

UUDENMAAN MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS UUMU RY NJUR- OCH LEVERFÖRENINGEN I NYLAND RF KIDNEY AND LIVER ASSOCIATION IN THE UUSIMAA REGION

VUODEN 2026 TOIMINTASUUNNITELMA

TOIMINTAVUODEN YLEISNÄKYMÄT JA -TAVOITTEET

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n toiminnan tarkoitus on sääntöjen mukaan pyrkiä ehkäisemään pitkäaikaisia munuais- ja maksasairauksia sekä toimia jäsentensä edunvalvojana. Yhteistyöllä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) hoitoyksikköjen kanssa yhdistys haluaa varmistaa alueella sairastaville asiantuntevan hoidon. Jäsenten elämänlaatua ja -halua parannetaan tarjoamalla jäsenistölle monipuolista toimintaa tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan.

Vuosi 2026 on yhdistyksen 59. toimintavuosi. Vuoden teemana on Hyvinvoinnin vahvistaminen.

Visio: Jokaisen munuais- ja maksasairaana ihmisen elämä on arvokasta ja mielekästä

Arvot: Osallistaminen, asiantuntevuus, yhdenvertaisuus ja yhteisöllisyys

Yhdistys on Munuais- ja maksaliitto ry:n (Njur- och leverförbundet rf:s) jäsen.

Yhdistyksen tärkeimmät tavoitteet toimintavuodelle ovat:

- Järjestää vertaistukitapahtumia ja välittää vertaistukea sitä tarvitseville
- Aktivoida eri ikä- ja sairausryhmiin kuuluvia jäseniä toimintaan
- Jakaa jäsenilleen tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä niiden ennalta-ehkäisemisestä ja hoitomahdollisuuksista.
- Järjestää tempauksia ja yleisötilaisuuksia
- Hoitopaikka- ja hoitotakuutilanteen seuraaminen
- Edunvalvontatyön jatkaminen
- Vertaisryhmien toiminnan tukeminen
- Yhteistyö alueen kuntien, hyvinvointialueiden ja eri järjestöjen kanssa
- Pyritään vaikuttamaan Munuais- ja maksaliiton toiminnan kehittämiseen

VARSINAINEN TOIMINTA

Vertaistukitoiminta

Yhdistyksellä on Munuais- ja maksaliitto ry:n kanssa yhdessä ylläpidettävä voimassa oleva vertaistukijärjestelmä. Välitystoiminta tapahtuu yhteistyössä hoitoyksiköiden yhteyshenkilöiden kanssa vertaistukea tarvitseville potilaille ja omaisille. Vertaistukea ja yhdistyksen toimintaa tehdään tunnetuksi vierailemalla alueen hoitoyksiköissä vähintään kerran vuodessa. Yhdistys on mukana sairaalassa tapahtuvassa koordinoitussa järjestö- ja vapaaehtoistoiminta OLKAssa.

Vertaistukitoiminnalle keskeisiä ovat eri sairaus- tai ikäryhmille suunnatut tapaamiset sekä paikallisryhmät, jotka kokoontuvat eri puolella Uuttamaata. Ryhmien tavoitteena on tarjota vertaistuellista ja virkistävää toimintaa sairauksien eri vaiheissa oleville jäsenille sekä heidän läheisilleen. Jäsenistön toiveita kuullaan tapahtumia suunniteltaessa. Tärkeintä on saada vertaistukea suunnilleen samassa elämäntilanteessa olevilta. Tapaamiset voivat sisältää kasvokkain järjestettäviä kahvilatapaamisia sekä tutustumiskäyntejä ja retkiä eri kohteisiin. Tapaamiset ajoittuvat tasaisesti pitkin vuotta ja tapahtumat pyritään pitämään maksuttomina tai niissä on vain pieni omavastuu.

Vertaistapaamisia järjestetään seuraaville ryhmille:

- **Maksapotilaille** 6–10 kertaa vuodessa
- **Munuaispotilaille** 6–10 kertaa vuodessa
- **Lapsipotilaille perhetoiminta Luumu** 3–4 kertaa vuodessa. Tavoitteena on voimaannuttaa ja tukea yhdistyksen lapsipotilaiden perheiden jaksamista vertaistuen ja virkistykseen lisäksi. Tapahtumia voidaan toteuttaa yhteistyössä Munuais- ja maksaliiton perhe- ja nuorisotoiminnan kanssa.
- **Nuorten aikuisten vertaisryhmä** tapaa 2–4 kertaa vuodessa. Tärkeintä on saada vertaistukea muilta nuorilta aikuisilta, jotka ovat samassa elämäntilanteessa.
- **Työikäisten vertaisryhmä** tapaa 2–4 kertaa vuodessa. Ryhmään kuuluvat jäsenet suunnittelevat yhdessä tapahtumia, jotta mahdollisimman monen toiveet tulisivat kuulluiksi ja tapaamiset olisivat monipuolisia.

Paikallisryhmät

Yhdistyksellä on neljä paikallisesti kokoontuvaa ryhmää:

- Länsi-Uudellamaalla (Hanko, Raasepori, Karjaa ja Inkoo)
- Keski-Uudellamaalla (Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Nurmijärvi, Pornainen ja Tuusula)
- Luoteis-Uudellamaalla (Lohja, Vihti, Karkkila, Siuntio ja Kirkkonummi)
- Itä-Uudellamaalla (Sipoo, Porvoo, Askola, Myrskylä, Pernaja, Loviisa, Liljendahl ja Lapinjärvi).

Vertaisryhmät toimivat yhdistyksen alaisuudessa ja niillä on omat vetäjät. Ryhmien toimintaa rahoitetaan kuntien ja hyvinvointialueiden avustuksilla sekä yhdistyksen budjettoimalla määrärahalta. Ryhmien tarkoituksena on tarjota vertaistukea ja järjestää tapahtumia alueen munuais- ja maksapotilaille sekä heidän läheisilleen.

UUMU ry on Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry:n, Hyvinkään Yhdistykset ry:n ja Porvoon Yhdistyskeskus ry:n jäsen.

Yhdistys neuvoo ja ohjaa potilaita sekä omaisia hakeutumaan kohderyhmälle suunnatuille vertaistuellisille kursseille.

Virkistystoiminta

Järjestetään vertaistuellisia tapaamisia, teatteri- ja konserttitapahtumia sekä virkistysretkiä. Osa tapahtumista on maksuttomia, osassa veloitetaan omavastuuosuus tapahtuman kuluista riippuen.

Yhdistyksen omistamaa lomahuoneistoa Joutiaista Joutsassa vuokrataan ensisijaisesti jäsenten käyttöön. Loma-asunnon vuokrauksella ei tavoitella voittoa.

Liikuntatoiminta

Munuais- ja maksapotilaiden fyysisen ja psyykkisen terveyden ylläpitämistä tuetaan ja jäsenistöä kannustetaan omaehtoiseen liikuntaan. Liikuntatoiminnasta vastaa liikuntatoimikunta, joka järjestää liikuntatapahtumia ja kannustaa yhdessä liikkumiseen. Yhdistys korvaa potilasjäsenilleen liikuntakuluja, jotka maksetaan hakukaavaketta ja kuitteja vastaan.

UUMU ry on Suomen Paralympiakomitea ry:n (Finlands Paralympiska Kommitté rf:s) jäsen.

Edunvalvonta ja vaikuttaminen

Yhdistyksen edunvalvontatoimikunta seuraa munuais- ja maksasairaiden terveydenhuollon ja sosiaaliturvan palvelujen saatavuutta ja laatua. Epäkohtien korjaamiseksi ja niiden ennaltaehkäisemiseksi laaditaan lausuntoja, usein yhteistyössä Munuais- ja maksaliiton tai alueellisten järjestöjen kanssa. Julkaistaan artikkeleita ajankohtaisista sosiaali- ja terveydenhuollon asioista UUMU-lehteen ja yhdistyksen kotisivuille.

Yhdistyksen hallitus pyrkii tapaamaan vuoden aikana HUSin nefrologian ja gastroenterologian viranhaltijoita. Hyvää yhteistyötä osastojen ja hoitoyksiköiden kanssa jatketaan. Tapaamisten yhteyksissä käsitellään esimerkiksi edunvalvonnalle tietoon tulleita epäkohtia.

UUMUn alueella toimii viisi (5) hyvinvointialuetta: Helsinki, Itä-Uusimaa, Keski-Uusimaa, Länsi-Uusimaa sekä Vantaa ja Kerava-alue.

Kannustetaan jäseniä osallistumaan kunnalliseen vammaisneuvostotyöhön sekä paikallistason valmistelu- ja päätöksentekotyöhön. Osallistutaan edunvalvonta- ja vaikuttamistyöskentelyyn kolmannen sektorin verkostoissa. Otetaan henkilökohtaisia yhteydenottoja kunnallisiin valmistelijoihin ja päättäjiin. Järjestetään asiantuntija- ja lääkäriluentoja yhdistyksen tapaamisissa.

Yhdistyksen kokemustoimijat jatkavat työtään ja välittävät asiantuntevaa kokemustietoa mm. sairaaloissa, munuais- ja maksapotilaiden ensitietopäivillä sekä terveydenhuollon oppilaitoksissa.

Viestintä – tiedotus- ja julkaisutoiminta

UUMU-lehti ilmestyy vuoden aikana neljästi 24–28-sivuisena. Lehdessä julkaistaan asiantuntija-artikkeleita, lääkärin ja potilasjäsenten haastatteluja sekä jäsenistöä kiinnostavia ajankohtaisia asioita. Osa artikkeleista ja ilmoituksista julkaistaan myös ruotsiksi. Lehti on jäsenetu jokaiselle maksavalle jäsenelle. Lehtiä lähetetään hoitoyksiköihin sekä yhteistyökumppaneille.

Sähköisen lehden valinneille toimitetaan lehden PDF-versio sähköpostitse. Lehti on luettavissa myös yhdistyksen kotisivuilta. Yhdistys lähettää lehden Näkövammaisten liiton Luetus®-palveluun.

Sähköpostiosoitteensa antaneet jäsenet saavat tietoa ajankohtaisista asioista ja tapahtumista uutiskirjeissä. Sähköinen uutiskirje lähetetään vähintään neljä kertaa vuodessa lehden julkaisujen välissä.

Yhdistyksellä on Facebook-sivut (Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry), kotisivut (www.uumu.fi) sekä Instagram-tili (UUMU_ry).

Yhdistys esittelee toimintaansa messuilla ja erilaisissa yleisötapauksissa.

Koulutus

Tuetaan jäsenten osallistumista liiton järjestämiin koulutuksiin ja alueellisiin kursseihin. Hallituksen jäsenille järjestetään koulutusta tarpeen mukaan.

Jäsenhankinta

Uusia jäseniä hankitaan tiedottamalla yhdistyksen toiminnasta munuais- ja maksapotilaiden hoitoyksiköissä ja erilaisten yleisötapauksien, kuten messujen ja luentojen yhteydessä. Yhdistyksen jäsenhankintaa tehdään myös sosiaalisen median kautta.

HALLINTO JA PÄÄTÖKSENTEKO

Luottamuselimet

Syyskokous

Syyskokous valitsee hallitukseen puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan sekä varsinaiset jäsenet ja varajäsenet. Hallitukseen kuuluu vähintään 6 ja enintään 10 varsinaista jäsentä, joiden toimikausi on kaksi vuotta. Varsinaisten jäsenten lisäksi hallitukseen valitaan 4 varajäsentä, joiden toimikausi on yksi vuosi. Lisäksi syyskokous käsittelee vuoden 2027 toimintasuunnitelman ja budjetin.

Kevätkokous

Kevätkokouksessa käsitellään tilikauden 2025 tilinpäätös ja vuosikertomus.

Hallitus

Yhdistyksen asioista ja toiminnasta vastaa hallitus. Hallitus kokoontuu tarpeen mukaan 8–10 kertaa vuodessa. Hallitus valitsee taloudenhoitajan ja sihteerin sekä nimeää vastuuhenkilöt eri toimintaryhmille.

Yhdistyksen edustus

Yhdistyksen jäseniä on myös Munuais- ja maksaliitto ry:n luottamuselimissä ja jaostoissa sekä HUSin asiakasraadeissa ja kokemusasiantuntijaverkostoissa. Lisäksi edustajiamme on toiminta-alueemme kuntien ja hyvinvointialueiden vammaisneuvostoissa.

Toimihenkilö ja tilat

Yhdistyksen palveluksessa työskentelee osa-aikainen järjestösihteeri. Yhdistyksen toimitilat sijaitsevat osoitteessa Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki. Huoneistossa on kolme vuokralaista ja huoneiston kokoustilaa vuokrataan tilapäiskäyttöön.

TALOUS

Yleistä

Vuoden 2026 toiminta pyritään toteuttamaan suunnitellussa laajuudessa. Riskinä on hyvinvointialueiden ja kuntien järjestöavustusten osuuden kaventuminen. Hallitus voi tarvittaessa sopeuttaa toimintansa avustuspäätösten jälkeen.

Yhdistyksen toiminnan rahoituksen kulmakivinä ovat jäsenmaksut, lahjoituksina saatujen omaisuuksien sijoitustuotot ja oma varainhankinta. Jäseniä on 1600 henkilöä.

Varainhankinta

Varainhankinta koostuu jäsenmaksutuloista ja muusta omasta varainhankinnasta. Jäsenmaksu on 23 euroa, josta 10 euroa menee kattojärjestö Munuais- ja maksaliitolle. Yhdistys saa epäsäännöllisesti testamenttilahjoituksia, joiden varoja käytetään testamenttimääräysten mukaisesti toiminnan rahoitukseen. Vuonna 2026 ei ole vaaleja eikä Pieni ele -keräystä, josta UUMU on aikaisempina vuosina saanut tuloja.

Sijoitustoiminta

Testamenttilahjoituksia on sijoitettu pörssiosakkeisiin ja asunto-osakkeisiin. Näiden tuotoilla voidaan pitkäaikaisesti järjestää yhdistyksen toimintaa. Sijoitustoiminnassa yhdistys noudattaa hallituksen hyväksymää sijoitusstrategiaa. Osinkotuottojen oletetaan jäävän edellisvuosia pienemmiksi.

Avustustoiminta

Yhdistys antaa taloudellista tukea munuais- ja maksasastoille sekä hoitoyksiköille tarpeelliseksi katsottaviin jäsenistön viihtyisyyttä lisääviin laitehankintoihin ja potilaiden virkistykseen.

Yhdistys tukee **Raimo Ellilän rahaston** sääntöjen mukaan Uudellamaalla asuvia munuais- ja maksasairaita korvaamalla osan kuntoutus-, opinto- ja sairauskuluista. Avustuksiin on varattu yhteensä 9000 euroa.

Anita Schönholtzin rahastosta tuetaan yhdistyksen jäsenten virkistys- ja liikuntatoimintaa yhteensä 8000 eurolla.

Raimo Sydänmaan rahastosta tuetaan munuais- ja maksasairauksien tutkimustoimintaa. Rahaston varoja käytetään enintään rahaston nettotuottojen verran lisättynä rahaston pääomasta max. 10 prosenttia. Vuonna 2026 lahjoitetaan tutkimustoimintaan 18 000 euroa.

Muu toiminta

Osa yhdistyksen tapahtumista sisältää osallistumismaksun (omavastuuosuus).

Budjetti

Vuoden 2026 budjetti on erillisenä liitteenä.

Käsittely

UUMUn hallitus – hyväksytty 21.10.2025

UUMUn syyskokous – hyväksytty 26.11.2025