyvyys Suomessa on 7–8/100 000. Yleisin merkittävä immuunipuutos, CVI-tauti (Common variable immunodeficiency), voi puhjeta missä iässä tahansa. Suomessa se ilmaantuu valtaosalla vasta aikuisiässä. CVI-taudissa vasta-aineiden tuotanto häiriintyy ja vasta-aineiden pitoisuudet ovat matalat. Esimerkiksi rokottaminen ei käynnistä vasta-aineiden tuotantoa potilaalla. Hoidoksi potilaille annetaan säännöllisesti immunoglobuliinikorvaushoitoa eli vasta-aineita, mikä estää CVI-tautia sairastavien potilaiden infektiota. Vasta-ainepuutoksen lisäksi tautiin liittyy usein kuitenkin muita puolustussolujen toiminnan häiriöitä. Tulehduksen säätelyn häiriintymisen myötä elimistön tulehdus-solukko voikin hyökätä omaa elimistöä vastaan ja aiheuttaa autoimmuunisairauksia.

Olemme aiemmin selvittäneet, millaisia infektiota ja autoimmuunisairauksia CVI-tautia sairasta-



villa potilailla ilmenee mahalaukussa ja suolistossa. Nyt selvitämme HUS-alueella CVI-tautia sairastavien potilaiden maksa- ja sappiteiden sairauksien esiintyvyyttä ja merkitystä. Laboratoriokokeissa ohimenevää maksa-arvojen nousua voidaan nähdä jopa 40 %:lla. Infektiosyiden ja lääkeainereaktioiden poissulkemisen jälkeen, CVI-potilaiden jatkuvasti koholla olevien maksa-arvojen taustalta voi paljastua maksan ja sappiteiden tulehduksellisia sairauksia tai esimerkiksi maksan verisuonten tulehdustilasta johtuvia maksasairauksia.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää HUSin hoidossa vuodesta 2005 olevien CVI-tautia sairastavien potilaiden osalta:

- 1) sappitiehyt- ja maksasairauksien esiintyvyys,
- 2) infektioiden ja suolitulehduksen osuus sappitiehyt- ja maksasairauksien kehittymisessä ja etenemisessä,
- 3) sappitiehyt- ja maksasairauksien merkitys mm. muun sairastavuuden ja syövän esiintymisen osalta,
- 4) onko vaikeimmin maksa/sappitesairauksiin sairastuvilla CVI-tautipotilailla identifiitavissa geneettinen alttius tämän komplikaation kehittymiselle?

Tutkimushavaintojen avulla pyritään kehittämään seulonnan, seurannan ja hoidon periaatteita CVI-potilaiden osalta Suomessa.

Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta

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

Raimo Ellilän testamenttirahaston avulla UUMU ry on pystynyt tukemaan Uudellamaalla asuvien munuais- ja maksasairaiden hyvinvointia. Vuoden 2025 haku aika on käynnissä.

SAIRASKULUAVUSTUS

Raimo Ellilän testamenttirahastosta jaettava sairauskuluavustusta voi hakea 1.11.2024–30.10.2025 välisenä aikana syntyneistä korkeista

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

Hakemus on palautettava 12.12.2025 mennessä yhdistyksen toimistolle. Hakukaavake ja lisätiedot löytyvät 3/2025 UUMU-lehdestä tai UUMUn kotisivulta www.uumu.fi/sairauskuluavustus

LIIKUNTA-AVUSTUS

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.

Bidrag från Raimo Elliläs testamentsfond

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

Med hjälp av Raimo Elliläs testamentsfond har UUMUry kunnat stöda välmående hos njur- och leversjuka, bosatta i Nyland. Ansökningstiden för 2025 är i gång.

BIDRAG FÖR SJUKDOMSKOSTNADER

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

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

vilka uppstått under perioden 1.11.2024–30.10.2025

Ansökan bör vara inlämnad före 12.12.2025 till föreningens kontor. Ansökningsblankett och tilläggsuppgifter finns i UUMU- tidningen 3/2025, eller på UUMUs hemsida www.uumu.fi/sairauskuluavustus

MOTIONS BIDRAG

UUMU ry ersätter, mot kvitto, 20 % av sina njur- och leversjuka samt njur- eller levertransplanterade patientmedlemmars avgifter för självständig motion. Den årliga ersättningsgränsen år 2025 är 80€/patientmedlem.

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

Ansökan bör vara inlämnad

senast 14.12.2025 till föreningens kontor

Ansökningsblanketten och tilläggsuppgifter finns på UUMUs hemsida www.uumu.fi/liikunta-avustus

Syksyn sykettä

Yhdistyksen syksyn toiminta on sisältänyt runsaasti erilaisia tapahtumia ”turuilla ja toreilla”. Innokkaiden vapaaehtoisten ansioista UUMU on kuulunut ja näkynyt niin yleisötapahtumissa, mielenosoituksessa kuin jäsenten vertaistapaamisissakin. Joko sinä olet osallistunut johonkin tapahtumaamme? Lämpimästi tervetuloa mukaan!



Yhdistyksen vapaaehtoiset esittelivät toimintaa Mall of Triplan Terveystietä-päivässä.

UUMUn toimialue on laaja ja paikallisilla tapaamisilla on suuri merkitys. Syyskuussa kakkukahveista ja vertaisten seurasta päästiin nauttimaan Tammisaaren Cafe Schjerfbeckissä.



Munuaispotilaiden syyskuun tapaamisessa keskityttiin ravitsemukseen ja mm. munuaisten vajaatoimintaa sairastavien ruokavalioon.

UUMUn maksasairaiden vertaistapaamisessa vierailut Tarja Teitto-Tuckett kertoi tuoreesta Maksakirroosin Käypä hoito -suosituksesta. Munuais- ja maksaliiton maksa-asiantuntijan luento herätti paljon keskustelua ja pohdintaa mm. maksapotilaiden tutkimuksista sekä hoitoon pääsystä.



Yhdistyksen lokakuu aloitettiin tutkimusillalla, jonka aikana kuultiin tuoreita uutisia munuais- ja maksasairauksien tutkimuskentältä. Hammaslääketieteen lisensiaatti Ilona Arenius ja tohtori Sampsa Pikkarainen saivat apurahaa tutkimuksiinsa UUMUn hallinnoimasta Raimo Sydänmaan rahastosta vuosina 2024–25.



Footbic-tunti

Somatic Studio
(Kasarmikatu 36, Helsinki)
su 18.1.2026 klo 16.15–17.15

Footbic on jalkaterien kuntoutus- ja harjoitusohjelma, joka tehdään pehmeillä terapiapaloilla. Menetelmällä vahvistetaan jalkaterän tukilihaksia, kuntoutetaan kehon toiminnasta johtuvia kiputiloja ja ehkäistään urheiluvammoja. Harjoittelu edistää verenkiertoa, tasapainoa ja kehonhallintaa ja voi auttaa myös ylemmän kehon kipuihin, kuten polvi-, lonkka- ja selkäkipuun.

Footbic sopii kaikenikäisille, varsinkin henkilöille, joilla on jalkavaivoja. Tapahtuma on maksuton kaikille UUMUn jäsenille. Ryhmä on kuitenkin rajoitettu, joten ilmoittaudu pian mukaan.

Ilmoittautumiset:

Paavolle 11.1.2026
mennessä sähköpostitse
paavo.koskenkorva(at)elisanet.fi
tai tekstiviestitse p. 040 5287654



Asahi

Palvelukoti Lepovilla
(Torikatu 10, Hyvinkää)
ma 19.1.-13.4.2026 klo 15–16
(ei ma 6.4.2026)

Tervetuloa mukaan Hyvin-
kään Invalidien kanssa yh-
teistyössä järjestettävään asa-
hi-ryhmään. Ryhmä kokoontuu
kevätkaudella 12 kertaa ja on
maksuton kaikille UUMUn jä-
senille. Ohjaajana toimii liikun-
nanohjaaja Juha Pekka Palonen.

Palvelukoti Lepovilla on
paikkana esteetön. Asahi on
Suomessa kehitetty terveyslii-
kuntamuoto, joka sopii kaiken-
ikäisille ja -kuntoisille. Asahi on
helppoa, mutta kokonaisvaltais-
ta ja tehokasta liikuntaa. Se yh-
distää liikkeen ja hengityksen.
Liikkeet räätälöidään aina kai-
kille sopiviksi, istuen tai seisten.
Mukaan tarvitset vain juoma-
pullon ja iloista mieltä.

Ilmoittautumiset:

Eijalle 31.12.2025
mennessä sähköpostitse
eija.hemminki(at)gmail.com

Tule mukaan keilaporukkaan

UUMUn mukava keilailu-
ryhmä kaipaa uusia jäseniä!
Keilailu on mukava liikunta-
muoto eikä vaadi aikaisempaa
kokemusta.

Ryhmä kokoontuu
Talin keilahallissa
(Huopalahdentie 28, Helsinki)
torstaisin klo 14–15

Kevätkausi:

15.1.-23.4.2026 (15 kertaa)

Kausimaksu: 60 €

Lisätietoja ryhmästä:

Janne Tirronen,
jiitee76(at)gmail.com
p. 040 6785 944

UUMUn jäsenten keilakisat

Talin keilahalli
(Huopalahdentie 28, Helsinki)
to 27.11.2025 klo 19.00

Tervetuloa kaikille UUMUn
jäsenille avoimeen ja maksut-
tomaan keilakisaan!

Perinteikkäässä keilakisas-
sa kunnioitetaan syyskuussa
menehtyneen liikuntavastaava
Olavi ”Olli” Rautiaisen muis-
toa. ”Ollin kisassa” kokoon-
nutaan yhteisöllisen kisailun
pariin ja ratkotaan niin naisten
kuin miesten sarjojen voittajat.
Parhaat palkitaan.

Ratavarausten vuoksi
toivomme ilmoittautumisia
to 20.11.2025 mennessä:

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

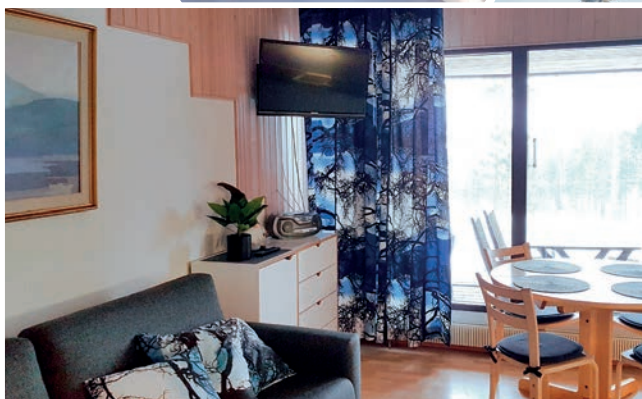
Joogaryhmä

Jooga rauhoittaa vilkkaan mielen ja rentouttaa jännittyneen
kehon. Lempeisiin joogaliikkeisiin eli asanoihin yhdistetty
syvä hengitys laskee stressihormonitasoja, alentaa sykettä ja ve-
renpainetta sekä rentouttaa lihaksia.

UUMUn jäsenten oma joogaryhmä jatkaa keväällä 2026.
Joogaryhmän vetäjänä toimii joogaohjaaja Sini Svanberg. Liikkeet
sopivat kaikille. Joogaan voi osallistua myös tuolilla istuen ja sovel-
taen. Tila ei ole täysin esteetön sisäänkäynnissä olevien portaiden
vuoksi.

Ryhmä kokoontuu Natural Voices tilassa
(Linnankoskenkatu 4, Helsinki) tiistaisin klo 18.45–19.45
Kokoontumiset: 20.1.- 28.4.2026. Hinta: 60 € / 15 kertaa

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



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 huoneistosiiu, 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 €

Elinsiirrot Suomessa	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	1.10.2025
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	268	250	321	314	214
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	75	62	78	76	52
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	31	20	28	22	21
Sydän	22	21	24	27	31	26	47	30	22	22	19	19	18	23
Keuhkot	26	15	15	24	18	24	18	27	21	24	20	28	18	18



Länsi-Uudenmaan jäsenten

(Hanko, Raasepori ja Inkoo)

JOULULOUNAS

Ravintola Santa Fe

(Erottajakatu 14, Tammisaari)

ti 2.12.2025 klo 17.00

Tervetuloa nauttimaan herkullinen joululounas UUMUn jäsenten parissa. Perinteinen joululounas sisältää mm. sillia, kinkkua, joululaatikkoja sekä jälkiruoaksi torttukahvit.

Ilmoittautumiset: 24.11.2025 mennessä UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi
Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä myös mahdollisista erikoisruokavalioista.

Osallistumismaksu: 10 €/ jäsen
(22 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 24.11.2025
Viite: 140177

Möte för Västra Nylands medlemmar

(Hangö, Raseborg och Ingå)

JULLUNCH

på Restaurang Santa Fé

(Skillnadsgatan 14, Ekenäs) ti 2.12 2025 klo 17.00

Välkommen att avnjuta en delikat jullunch i sällskap av UUMUs medlemmar. Den traditionella jullunchen innehåller bl.a. sill, skinka, jullådar samt som efterrättkaffe med tårta.

Anmälningar: senast 24.11 2025 till UUMUs kontor tel.0504497744 /sihteeri(at)uumu.fi du berättar väl i samband med anmälan om eventuella specialdieter.

Deltagaravgift: 10€/medlem
(22€/icke medlem som följer med) erläggs till UUMUs konto FI03 1028 3001 5117 65
Förfallodag: 24.11 2025
Referens: 140177

Keski-Uudenmaan vertaistapaaminen

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

SOINTUKYLPPY

Palvelukoti Lepovilla (Torikatu 10, Hyvinkää)
ma 1.12.2025 klo 15–16

Sointukylpy-/äänimaljarentoutustunnilla äänimaljojen ja kongin harmoniset äänet ja värähtelyt voivat saattaa sinut unen ja valvetilan rajamaille, hellästi koskettaen kehoasi, tunteitasi sekä ajatuksiasi. Saat olla tekemättä ja yrittämättä mitään ja antaa maljojen soinnin ja värähtelyjen heliä kehoa ja mieltäsi. Kehon ja mielen rentoutuessa virkeys- ja energiataso lisääntyvät, stressitaso laskee, levollisuus ja unenlaatu paranevat sekä itsetuntemus vahvistuu. Tunnille tarvitset makuualustan, viltin sekä päänalusen (pieni tyyny, pyyheliina).

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

ma 24.11.2025 mennessä Eija Hemmingille,
p. 050 384 6401 / eija.hemminki(at)gmail.com
Toivomme ilmoittautumisia ensisijaisesti tekstiviestillä tai sähköpostilla. Paikkoja rajoitetusti!

GLÖGI-ILTA

Rosson kabinetti, Kauppakeskus Willa
(Prismataso, Kauppakuja 2, Hyvinkää)
pe 12.12.2025 klo 17–19

Tule nauttimaan joulun odotuksesta ja vertaisten tapaamisesta Keski-Uudenmaan jäsenen maksuttomaan glögi-iltaan. Vaihdamme kuulumisia ja suunnittelemme vuoden 2026 tapahtumia.

Tapaaminen ei edellytä ennakkoilmoittautumista, mutta kuulemme mielellämme tulostasi

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

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

HUOM! Olethan huomannut Hyvinkäsalin Joulurieha-konsertin sekä maanantaisin Palvelukoti Lepovillassa kokoontuvan asahi-ryhmän ilmoitukset tässä lehdessä.

Luoteis-Uudenmaan jäsentapaaminen

(Lohja, Vihti, Karkkila, Siuntio ja Kirkkonummi)

RAVINTOLA LA GABBANA

(Asemankaari 1, Kirkkonummi)

ti 25.11.2025 klo 17.30

Kirkkonummen vertaistapaaminen on avoin niille Luoteis-Uudenmaalla asuville UUMUn jäsenille, jotka eivät ole vuoden 2025 aikana vielä aiemmin osallistuneet alueen vertaisiltoihin (esimerkiksi Vihdissä). Pikkujouluhenkisessä jäsenillassa voit tavata muita munuais- ja maksasairaita sekä elin-

PAIKKOJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!

siirron saaneita. Yhdistys tarjoaa maukkaan päivällisen.

Voit halutessasi ottaa mukaasi myös yhden läheisen tai ystävän, joka voi osallistua ruokailuun omakustanteisesti. Ravintola on esteetön.

Ilmoittautumiset:

pe 21.11.2025 mennessä UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Itä-Uudenmaan jäsenten vertaistapaamiset

(Sipoo, Porvoo, Askola, Myrskylä, Loviisa, Lapinjärvi ja Pukkila)

JOULUPUURO

Porvoon pääkirjastossa

(Papinkatu 20, 06100 Porvoo)

1. kerroksen ryhmätalassa

to 4.12.2025 klo 14.00–16.00

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoin ja maksuton joulutapaaminen. Tarjolla joulupuuro ja muuta jouluherkkua. Paikalla myös UUMUn sihteeri Sari Ruotsalainen sekä Munuais- ja maksaliiton asiantuntija Hanna Lehtonen.

Tarjoilujen vuoksi toivomme ennakkoilmoittautumisia Anu Rantille tiistaihin 28.11.2025 mennessä. Mukaan voit ottaa puolison tai ystävän.

VERTAISTAPAAMINEN

to 5.2.2026 klo 14.00–16.00

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoimet vertaistapaamiset jatkuvat vuoden 2026 puolella Porvoon pääkirjastossa (1. kerroksen ryhmätalassa). Vapaamuotoisissa tapaamisissa tarjolla leppoisaa jutustelua ja kahvittelua. Osallistuminen ei edellytä ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoa antaa ja joulupuuron ilmoittautumisia vastaanottaa Anu Rantti (p. 040 963 2200 / anu10rantti(at)gmail.com).

TERVETULOA MUKAAN!

Kamratträffar för Östnylands medlemmar

(Sibbo, Borgå, Askola, Mörskom, Lovisa, Lapträsk och Pukkila)

JULGRÖT

Huvudbiblioteket i Borgå

(Prästgatan 20, 06100 Borgå)

mötesrummet på 1. våningen

torsdag 4.12.2025 klo 14.00–16.00



En, för alla njur- och leversjuka samt organtransplanterade, öppen och kostnadsfri julträff. Det bjuds på julgröt och andra juld delikatesser. På plats finns också UUMUs sekreterare Sari Ruotsalainen samt Hanna Lehtonen, sakkunnig från Njur- och leverförbundet.

Med tanke på trakteringen önskar vi förhandsanmälan till Anu Rantti senast tisdag 28.11.2025.

Du kan ta med dig din partner eller en vän.

KAMRATTRÄFF

torsdag 5.2.2026 klo 14.00–16.00

De för alla njur- och leversjuka, samt organtransplanterade öppna kamratträffarna fortsätter år 2026 i Borgå huvudbibliotek (1. vån mötesrum). Under de inofficiella träffarna njuter vi av lättsamma samtal och kaffe. Deltagandet förutsätter ingen förhandsanmälan.

Tilläggsinformation fås av Anu Rantti

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

VÄLKOMMEN MED!

Munuaispotilaiden vertaistoiminta

JOULUTORITAPAAMINEN TUOMAAN MARKKINOILLA

Senaatintori, Helsinki
ke 3.12.2025 klo 15.00

Tuomaan Markkinat on Helsingin vanhin ulkoilmasa järjestettävä joulutori. Markkinoilla on tarjolla herkullisia ruokakokemuksia, persoonallisia ja laadukkaita käsitöitä ja lahjoja sekä kiireettömän joulun tunnelmaa. Senaatintorille sijoittuvat jokavuotiset markkinat ovat avoinna 28.11.–22.12.2025.

UUMUn munuaispotilaiden vertaisryhmän tapaaminen alkaa Senaatintorilla ison kuusen juurella klo 15. Kiertelemme markkinoilla kuulumisia vaihtaen ja joulutunnelmaa aistien. Kierroksen päätteeksi siirrymme sisätiloihin, missä tarjolla pientä jouluherkkua.

Torille voi tulla ilmoittautumatta, mutta sisätilojen makuhetkeen osallistuminen on rajattu 10 hengelle ja edellyttää ilmoittautumista.

Ilmoittautumiset tekstiviestillä tai sähköpostilla:

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

VERTAISKAHVILA

UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ti 3.2.2026 klo 17.00

Tavataan vertaisina toisiamme leppoisan jutustelun ja iltapalan merkeissä.

Ei edellytä ilmoittautumisia.

Tervetuloa!

Maksapotilaiden tapaaminen

JOULUPUURO TUOMAAN MARKKINOILLA

Senaatintori, Helsinki
to 4.12.2025 klo 16.00

Tapaamme Senaatintorilla karusellin luona, mistä siirrymme yhdessä joulutunnelmasta nauttien riisipuurolle ja glögille. Tilaisuus tarjoiluineen on maksuton kaikille yhdistyksen maksapotilaille. Tapaaminen ei edellytä ilmoittautumista.

Lisätietoja saa:

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.

Lapsipotilaiden jouluteatteri

Haltiatar & Taikatonttuli

**Suomen Komediateatteri, Peacock-näyttämö, Linnanmäki
Tivolikuja 1, Helsinki
su 23.11.2025 klo 11.30**

Hyvän mielen joulutarina alkaa, kun haltiatarmummo Terttu paistaa vahingossa 328 joulutorttua. Se on yhdelle mummolle aikamoinen satsi. Haltiatar-Olivia valmistelee joulua ja saa yllättäen vieraakseen naapurissa asuvan ja yksinoloa arvostavan Taikatonttulin.

Kultahilesade leijaillee näyttämöllä, kun taianomainen joulutarina tarjoaa iloisia yllätyksiä ja naurua koko perheelle. Haltiatar ja Taikatonttuli on hauska esitys joulunodotuksesta ja ystävydestä.

Alkuperäisidea, käsikirjoitus, ohjaus, lavastus ja puvustus Kiti Kokkonen ja Ella Pyhältö.

Näyttämöllä Minna Kivelä ja Ella Pyhältö.



Esityksen kesto:
noin 30 minuuttia.

Ilmoittautumiset: 20.11.2025 mennessä
UUMUn toimisto p. 050 449 7744 /
sihteeri(at)uumu.fi.

**Paikkoja on rajoitetusti
ja ne jaetaan
ilmoittautumisjärjestyksessä.**

Suositusikäraja:
Sopii hyvin lapsen
ensimmäiseksi
teatterikokemukseksi.
Tarkoitettu alle 10-vuotiaille.

Tapahtuma on **maksuton** UUMUn
lapsipotilaiden perheille. Mukaan
pääsee perheestä max 4 perheenjäsentä,
joista yhden tulee olla lapsipotilas.

Tapahtuma toteutetaan
Stiftelsen 7:nde Mars
Fonden -säätiön apurahan
avustuksella.

Työikäisten ja nuorten aikuisten vertais- tapaaminen

**Hohtogolf West Coast
(Yrjönkatu 24, Helsinki)
la 13.12.2025 klo 17–19**



Tervetuloa pelaamaan curlingia UUMUn työikäisten ja nuorten aikuisten porukalla Hohtogolf West Coastin tiloihin! Synteettisen jään ansiosta rata on mukavan lämpimissä sisätiloissa. Hohtava valaistus tuo tilaan lisää tunnelmaa. Curlingia ei tarvitse osata ennalta, pelataan rennolla otteella hauskaa pitäen. Rata on varattu meille kahdeksi tunniksi. Tarjolla on pientä suolaista naposteltavaa, juomat ovat omakustanteisia.

Ilmoittautumiset:
5.12.2025 mennessä
Tessa Hellsten-Rajahalmeelle
p. 046 559 2081 /
tessahellsten(at)gmail.com

Antti Railio – Rakkauden Joulu

Kulttuuritalo (Sturenkatu 4, Helsinki)
su 23.11.2025 klo 19.00

Komeasta äänestään ja koskettavista tulkinnoistaan tunnettu Antti Railio lähtee loppuvuodesta laajalle joulukiertueelle, joka kattaa 24 konserttia ympäri Suomen.

Konserttien ohjelmistossa on useita rakastettuja joululauluja kuten Varpunen jouluaamuna, Sylvian joululaulu, Tulkoon joulu, Avaruus ja Enkelikello sekä valikoima Railion perjantaina 14. marraskuuta ilmestyvältä joululevyiltä löytyviä kappaleita. Railion tulkinta ja lämmin läsnäolo yhdistettynä tunnelmallisiin konserttisaleihin luovat kauniin joulutunnelman.

UUMUn lippujen paikat sijaitsevat permannolla istumakatsomossa. Voit tiedustella myös pyörätuolipaikkoja. Tapahtumassa ei ole väliaikaa. Ikäraja on 18 vuotta. Alle 18-vuotiaat vain täysi-ikäisen seurassa.

Ilmoittautumiset: 20.11.2025 mennessä
UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu: 20 €/jäsen
(35 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 20.11.2025
Viite: 110233



Puurojuhla

UUMUn toimisto, Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki
ke 26.11.2025 Kattaukset klo 14 ja klo 16

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

Ilmoittautuminen: su 23.11.2025 mennessä, p. 050 449 7744 tai sihteeri(at)uumu.fi. Muistathan kertoa, mihin kattaukseen osallistut. Mainitsethan myös mahdollisista ruoka-aineallergioistasi. Puurojuhlassa järjestetään pienet arpajaiset, joten voit halutessasi ottaa mukaan hiukan käteistä. Joka arpa voittaa.

Toivomme, että mahdollisimman moni jäisi puurojuhlan jälkeen klo 17.30 alkavaan syyskokoukseen.

Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: vuoden 2026 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä hallitusjäsenten valinta. Juhlistamme puurojuhlan yhteydessä myös 55-vuotiasta kattojärjestöämme Munuais- ja maksaliittoa, josta paikalla tapahtumassa asiantuntija ja Etelä-Suomen yhdistysten yhteyshenkilö Hanna Lehtonen.

Tervetuloa!



Joulurieha 2025

Hyvinkääsali
(Kauppatori 1, Hyvinkää)
su 7.12.2025 klo 18.00

Tapiolasali,
Espoon kulttuurikeskus
(Kulttuurialue 2, Espoo)
to 18.12.2025 klo 19.00

Osmo Ikonen, Lenni-Kalle Taipale, Marzi Nyman ja Joonas Kaikko laittavat konserttisalien penkit hytkymään joulukuussa 2025! Herrasmiehet soittavat jokaisen kodin joulun klassikobiisit virtuoosimaisin sovituksin, joissa musiikin eloa ja ilmaa ei säästellä! Joulurieha ei ole

vain yksittäinen konsertti. Se on lämminhenkinen, svengaava ja ainutlaatuinen joulushow, jossa yhdistyvät joulun ikivihreät, improvisaatio, jazzin ja popin parhaat palat sekä neljän ystävyksen hurmaava lavakemia. Voit tarvittaessa tiedustella myös pyörätuolipaikkoja.

Ilmoittautumiset: 1.12.2025 mennessä UUMUn toimistolle
p.050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

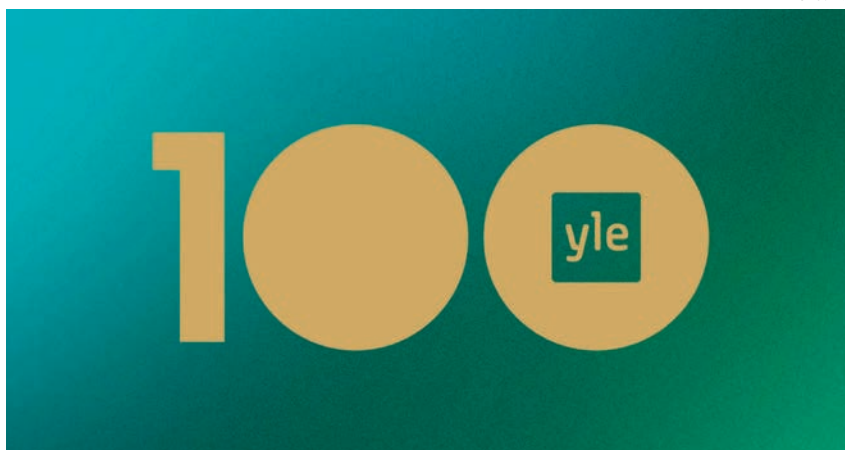
Osallistumismaksu: 20 €/jäsen
(35 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 2.12.2025, Viite: 110262



Kuva: Oskar Gronroos.

YLE 100 vuotta -konsertin kenraaliharjoitus

Musiikkitalo
(Mannerheimintie 13a, Helsinki)
pe 23.1.2026 klo 10



Kuva: Yle

Syksyllä 2026 tulee kuluneeksi 100 vuotta Ylen perustamisesta! RSO juhlii kanssamme konsertissa, jossa soi viimeisenä Janáčekin sädehtivä Sinfonietta ja tehdään musiikkimatkaa vuoteen 1926. Nicholas Collon käy Ranskassa ja Unkarissa (seuraan pianovirtuoosi Francesco Piemontesi) päättyen Suomeen,

jossa mielikuvituksekas Väinö Raitio tuo viestin menneisyydestä nykypäivään.

Kenraaliharjoituksessa on noin 15 minuutin pituinen paussi viimeistään klo 11.30. Harjoitus päättyy viimeistään klo 13.

Tapahtuma on UUMUn jäsenille **maksuton** ja liput varataan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Paikkoja rajoitetusti.
Lisätietoa konsertista:
www.yle.fi/aihe/a/20-10008560

Ilmoittautumiset:
ma 17.11.2025 - 18.1.2026
välisenä aikana
UUMUn toimistolle
p. 050 449 7744 /
sihteeri(at)uumu.fi



Vapaudu vankilasta

Home Hotel Katajanokka / entinen Katajanokan vankila
(Merikasarminkatu 1, Helsinki)
la 7.2.2026 klo 12.00

Vuonna 1837 rakennettu entinen lääninvankila toimii nykyisin hotellirakennuksena ja kätkee sisäänsä värikkäitä tarinoita. Opastetun kierroksen aikana tutustumme vankilarakennuksen historian eri vaiheisiin, entisiin asukkaisiin ja tapahtumiin. Noin 40 minuuttia kestävä kierroksen jälkeen nautitaan retken hintaan sisältyvä lounas nou-topöydästä. Vankilan tilat eivät ole esteettömiä.

Ilmoittautumiset: 10.1.2026 mennessä UUMUn toimisto
 p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi. Kerrothan ilmoittautumisesi yhteydessä myös mahdollisista erityisruokavalioistasi.

Osallistumismaksu: 15 €/jäsen (25 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
 UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
 Eräpäivä: 10.1.2026, viite: 110301

Paikkoja on rajoitetusti, joten ilmoittaudu ajoissa mukaan.

Täydelliset häät

Lohjan Teatteri
(Suurlohjankatu 12, Lohja)
la 21.2.2026 klo 16.00

Koittaa kauan odotettu hääpäivä ja sulhanen heräilee ankarassa kankkusessa polttareiden jälkeiseen aamuun. Ihmetys on suuri, kun vieressä pötkötleekin joku muu kuin morsian. Tässä on katastrofin ainekset! Komedian ystäville on luvassa hullun hauskoja väärinymmärryksiä, farsseille ominaista vauhtia ja intohimon hetkiä tuttujen näyttelijöiden heittäytyessä komedian pyörteisiin.



Lisätietoa esityksestä:
www.lohja.fi/teatteri



Esityksen kesto on noin
 2 tuntia (sis. 20 min. väliajan)

Ei suositella alle 13-vuotiaille.

Saatavilla myös
 pyörätuolipaikkoja.

Ilmoittautumiset:
 20.1.2026 mennessä
 UUMUn toimistolle
 p. 050 449 7744 /
 sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu: 10 €/jäsen
 (20 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
 UUMUn tilille
 FI03 1028 3001 5117 65
 Eräpäivä: 20.1.2026
 Viite: 110194



Vapaaehtoistyö – uusi harrastuksesi?

UUMUn jäsenmäärä kasvaa vuosi vuodelta ylittäen tänä vuonna jo 1600 jäsenen rajan. Monipuolinen toiminta on osoitus aktiivisesta vapaaehtoistyöstä, jonka takana toimii kymmeniä ihmisiä kukin oman mielenkiintonsa ja aikataulujensa puitteissa. Yhdessä tekemällä pystymme toteuttamaan paljon erilaisia tapahtumia sekä jakamaan tietoa munuais- ja maksasairauksista.

Tulevana talvena UUMUlaisia voi tavata niin sairaaloissa kuin kauppakeskuksissakin. Halutessasi voit liittyä upeaan vapaaehtoisryhmäämme, joka järjestää esimerkiksi sairaaloiden OLKA-pisteissä teemapäiviä. Teemapäiviin osallistuminen ei edellytä ennalta mitään koulutusta. Ensikertalaisen oppaana on aina kokeneempi mentori.

UUMUn teemapäivät:

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| • ti 18.11.2025 klo 10–12 | Järvenpään JUSTin OLKA |
| • ti 25.11.2025 klo 9–13 | Meilahden Tornisairaalan OLKA |
| • to 4.12.2025 klo 10–13 | Porvoon sairaalan OLKA |
| • to 8.1.2026 klo 10–12 | Järvenpään JUSTin OLKA |
| • ti 13.1.2026 klo 9–13 | Meilahden Tornisairaalan OLKA |
| • ti 10.2.2026 klo 9–13 | Meilahden Tornisairaalan OLKA |

Olemme mukana myös eri kauppakeskuksiin sijoittuvissa ja Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry:n koordinoimissa Diabetesviikon tapahtumissa:

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| • ti 11.11.2025 klo 11–19 | Kauppakeskus Myyrmanni, Vantaa |
| • to 13.11.2025 klo 11–19 | Kauppakeskus Iso Omena, Espoo |
| • pe 14.11.2025 klo 11–19 | Kauppakeskus Columbus, Helsinki |



Lisätietoa UUMUn vapaaehtoistoiminnasta saat sihteeriltä [sihteer\(at\)uumu.fi](mailto:sihteer(at)uumu.fi) / p. 050 449 7744. Ota rohkeasti yhteyttä.

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 yli 1600.

Sähköposti: [sihteer\(at\)uumu.fi](mailto:sihteer(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 över 1600.

E-post: [sihteer\(at\)uumu.fi](mailto:sihteer(at)uumu.fi)
Telefon: 050 449 7744
Webbplats: www.uumu.fi
Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65



Kaunis valikoima kotimaisia adresseja

Valikoimaan kuuluu kuusi erilaista A4-kokoista adressia, joissa mukana kauniit muistolauseet ja kirjekuori. Takakannessa on painettuna Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen nimi ja logo.

Lisätietoa:

www.uumu.fi/yhdistys/myytavat-tuotteet/

Hinta: 12 euroa / kappale

Adresseja voi tilata toimistolta,
p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri(at)uumu.fi.
Mikäli haluat adressin kotiisi postitse, lisätään
lähetykseen painon mukainen postimaksu.

Myynnistä saatava tuotto käytetään
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys
UUMU ry:n toimintaan.

Adresser

Nu finns det svenska adresser till försäljning. Det finns tre olika adresser i storlek A4 inklusive lista på minnesord och kuvert. Bakpärmen är försedd med Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s namn och logga.

Tilläggsinformation:

www.uumu.fi/yhdistys/myytavat-tuotteet/

Pris: 12 euro/st.

Adresserna kan köpas på föreningens evenemang eller beställas från byrån tel. 050 449 7744 eller via e-post sihteeri(at)uumu.fi.

Om du önskar adressen hemskickad läggs porto till enligt försändelsens vikt.

Intäkten går till Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s verksamhet.

