

UUMU

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

Haima x 1 + Munuainen x 1 s. 4

UUMU-lehti
Luetus®
-sovelluksessa
s.3

Maksa-
potilaiden
tapahtumia
s.9

Mukaan
vapaaehtois-
toimintaan
s.10

Nousukiitoa

Sääntömääräinen syyskokous valitsi minut jatkamaan hallituksen puheenjohtajana kolmannen kauden. Siitä suuri kiitos. UUMUlla on hyvin toimiva hallitus, jossa kaikki haluavat tehdä parhaansa yhdistyksemme hyväksi. Edelliset neljä vuotta ovat kuluneet nopeasti, ja nyt aloitan viimeisen kaksivuotiskauteni puheenjohtajana. Haluan jatkossakin olla jäsenille helposti lähestyttävä puheenjohtaja. Minuun saa aina tarvittaessa ottaa yhteyttä ja tulla tapahtumissa juttelemaan.

Uusi vuosi on uuden alku, mutta monille se voi tuottaa huolta esimerkiksi taloudellisesti erilaisten vuosiomavastuiden alkaessa taas alusta. Muutenkin, kun seuraa maailmanmenoa, voi helposti tulla epäuskoinen, paha, jopa toivoton olo. Se ei ole mikään ihme. Itse harrastan välillä uutispaastoa ja huomaan sen tekevän hyvää.

Hyvää tekee myös mielekäs tekeminen ja vertaisten kohtaaminen. Näitä molempia löytyy meiltä UUMUsta. Jäsenmäärämme on kasvanut viime vuoden aikana noin sadalla uudella jäsenellä, mikä on iso määrä. Olemme kiitollisia kaikista jäsenistämme. Jäsenmäärän kasvu kertoo paitsi lisääntyvistä potilasmääristä, myös siitä, että yhdistyksemme ja meiltä saatava tuki, tieto ja virkistys koetaan tärkeiksi. Aiempien vuosien tapaan pyrimme olemaan tänäkin vuonna paljon näkyvillä, jolloin meidän on mahdollisimman helppo löytää.

Toivon koko sydämestäni Sinulle hyvää alkanutta vuotta. Nähdään tapahtumissa!

Erno Rajahalme
Puheenjohtaja



Uppsving

Det stadgeenliga höstmötet valde mig att fortsätta som styrelsens ordförande en tredje period. Stort tack för det. UUMU har en väl fungerande styrelse, där alla vill göra sitt bästa till förmån för vår förening. De föregående fyra åren har gått hastigt och nu börjar jag min sista två-årsperiod som ordförande. Jag vill fortsättningsvis vara en för medlemmarna lättillgänglig ordförande. Man får alltid vid behov ta kontakt

med mig och komma för en pratstund vid olika evenemang.

Ett nytt år är början på något nytt, men för många kan det innebära bekymmer exempelvis ekonomiskt då olika årliga självrisker igen börjar från början. Också i övrigt, då man följer världens gång, kan man känna sig mistroende, illamående, till och med hopplös. Det är inget under. Självidkar jag tidvis nyhetsfasta och märker att det gör gott.

Det gör också gott att syssla med något trevligt och att träffa kamrater. Båda dessa finns hos oss i UUMU. Vårt medlemsantal har under fjolåret ökat med cirka 100 nya medlemmar, vilket är en stor mängd. Vi är tacksamma för alla våra medlemmar. Att medlemsantalet ökar skvallrar förutom om ett ökande patientantal, också om att det stöd, den kunskap och rekreation vår förening erbjuder upplevs vara viktiga.

I likhet med tidigare år strävar vi till att också detta år vara mycket synliga, så att vi är möjligast lätta att hitta.

Av hela mitt hjärta önskar jag Dig ett fortsatt gott nytt år. Vi ses under evenemangen!

Erno Rajahalme
Ordförande

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
huhtikuussa 2026.

Aineistot UUMUn toimistolle
15.3.2026 mennessä.

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

Kuva: Tuomo Hietarinne



uumu_ry
UUMUryrf

Sisältö

Puheenjohtajan terveiset	s.2
UUMU-lehti Luetus®-sovelluksessa	s.3
Haima x 1 + Munuainen x 1	s.4
Munuaispotilaiden tapahtumia	s.7
Maksahoitajien täydennyskoulutus.....	s.8
Maksapotilaiden tapahtumia	s.9
Mukaan vapaaehtoistoimintaan	s.10
UUMU ja MUMA yhdessä sairastuneiden asialla	s.11
Voimaa vertaistapaamisista.....	s.12
Valoa ja virkistystä syksyn pimeyteen	s.13
Liikuntatoiminta.....	s.14
Vertaistapaamiset	s.16
Virkistystoiminnan tapahtumat	s.20
Joutiaisen lomahuoneisto	s.24

UUMU-lehti Luetus®-sovelluksessa

Luetus® on Näkövammaisten liiton kehittämä sovellus, joka tarjoaa laajan valikoiman palveluita näkövammaisille. Sovelluksen avulla voi kuunnella artikkeleita, sanomalehtiä, aikakauslehtiä, e-kirjoja ja paljon muuta puhelimensa puheentunnistustoimintaa hyödyntäen.

Myös UUMU-lehti on saatavilla Luetus®-sovelluksessa ja löytyy julkaisuhausta nimellä "UUMU".

Julkaisuja voi lukea Luetus-sovelluksella mobiililaitteilla ja tietokoneella sekä Luetus-kuunteluna Daisy-soittimella ja mobiililaitteilla. Sovellus toimii tilauspohjaisesti, ja käyttäjät saavat pääsyn palveluun Näkövammaisten liiton kautta. Palvelun voi saada käyttöönsä henkilö, jonka näkövammaisen haitta-aste on vähintään 50 % tai haittaluokka 10.

Lisätietoa ja käyttöoikeudet voi hakea
Näkövammaisten liiton kotisivulta:
www.nakovammaistenliitto.fi/fi/luetus





Haima x 1 + Munuainen x 1

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

Kuvat: Tuomo Hietarinteen kotialbumi

Helsinkiläisen Tuomo Hietarinteen elämä on kulkenut diabeteksen, munuaisten vajaatoiminnan ja dialyysien kautta yhdistettyyn haima- ja munuaissiirtoon. Tie on ollut raskas, mutta siirto on avannut oven uudelleenlaiseen arkeen.

Kun Tuomo Hietarinne sairastui 10-vuotiaana diabetekseen, oli sairaus hänelle jo tuttu nuoremman veljen kautta. Myöhemmin myös toinen veli ja sisko sairastuivat. Muutenkin diabetes kulkee suvussa vahvasti. ”Olin nähnyt veljeni kamppailun diabeteksen kanssa ja tiesin mitä odottaa. Tuntui tolkutoman epärealistilta, että minullekin

kävi näin. En koskaan hyväksynyt sairauttani.” Hoito vaati kurinalaisuutta, joka ei sopinut Tuomon ajatusmaailmaan. Hän kapinoi sairautta vastaan ja laiminlöi hoitoaan. Pitkäaikaissokeri pysyi korkeana, ja lääkärit moittivat. Hetkellinen säikähtäminen lääkäreiden sanoista vaihtui aina uuteen alamäkeen. Vasta aikuisena, kolme vuotta sitten saa-

Tuomo kokee arjen hallinnan olevan nykyään helpompaa, kun vierelle on löytynyt oikea kumppani.

dun ADHD-diagnoosin myötä, Tuomo alkoi ymmärtää paremmin omaa toimintaansa ja sitä, miksi hoitoon sitoutuminen oli ollut hänelle niin vaikeaa. Ehkä häntä olisi osattu tukea paremmin, jos ADHD olisi tunnistettu jo lapsuudessa käydyissä terapioissa tai psykiatrilla.

”En ollutkaan yhtään niin kuolematon ”

Aikuistuvan Tuomon hoitosuhteet olivat hajanaisia, hoidon kokonaiskuva oli hukassa. Vuosien huono hoitotasapaino johti komplikaatioihin. Ensin ilmenivät silmänpohjamuutokset, sitten munuaisten vajaatoiminta. ”Olin olevinaan kuolematon, mutta en sitten oikeasti ollutkaan.” Predialyysivaiheessa Tuomo koki jäävänsä tilanteessaan yksin. Hän ei saanut riittävästi tietoa sairaudestaan eikä sen vaikutuksista. Turvotus ja muut oireet säikäyttivät, eikä tiedon etsiminen Googlasta auttanut asiaa.

Kesällä 2020 Tuomon munuaisten toiminta heikkeni nopeasti. ”En pystynyt enää nukkumaan makuullani ollenkaan. Dialyysiyksiköstä sanottiin, että oireiden perusteella minulla meni vettä keuhkoihin, ja pahimmillaan voisin hukkaa yöllä nukkuessani.” Dialyysit aloitet-

tiin heti Kirurgisessa sairaalassa, josta Tuomo siirtyi parin kuu-kauden kuluttua Pitäjänmäen satelliittiyksikköön. Kotidialyysia hän ei koskaan harkinnut. ”Tiesin, ettei selkärankani riittäisi siihen, enkä halunnut kodista sairaalaa.”

Dialyysi - epäonnistuminen?

Dialyysien alettua Tuomo jäi pois töistä. Sitä ennen hän teki kahta työtä ja opiskeli samaan aikaan, väsyneenä ja huonossa kunnossa. ”Se meni liian pitkälle, mutta en osannut jäädä poiskaan. Oli pysyttävä arjessa kiinni.” Dialyysiaika oli hänelle hyvin raskasta sekä henkisesti että fyysisesti. ”Lapsuudestani asti vanhemmat olivat puhuneet, että itsensä pitää hoitaa niin hyvin, ettei ikinä tarvitsisi joutua dialyysiin. Ja sitten yhtäkkiä olin juuri siinä tilanteessa. Olin epäonnistunut täydellisesti.” Tuomo masentui, tulevaisuus tuntui sumuiselta. ”Aloin pelätä kuolemaa niin, etten uskaltanut enää nukkua. Olin varma, etten heräisi enää aamulla.” Välillä Tuomo halusi vain luovuttaa, mutta se tuntui liian epärealistalta perhettä ja ystäviä kohtaan. Pahimmat ratkaisut jäivät tekemättä. Kun Tuomolle kerrottiin mahdollisuudesta saada yhdistetty haima- ja munuais-siirto, hänessä heräsi uusi toivo. Kombisiirto tuntui heti oikealta valinnalta, vaikka siihen liittyi myös syyllisyyttä. ”Miksi minä saisin tämän mahdollisuuden, eivätkä itsensä aina hyvin hoitaneet veljet ja sisko? Se tuntui epärealistalta. Ajattelin, etten ansaitse tätä. Itsehän mokasin asiani.” Sisarusten rohkaisu auttoi Tuomoa kuitenkin hyväksymään päätöksensä.

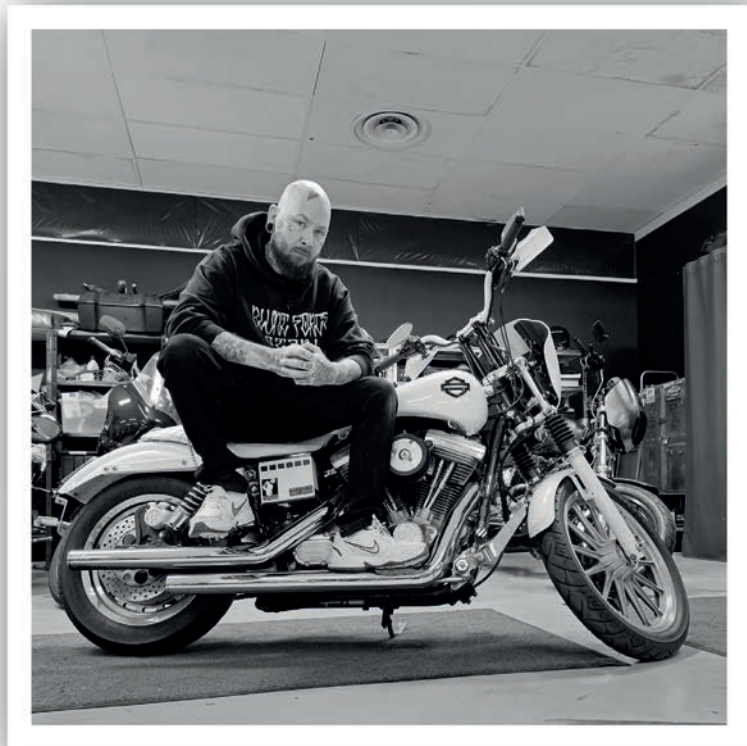
Kunnonkohotus punttisalilla

Kun lääkäri kertoi Tuomolle, että mitä paremmassa kunnossa hän olisi ennen siirtoleikkausta, sitä nopeammin hän toipuisi, Tuomo otti itselleen tavoitteeksi päästä mahdollisimman hyvään kuntoon. Hän alkoi käydä punttisalilla kaikkina dialyysin välipäivinä. ”Välillä se oli tosi vaikeaa verenpaineen heittelystä ja pyörtyilyyn vuoksi, mutta aika nopeasti tulosta alkoi tulla.” Arki pyöri dialyysien, kuntoilun ja nukkumisen ympärillä. ”Se oli hankalaa. Minulla oli silloin vuoden ikäinen lapsi, mutta en pystynyt olemaan vauva-arjessa mukana. Yritin vain pitää itseni hengissä ja ajattelin, että tämä on vain väliaikaista. Vaikka en tiennyt kuinka kauan tämä aika kestäisi, onnistuin aina löytämään jonkun valon tunnelin päästä.” Vaikeina aikoina perheen ja ystävien tuki oli Tuomolle korvaamatonta. ”Ilman heitä mistään ei olisi tullut mitään. Yksin jääminen ja pelkääminen oli suurin mörköni.” Tuomo sai turvaa siitä, että saattoi vaikka nukkua moottoripyörätallilla kavereiden pitäessä häntä silmällä. Perheelle hän ei kertonut ihan kaikkea. ”Halusin suojella heitä siltä, miten huonosti asiat silloin olivat, ja vähättelin omaa tilannettani.”

Onnistunut elinsiirto

Tuomo ehti olla dialyysissä noin vuoden ja elinsiirtolistalla puoli vuotta. Kutsu siirtoon tuli kesäkuussa 2021 kesken dialyysihoidon. Leikkaus onnistui hyvin, ja molemmat siirteet alkoivat nopeasti toimia. Tuomo oli kolme päivää teho-osastolla ja sen jälkeen nelisen viikkoa osastolla. Haiman hyljintä piti kerran

Moottoripyöräharrastus
on ollut Tuomolle
tärkeä henkireikä. ▶



hoitaa kortisonilla, mutta sen jälkeen fyysinen toipuminen lähti etenemään vauhdikkaasti. Henkinen puoli oli toinen juttu. ”Olin hirveän onnellinen siitä mitä olin saanut, mutta samalla pelkäsin siirteiden toiminnan loppuvan koska tahansa.” Vaikka elimet toimivat hyvin, Tuomo ei ole vielä osannut päästää tästä pelosta irti. ”Yritän olla ajattelematta sitä, kaikkihan on nyt hyvin. Osaisinpa olla siihen tyytyväinen. Välillä tuntuu, että pitäisi pystyä parempaan. Harmittaa tosi paljon, jos en vaikka muista juoda tarpeeksi. Välillä pitäisi osata antaa itselleen vähän armoa.”

Uusi arki

Pian 39 vuotta täyttävä Tuomo elää nyt aktiivista lapsiperheä kahden pienen lapsen isänä. Esikoinen on seitsemän- ja nuorimmainen puolivuotias. Päivisin Tuomo työskentelee vauriokorjaamon työnjohtajana ja viikonloppuisin ovimiehenä. Hän harrastaa salilla käymistä, moottoripyöriä, ja on mukana bändissä. Hän on päässyt yli ajatuksesta, ettei olisi ansainnut kombisiirtoa. ”Tällä on ollut tar-

koitus. Pystyn nyt olemaan ihan eri tavalla läsnä perheelleni kuin vaikeimpina vuosina. Olen siitä maailman onnellisin. Ehkä olen tehnyt sen verran hyvää, että ansaitseen tällaisen.”

Siirto on parantanut Tuomon elämänlaatua merkittävästi, mutta samalla se on tuonut mukanaan suorittamisen pakkoa. ”Ehkä se heijastaa sitä pelkoa tämän päättymisestä. Pitää tehdä nyt kun vielä pystyy. Käyn edelleen salilla kolme kertaa viikossa ja pelkään uuden alamäen alkavan, jos joku treeni jää välistä. Ei se ajatus kaikkea ohjaa, mutta haluan vaalia jo kertaalleen menettämäni terveyttä.” Tuomo on kiitollinen uudesta mahdollisuudestaan, ja tiedostaa myös olevansa etuoikeutetussa asemassa. Nykyiset hoidot ja lääkkeet mahdollistavat elämän, joka ei aiemmin olisi ollut mahdollinen.

Älä jää yksin

Tuomo toivoo voivansa joskus puhua nuorille diabeetikoille varoittavana esimerkkinä. Hän on huolissaan siitä, että nuoret saattavat hoitaa itseään huonosti saadakseen myöhemmin siirtohaiman. ”Kunpa he ymmärtäisivät, että siirto ei ole oikotie onneen, eikä poista kaikkia komplikaatioita. Jos voisin kääntää aikaa taaksepäin, hoitaisin diabetekseni kunnolla.”

Tuomon viesti muille samankaltaisessa tilanteessa oleville on selkeä: yksin ei kannata jäädä. Apua on varmasti tarjolla, ja oli se sitten vertaistukea tai ammattiapua, niin se kannattaa hyödyntää. ”Ei kannata menettää toivoa, vaan keskittyä siihen, mitä hyvää elämässä on sairauden ulkopuolella. Joka päivä ei voi olla hyvä, mutta ehkä joka päivässä on jotain hyvää.”

Munuaispotilaiden vertaiskahvila ja juttutuokio

UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ke 15.4.2026 klo 17–19

On antoisaa tavata vertaisia, vaihtaa kuulumisia ja kertoa kokemuksia arjesta munuaissairauden kanssa. Leppoisaan juttutuokioon osallistuu erilaisia munuaissairauksia sairastavia sairauden erivaiheista. Tervetuloa ilta- ja aamupäivälle keuhkeskiviikkona!

Ei edellytä ilmoittautumista.



HAIMA- JA MUNUAISSIIRRON TAI HAIMANSIIRRON SAANEIDEN

Soturien viikinki-ilta

Viikinkiravintola Harald
(Citykäytävä, Aleksanterinkatu 21, Helsinki)
ke 22.4.2026 klo 17–19

Samanaikaisia haima- ja munuaissiirtoja tehdään 1-tyyppin diabeetikoille, joilla on munuaisten vajaatoiminta ja joiden katsotaan kestävän iso ja riskialtis siirtoleikkaus. Niin sanottu kombisiirto soveltuu vain pienelle osalle diabeetikoista. Ensimmäinen yhdistetty haima- ja munuaissiirto tehtiin HUSissa vuonna 2010. Tällä hetkellä Suomessa on tehty noin 300 yhdistettyä haima- ja munuaissiirtoa ja muutamia pelkkiä haimansiirtoja.

UUMU kutsuu koolle jäsenistöössään olevia haima-munuaissiirron tai haimansiirron saaneita yhteisen illallisen ääreen. Mukaan voi ottaa halutessaan yhden läheisen. Illallinen on maksuton jäsenille. Tila on esteetön. **Lisätietoa:** www.ravintolaharald.fi/helsinki.

Ilmoittautumiset:

12.4.2026 mennessä UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / [sihteeri\(at\)uumu.fi](mailto:sihteeri(at)uumu.fi).



PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

Elinsiirrot Suomessa	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	268	250	321	314	268
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	75	62	78	76	67
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	31	20	28	22	25
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	27



Maksahoitajien täydennyskoulutus

Teksti: Sari Ruotsalainen

Gastroenterologia on lääketieteen sisätautien erikoisala, joka keskittyy ruoansulatuskanavan sekä maksan, haiman ja sappiteiden sairauksien diagnosointiin, hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Erikoisala vaatii laajaa osaamista eri osa-alueista. Viime vuosina järjestettyjen maksahoitajien täydennyskoulutusten tavoitteena onkin ollut laajentaa ja syventää maksasairauksia sairastavien parissa työskentelevien ammattilaisten osaamista erilaisissa tehtävissä.

Maksahoitajan täydennyskoulutuksessa erikoistutaan maksasairauksien hoitoon ja omahoidon tukemiseen huomioiden myös työelämän tarpeet. Koulutuksesta vastaa Ammattikorkeakoulu Arcada yhteistyössä Gastroenterologiyhdistys ry:n ja Munuais- ja maksaliiton kanssa. Opinnot ovat avoimen ammattikorkeakoulun 15 tai 30 opintopisteen kokonaisuuksina ja niitä voi suorittaa esimerkiksi työn ohessa.

Syksyllä 2024 järjestettyyn koulutukseen osallistui 24 innokasta hoitajaa ympäri Suomea. Monimuoto-opintoihin sisältyi asiantuntijaluentoja, ryhmätöitä, yksilöllisiä etätehtäviä ja seminaareja. Jorvin gastroenterologian vastaanoton sairaanhoitaja **Eija Arokorven** mukaan opinnot työn ohessa onnistuivat aikatauluttamalla ja priorisoimalla asioita. ”Pitkä työkokemukseni maksapotilaiden hoidosta auttoi ymmärtämään asioita syvemmin. Opiskelu

tuntui merkitykselliseltä ja suoraan työhön kytkeytyvältä.”

Kahdeksan kuukauden opintojakso lisäsi tietämystä muun muassa ravitsemushoidosta ja laboratoriokokeiden sekä kuvantamistutkimusten merkityksestä potilaan hoidossa. ”Koulutuksesta jäi päällimmäisenä mieleen huippuasiantuntijoiden pitämät luennot. Sain paljon lisätietoa esimerkiksi maksan autoimmuunisairauksista ja maksakirroosista ja niiden hoidosta sekä maksansiirtopotilaiden hoidosta”, toteaa Arokorpi tyytyväisenä. ”Osaamiseni syventyi, minkä johdosta olen saanut ammatillista varmuutta ja työ tuntuu mielekkäämmältä.”

Maksahoitajien täydennyskoulutuksen pioneeriryhmän kannustava ilmapiiri rohkaisi jakamaan kokemuksia ympäri Suomea olevien kollegoiden kesken. ”Oli mielenkiintoista kuulla, minkälaisia työnkuvia ja toimintatapoja muualla on.” Arokorpi iloitsee myös Jorvin kollegansa osallistumisesta tämänhetkiseen koulutukseen. ”Työkaverini valmistuttua, alamme yhdessä kehittämään maksapotilaan ohjausta. Tarkoitus on myös luoda yhtenäinen maksahoitajan toimenkuva Lohjan gastroenterologian vastaanoton kanssa.”

Täydennyskoulutus vastaa sekä alan ammattilaisten että sairastuneiden toiveisiin. Arokorven viesti alan ammattilaisille onkin selkeä. ”Kannustan ja rohkaisen kaikkia kollegoja opiskelemaan, jos siihen on halua ja mahdollisuutta. Täydennyskoulutus lisää ammatitaitoa ja työn mielekkyyttä, josta lopulta hyötyy potilas.”



Maksasairaiden turinatuokio

**UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ma 23.3.2026 klo 17–19**

Tule tapaamaan muita erilaisia maksasairauksia sairastavia sairauden eri vaiheista. Tarjolla iltapalaa.

Ei edellytä ilmoittautumisia.

Lisätietoja tekstiviestillä tai sähköpostilla:

Johanna p. 0400 830038 / jj2867(at)gmail.com

ja Marja p. 040 8651364 / marja.penttila(at)live.com

Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet!

Maksapotilaiden tapahtumia

UUMUn vapaaehtoiset järjestävät säännöllisesti tapaamisia maksasairaille. Yhdistyksemme lisäksi vertaistuellista toimintaa järjestää valtakunnallinen kattojärjestömme Munuais- ja maksaliitto, jonka koordinoimista tapahtumista löydät tietoa helpoiten kotisivulta www.muma.fi/ajankohtaista.

Tulevana keväänä luvassa on mm. seuraavia maksapotilaiden tapahtumia.

Maksaviikon yleisöluento

**Keskustakirjasto Oodi,
Maijansali
(Töölönlahdenkatu 4, Helsinki)
to 7.5.2026 klo 18–20**

Maksaviikkoa vietetään 4.–8.5. Maksaterveyttä korostavan viikon aikana järjestetään rasvamaksatautiin, sen ennaltaehkäisyyn ja painonhallintaan liittyviä luentokokonaisuuksia neljässä kaupungissa.

Helsingin keskustakirjasto Oodin luento striimataan, joten sitä voi seurata verkosta kaikkialla, ja siitä tehdään myös tallenne, joka julkaistaan liiton YouTube-kanavalla.

Ennen luentoa kahvitarjoilu. Tilat ovat esteettömät.

Mielekäs arki – kurssi maksasairauteen sairastuneille

**Lohja Spa & Resort
(Ylhäntie 1, Karjalohja)
22.- 24.05.2026**

Karjalohjalla sijaitsevan Lohja span puitteet tarjoavat niin ulkoilumaastoa kuin allasosaston käyttöä kurssin aikana. Kurssilla saa tietoa sairaudesta, sen omahoidosta ja seurannasta eri asiantuntijoiden alustamien keskustelujen sekä vertaiskeskustelujen avulla.

Kurssi on osallistujille maksuton sisältäen täysihoidon. Majoitus 2 hh. Matkat kurssipaikalle omalla kustannuksella. Lääkärilausuntoa ei tarvitse lisätä hakemukseen. **Haku kurssille päättyy 12.04.2026**

Lisätietoa: www.muma.fi/kurssit-ja-tapahtumat/mielekas-maksa-ohjattu-ryhmamuotoinen-kurssi

Tarja Teitto-Tuckett,
p. 040 5240 683/ [tarja.teitto-tuckett\(at\)muma.fi](mailto:tarja.teitto-tuckett(at)muma.fi)

Tutustu ja tule mukaan liiton tapahtumiin!



UUMUn vapaaehtoiset toivat iloa Tornisairaalan OLKAan tammikuun teemapäivässä.

Mukaan vapaaehtoistoimintaan

Teksti ja kuva: Sari Ruotsalainen

Yhdistystoiminta perustuu vapaaehtoistoimijoihin, jotka haluavat jakaa aikaa ja osaamistaan muiden iloksi. Vapaaehtoistoiminta on harrastuksenomaista, itselle mielihyvää tuottavaa puuhaa. Sitä voi tehdä omien aikataulujen ja voimavarojen puitteissa juuri sen verran kuin itseä kiinnostaa.

UUMU on houkutellut mukaansa erilaisista taustoista olevia ihmisiä, joista jokaisella on omat vahvuutensa. Osallistuminen ja yhdessä tekeminen on palkitsevaa, aidosti merkityksellistä sekä hyvinvointia vahvistavaa toimintaa. Esimerkiksi moni eläköitynyt seniori on löytänyt kauttamme mieluisaa puuhaa ja mukavan yhteisön ympärilleen.

UUMUn toimikuntien ja vertaisryhmien vetäjien panostus mahdollistaa yhdistyksen toiminnan. Osa työstä tulee näkyväksi esimerkiksi retkien ja liikuntatapahtumien muodossa. Taustalla on kuitenkin myös paljon vapaaehtoistyötä, jota ei välttämättä edes huomaa. Tällaisia ovat mm. hallituksen ja taloustoimikunnan tehtävät, jotka ovat osa UUMUn kivijalkaa. Lisätietoa UUMUn yhdistysrakenteesta löydät vierailulta sivulta.

Oletko sinä löytänyt UUMUn kautta jo mukavaa vapaaehtoispuuhaa? Onko sinulla taito tai mielenkiinnon kohde, jota haluaisit toteuttaa yhdistyksessämme? Mitä se voisi olla? Otamme mielellämme vastaan ideoita ja erityisesti tekijöitä. Mitä enemmän meillä on ”käsipareja”, sitä enemmän saamme aikaan.

Otathan rohkeasti yhteyttä toimistolle, jos haluat

ilmiantaa itsesi. Etsimme tällä hetkellä mm. innokkaita käsityöihmisiä, jotka voisivat osallistua villasukkaprojektiimme. Kaipaamme myös lisää jäseniä yhdistyksen näkyvyyden parissa tehtävään työhön esimerkiksi erilaisten tapahtumien ja sairaaloiden teemapäivien yhteyteen. Teemapäiviin osallistuminen ei edellytä ennalta mitään koulutusta. Ensikertalaisen oppaana on aina kokeneempi mentori.

Tervetuloa tapaamaan UUMUn vapaaehtoisia sairaaloiden ja terveysasemien teemapäivissä:

- ti 10.3.2026 klo 9–13
Meilahden Tornisairaalan OLKA
- ke 11.3.2026 klo 9–13
Hyvinkään sairaalan OLKA
- to 12.3.2026 klo 10–13
Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskus
- pe 13.3.2026 klo 10–12
Järvenpään JUSTin OLKA
- ti 17.3.2026 klo 9–11
Hyrylän terveysaseman OLKA
- ti 7.4.2026 klo 9–13
Meilahden Tornisairaalan OLKA

Lisätietoa UUMUn vapaaehtoistoiminnasta saat sihteeriltä sihteer(at)uumu.fi / p. 050 449 7744.

UUMU ja MUMA yhdessä sairastuneiden asialla

Järjestötoimijoiden himmeli voi olla joskus vaikeasti hahmotettavissa. Munuais- ja maksasairaiden sekä elinsiirron saaneiden parissa työskentelee useampia eri toimijoita, jotka tekevät yhteistyötä sairastuneiden hyväksi. Mutta kuka tekee ja mitä?



Jäsen

Sairastunut tarvitsee luotettavaa tietoa sairaudestaan ja hoidoistaan. Läheisiltä saadun tuen lisäksi moni kaipaa myös samankaltaisessa tilanteessa olleen kokemustietoa ja tukea. Vertaistuki antaa sairastuneelle kokemuksen siitä, ettei hän ole yksin. Munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille ja heidän läheisilleen on tarjolla monenlaista vertaistuellista toimintaa paikallisyhdistysten sekä valtakunnallisen Munuais- ja maksaliiton kautta.

UUMU

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

UUMU

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry tukee sairastuneiden sekä heidän läheistensä hyvinvointia ja ajaa heidän oikeuksiaan. UUMU järjestää tapahtumia ja retkiä, liikuntatoimintaa sekä luentoja. Yhdistyksen saamat testamenttilahjoitukset mahdollistavat tutkimustoiminnan tukemisen sekä sairastuneiden liikunta- ja sairauskuluavustukset.

Toimintaa valvoo ja koordinoi yhdistyksen hallitus sekä erilaiset toimikunnat ja vertaisryhmien vetäjät. Yhdistyksen toimitilat sijaitsevat Runeberginkadulla Kampissa. Vaikka yhdistyksellä on osa-aikaisesti palkattu sihteeri, on vapaaehtoisten työpanos yhdistyksen toiminnassa merkittävä. Esimerkiksi UUMU-lehteä ei olisi ilman viestintätoimikuntaa tai joulupuuroa ilman keittiöemäntiä.

Suomen vanhimman, vuonna 1967 perustetun munuais- ja maksasairaiden yhdistyksen jäsenmäärä kohosi viime vuonna 1671 jäseneen. Toiminta on vaikuttavaa ja monipuolista tavoittaen eripuolilla Uuttamaata asuvia sairastuneita. Jokainen paikallisyhdistyksen jäsen pääsee osalliseksi myös valtakunnallisena kattojärjestönä toimivan liiton palveluihin.



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

MUMA

Munuais- ja maksaliitto palvelee ympäri Suomea toimivia 18 paikallisyhdistystä sekä niiden henkilöjäseniä. Kaiken kaikkiaan liiton jäsenyhdistyksissä on noin 6000 henkilöjäsentä. Liiton keskustoimisto on Helsingissä Ruskeasuolla, aluetoimistot Tampereella ja Oulussa.

Munuais- ja maksaliitto tekee valtakunnallista edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä. Se jakaa tietoa munuais- ja maksasairauksista, julkaisee esitteitä ja oppaita. Jokainen paikallisyhdistykseen liittynyt jäsen saa postitse kotiin jaettavan Elinehto-lehden neljä kertaa vuodessa. Liitto koordinoi KYLLÄ elinluovutukselle -toimintaa.

Liitto järjestää ryhmämuotoisia kursseja ja sopeutumisvalmennusta. Lapsipotilaiden perheille ja nuorille on kohdennettua valtakunnallista toimintaa. Liitto ja paikallisyhdistykset tekevät tiivistä yhteistyötä sairastuneille tarjottavan vertaistuen parissa. Liitto kouluttaa ja välittää vertaistukijoita, jotka ovat tavoitettavissa myös yhdistysten kautta.

Liiton ja UUMUn yhteistyö on tiivistä ja se hyödyttää kumpaakin osapuolta. Esimerkiksi helmikuussa UUMUn jäsenille lähetettävät jäsenmaksut lähtevät Munuais- ja maksaliiton kautta.

Voimaa vertaistapaamisista

UUMUn toimintojen punaisena lankana kulkee munuais- ja maksasairaiden sekä elinsiirron saaneiden hyvinvoinnin vahvistaminen. Merkittävimmissä roolissa on eri tapahtumien ja toimintojen yhteydessä jaettava vertaistuki, joka luo yhteyden ja ymmärryksen tunteen samankaltaisia kokemuksia jakavien ihmisten kesken. Se antaa uusia näkökulmia, käytännön vinkkejä ja toivoa parantaen selviytymiskykyä. UUMUssa toimivat vertaisryhmät ovat joko alueellisia ryhmiä tai kokoontuvat jonkun sairaus- tai ikäryhmän kesken. Kaikilla on sama tavoite: voimaannuttaa ja luoda yhteisöllisyyttä.



Uudellamaalla on yhteensä 490 dialyysipotilasta, joista suurin osa käy hoidoissa dialyysiyksiköissä. Kotihemodialyysiä tekee 38 henkeä ja PD-hoitoja 55 henkeä. Kotidialyysipotilaiden lokakuuisessa vertaisillassa sairastuneet ja heidän läheisensä pääsivät jakamaan kokemuksiaan vertaisten kesken.

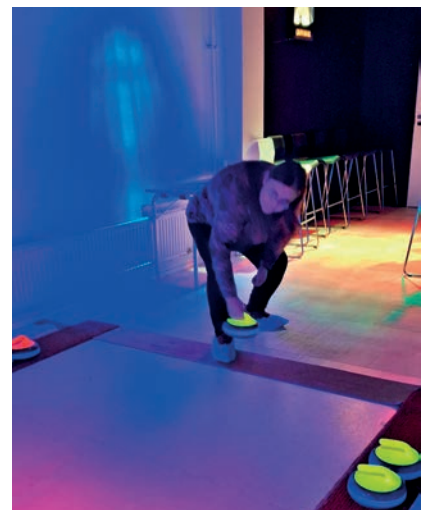


UUMU tukee lapsipotilaiden perheiden jaksamista järjestämällä heille suunnattuja vertaistuellisia tapahtumia. Lokakuussa hemmoteltiin lapsipotilaiden äitejä, jotka rentoutuivat äänimaljarentoutuksen, saunan ja maukkaan ruoan ääressä. Tapahtuma järjestettiin Stiftelsen 7:nde Mars Fonden -apurahan avulla.



Munuaispotilaiden vuoden viimeinen tapaaminen järjestettiin perinteikkäästi Tuomaan markkinoilla. Mukana ulkoilemassa ja joulukerkutteluissa oli myös yhdistyksen lapsiperheiden edustajia, jotka nauttivat joulukarusellista.

Maksapotilaiden vertaistapaamisessa iloittiin antoisista vertaiskeskusteluista. Tuomaan markkinoiden jouluihin tunnelma ja raitis ilma olivat oiva vaihtoehto sisätapahtumalle.



Työikäisten ja nuorten aikuisten vertaistapaamisessa päästiin testaamaan curlingia, joka osoittautuikin ennalta-arvaamattoman haastavaksi lajiksi. Parasta oli yhteinen ilo ja yhdessä tekeminen.



Valoa ja virkistystä syksyn pimeyteen

UUMUn vertaistuelliset tapahtumat saivat jatkoa ympäri Uttamaata niin liikunnan kuin virkistystapahtumienkin parissa. Osallistujia oli kymmenittäin ja suuri mielenkiinto erilaisia tapahtumia kohtaan ilahdutti järjestäjiä. Yhdistyksen tapahtumien kautta on helppo kohdata ja tutustua muihin sairastuneisiin sekä heidän läheisiinsä.



UUMUn liikuntatoimikunnan lajikokeiluissa siirryttiin lokakuussa Tapiolan Tuulimäen ammuntahalliin, missä tutustuttiin jousiammunnan perusteisiin. Alkukankeuden jälkeen nuolet alkoivat napsahdella tauluun ja osallistujat iloitsivat toistensa onnistumisista.



Karjaan TryckeriTeaternin lavalla sukellettiin BeeGeesin ikonisimpien kappaleiden tahdissa suoraan 70-luvulle. Suuri 25-henkinen yhtye lauloi ja tanssi sydämensä kyllyydestä. Ruotsiksi ja englanniksi esitetty musikaali toi energiaa ja iloa syksyn pimeyteen.



Klaukkalan Monikkosalissa kuultiin marraskuussa hurmaavan Suvi Teräsniskan akustinen konsertti. Paikalla olleet UUMUn jäsenet ihastelivat Teräsniskan tunteikasta ääntä, joka kosketi syvästi kuulijoita.



UUMUn sihteeri Sari kävi kiittämässä Antti Railiota Kulttuuritalolla sykehdyttäneestä Rakkauden Joulukonsertista. Railion karismaattinen ääni ja lämmin läsnäolo sytyttivät sydämiin lämpimän joulutunnelman.



Osmo Ikosen, Lenni-Kalle Taipaleen, Marzi Nymanin ja Joonas Kaikon Joulurieha-konsertit hurmasivat sovituksillaan ja lavakarismallaan. UUMUn jäsenet viihtyivät vauhdikkaan jouloshown parissa Hyvinkääsalissa sekä Espoon Tapiolasalissa, jotka kumpainenkin täyttyivät viimeistä penkkiä myöden.

Liikuntakulu- korvaukset 2026

UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuuttia vastaan 20 % itsenäisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2026 on 80 € /potilasjäsen.

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

Vuoden 2026 liikuntakorvausten maksut keskitetään kahteen eri ajankohtaan:

- Alkuvuoden korvaushakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 31.5.2026 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille kesäkuun aikana.
- Loput vuoden 2026 korvaushakemuksista kuitteineen tulee olla toimistolla 14.12.2026 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa.



TÄHTÄÄ HÄRÄNSILMÄÄN

Darts-tapahtuma

**Kamppi Bowling
Centre & Biljard Bar
la 11.4.2026 klo 13.50**

UUMU haastaa jäsenensä darts-tapahtumaan Kampin kauppakeskuksen vieressä sijaitsevaan Kamppi Bowling Centre & Biljard Bariin. Tapaamme klo 13.50 Kampin kauppakeskuksen Narinkkatorin pääsisäänkäynnin sisäpuolella, josta suuntaamme Kampin ja Forumin kauppakeskusten yhdyskäytävässä sijaitsevaan darts-paikkaan. Tila on esteetön.

Yhdistyksellemme on varattu viisi dartsrataa tunniksi, minkä jälkeen nautimme paikan päällä kahvin, teen tai limun. Tapahtuma tarjoiluineen on maksuton kaikille UUMUn jäsenille.

Ilmoittautumiset:

Ristolle 2.4.2026
mennessä sähköpostilla
risto.ronkko(at)gmail.com
tai viestillä p. 041 5166910

**Tervetuloa kaikki
ensikertalaiset
ja dartsiin jo
aikaisemmin
tutustuneet!**

Terveet jalat -luento

UUMUn toimisto
(Runeberginkatu 15 A 1,
Helsinki)
ke 4.3.2026 klo 17.30

Jalat ohjaavat kehon asentoa, virheasennot aiheuttavat kipua. Jaloista kannattaa pitää huolta silloinkin, kun mahdollinen liikuntarajoite haittaa jopa kävelemistä.

Ortopediteknikko Tommi Haapalainen Ortopediatekniikka oy:sta luennoi jalkaterveydestä. Luennon yhteydessä kahvitarjoilu ja mahdollisuus keskustella omasta jalkaterveydestä asiantuntijan kanssa.

Tapahtuma ei edellytä ennakoilmoittautumisia, mutta kuulemme mielellämme tulostasi tarjoilujen vuoksi.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:
UUMUn toimisto
p. 050 449 7744
sihteeri(at)uumu.fi.



Physidia uudistaa kotihemodialyysielämää
REGENERATE YOUR LIFE



Sinun elämäsi sopivaa dialyysihoidoa

Physidian kotihemodialyysilaitte mahdollistaa hoidon omien aikataulujesi mukaan – paikka- 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



Naisten ilta munuais- ja maksapotilaille

**UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ti 10.3.2026 klo 17–19**

Naisten ilta sisältää keskustelua ja kädentaitoja. Sidomme näyttäviä kukkakimppuja heräävän kevään kukista. Osallistuminen ei edellytä aiempaa sidontataitaa. Illan materiaaleista veloitetaan pieni 5 euron osallistumismaksu.

Mukaan mahtuu 15 henkeä.

**Ilmoittautumiset tekstiviestillä tai
sähköpostilla 2.3.2026 mennessä:**

Eeva Karhunen
p. 050 357 4141 / karhunen.eeva(at)gmail.com

Osallistumismaksu:

5 €/jäsen
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 2.3.2026
Viite: 140818

Herrain hetki

**Helsinki Bryggeri Brewhouse
(Torikorttelit, Sofiankatu 2, Helsinki)
pe 17.4.2026 klo 17.00**

Tervetuloa nauttimaan hyvästä ruoasta ja viettämään vertaistuellista iltaa miesten kesken panimoravintola Helsinki Bryggeriin. Tapahtuma on tarkoitettu munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille UUMUn miesjäsenille. UUMU tarjoaa pääruoan, muut mahdolliset ruoat ja juomat omakustanteisesti. Paikkoja on rajoitettu määrä.

Lisätietoa: www.helsinkibryggeribrewhouse.fi

Ilmoittautumiset: 10.4.2026 mennessä:

Erno Rajahalme
p. 041 362 0763 / e.rajahalme(at)gmail.com

Itä-Uudenmaan jäsenten vertaistapaamiset

PORVOON PÄÄKIRJASTOSSA

(Papinkatu 20, 06100 Porvoo) 1. kerroksen ryhmätilassa
to 5.3.2026 klo 14.00–16.00, to 2.4.2026 klo 14.00–16.00
to 7.5.2026 klo 14.00–16.00

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

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

TERVETULOA MUKAAN

Kamratträffar för Östnylands medlemmar

I BORGÅ HUVUDBIBLIOTEK

(Prästgatan 20, 06100 Borgå) 1. vån. grupputrymme
to 5.3.2026 klo 14.00–16.00, to 2.4.2026 klo 14.00–16.00
to 7.5.2026 klo 14.00–16.00

Kamratträffarna, som är öppna för alla med njur- eller leversjukdom samt för organtransplanterade, fortsätter i Borgå huvudbibliotek, 1 vån. grupputrymme. 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!

Luoteis-Uudenmaan jäsentapaaminen

(Lohja, Vihti, Karkkila, Siuntio ja Kirkkonummi)

ABC LOHJA, KABINETTITILA

(Hossanmäentie 1, Lohja)
ti 10.3.2026 klo 17.00–19.00

Tervetuloa tapaamaan alueella asuvia munuais- ja maksasairaita sekä elinsiirron saaneita yhdistyksen tarjoamien iltakahvittelujen parissa. Voit ottaa mukaasi myös yhden läheisesi tai ystäväsi. Tilat ovat esteettömät.

Paikalla tapaamisessa UUMUn sihteeri Sari Ruotsalainen ja puheenjohtaja Erno Rajahalme sekä Munuais- ja maksaliiton asiantuntija Hanna Lehtonen.

Toivomme ilmoittautumisia: su 8.3.2026 mennessä UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi Voit tulla paikalle myös ilman ennakoilmoittautumista.

Keski-Uudenmaan vertaistapaaminen

ONNENSILTA

(Kankurinkatu 4–6 /
Käynti: Värttinäpolku A7,
Hyvinkää)
to 26.2.2026 klo 17–18.30

Tervetuloa kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoimeen vertaistapaamiseen Hyvinkään Onnensiltaan. Illan aikana pientä välipalaa ja vapaamuotoista keskustelua.

Onnensillan ulko-ovi menee lukkoon klo 17, joten tulethan ennen sitä tai soita ovikelloa päästäksesi sisään.

Tilat ovat esteettömät.

Lisätietoa tekstiviestitse:

Eija p. 050 384 6401

Tutustu lehden loppuosassa olevaan virkistystoiminnan tapahtumailmoitukseen:

SAARA AALTO & TEEMU ROIVAINEN – RAKKAUSTARINA

Järvenpää-talo
(Hallintokatu 4, Järvenpää)
ke 18.3.2026 klo 19.00

Lisätietoa sivulla 20

Tervetuloa tapaamaan UUMUn vapaaehtoisia myös Keski-Uudenmaan sairaaloiden ja terveysasemien teemapäivissä:

- Hyvinkään sairaalan OLKA ke 11.3.2026 klo 9–13
- Järvenpään JUSTin OLKA pe 13.3.2026 klo 10–12
- Hyrylän terveysaseman OLKA ti 17.3.2026 klo 9–11



Länsi-Uudenmaan jäsenten vertaistapaaminen

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

ILTAKAHVILLE

Café Schjerfbeckiin
(Raatihuoneentori 8, Tammisaari)
pe 20.3.2026 klo 17–19

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

Ilmoittautumiset: 13.3.2026 mennessä UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista ruoka-ai-neallergioistasi, kiitos.

Huomaathan myös museo Chappen ja ravintola Fyrenin retki-ilmoituksen sivulla 17.

Tervetuloa!

Möte för Västra Nylands medlemmar

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

TILL KVÄLLSKAFFE

på Café Schjerfbeck (Rådhusorget 8, Ekenäs)
fre 20.3.2026 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 13.3.2026 till UUMUs kontor 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, om utfärden till Chappe museet och restaurang Fyren på sidan 17.

Välkommen!

Keväinen jäsentapaaminen Tammisaaressa la 18.4.2026

Tervetuloa UUMUn jäsentapaamiseen Tammisaareen. Päivä sisältää taidetta, herkullista ruokaa ja mukavaa yhdessä oloa. Voit liittyä päiväretkelle Helsingistä lähtevän yhteiskuljetuksen mukana tai tulla paikalle oma-toimisesti. Osallistumismaksu koostuu valitsemiesi toimintojen mukaan.



Kuva: Vesa Aaltonen

Yhteiskuljetus

Yhteiskuljetuksen lähtö Mikonkadun tilausajopysäkiltä klo 10.00. Ajo 51- ja 25-teitä pitkin. Yhteiskuljetukseen voi liittyä matkan varreltakin (esim. Espoosta, Kirkkonummelta, Inkoosta ja Karjaalta). Bussiin on askelmat, joten se ei ole esteetön.

Hinta:

15 €/jäsen
(20 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)

Chappe

**– taiteen talo meren äärellä
(Kustaa Vaasan katu 11,
Tammisaari)**

Opastettu kierros taidemuseossa, joka keskittyy Pohjoismaiden ja Itämeren alueen nykytaiteeseen. Museo on esteetön. Lisätietoa museosta: www.chappe.fi.

Kierroksia on kaksi kappaletta ja ne alkavat klo 11.45 ja klo 12.15.

Omin kyydein paikan päälle tulevat voivat liittyä suoraan klo 12.15 kierrokselle.

Lounas

Ravintola Fyren (Pohjoinen Rantakatu 12, Tammisaari)

Yhdistykselle varattu yhteislounas meren äärellä klo 14.00 alkaen. Ravintola on esteetön.

Hinta: Ruokailu 10 €/jäsen
(14 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen).

Lounaan jälkeen paluumatka Helsinkiin alkaa klo 15. Takaisin Mikonkadulla olemme n. klo 16.30.

Hinta:

Sisäänpääsylippu ja opastettu kierros yhteensä 5 €/jäsen (10 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen). Museokortin haltijoille maksuton.

Museokierroksen jälkeen oma-toiminen siirtyminen ravintola Fyreniin lounaalle. Matkan varrella voi piipahtaa lauantaitorilla, astella Suomen vanhimmalla kävelykadulla tai ihastella vanhan kaupungin idyllisiä puutaloja.

Ilmoittautumiset:

31.3.2026 mennessä
UUMUn toimistolle
p. 050 449 7744 /
[sihteeri\(at\)uumu.fi](mailto:sihteeri(at)uumu.fi)

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mihin toimintoihin haluat osallistua eli

- tuletko yhteiskuljetuksella vai omalla kyydillä
- tuletko museolle ja onko sinulle museokorttia
- tuletko lounaalle ja onko sinulla erikoisruokavalioita

Osallistumismaksut:

UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65

Eräpäivä 31.3.2026

Viite: 110398

Kepeä keittopäivä

UUMUn toimisto
(Runeberginkatu 15 A 1,
Helsinki)
to 5.3.2026
Kattaukset klo 14 ja klo 16

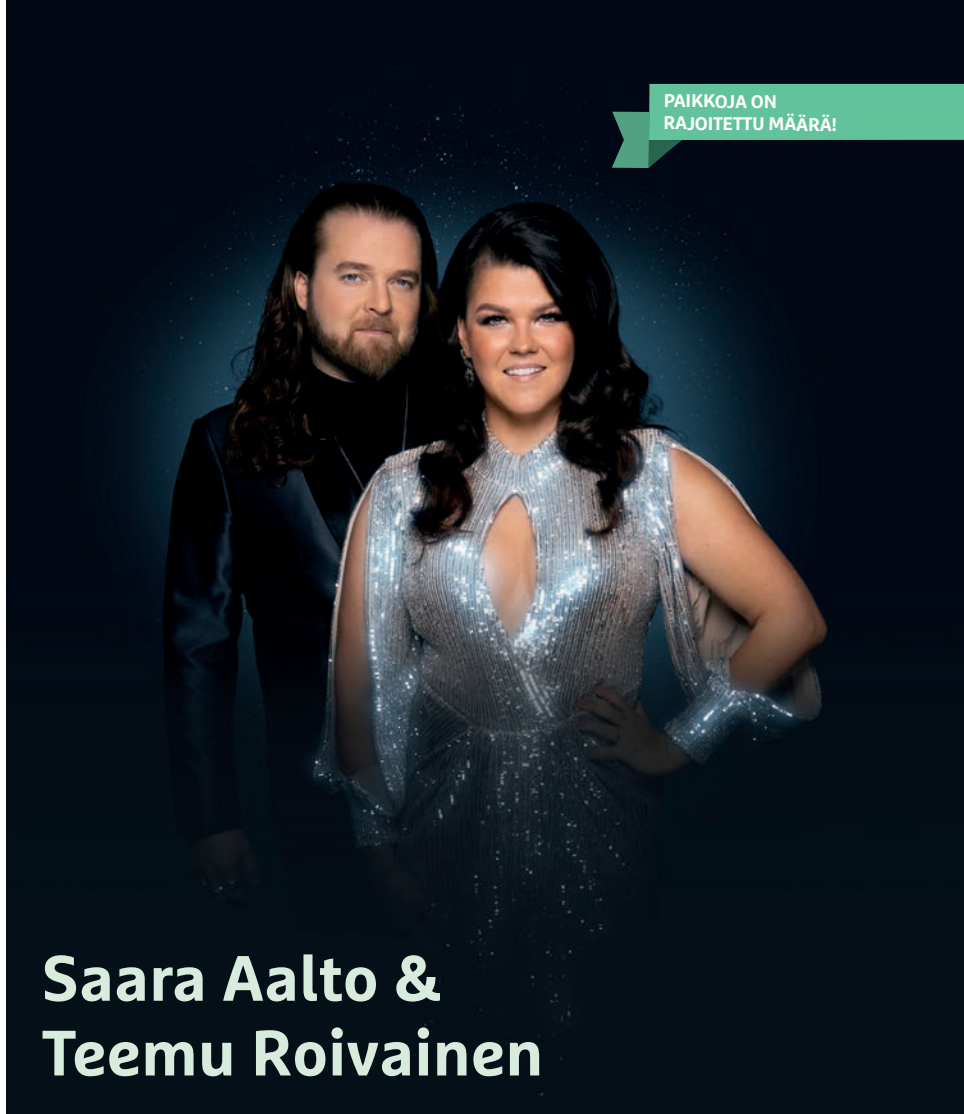
Laskiainen vilahti ohi, mutta perinteistä pidetään kiinni. Niinpä UUMUn keittiöhengettäret taikovat maaliskuussa rokkakekkereiden tilalle kepeän keittopäivän. Tule nauttimaan aurinkoisesta kasvissoseikeitosta ja keskustelemaan muiden munuais- ja maksasairaiden, elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä kanssa.

Tapaaminen on avoin ja maksuton kaikille UUMUn jäsenille, mutta edellyttää ennakkoilmoittautumista.

Ilmoittautuminen:

pe 27.2.2026 mennessä,
p. 050 449 7744 tai s-posti
sihteeri(at)uumu.fi.
Muistathan kertoa mihin
kattaukseen osallistut sekä
mahdollisista
ruoka-aineallergioistasi.

TERVETULOA!



– Rakkaustarina

Järvenpää-talo (Hallintokatu 4, Järvenpää)
ke 18.3.2026 klo 19.00

Saara Aalto ja Teemu Roivainen jatkavat Rakkaustarina -20-vuotisjuhlakiertuetta keväällä 2026. Tavatessaan toisensa lukiossa vuonna 2002 heistä syntyi nopeasti tiivis pari, joka jakoi rakkauden musiikkiin ja alkoi esiintymään yhdessä niin lavoilla kuin levyillä. Tällä kiertueella kuulet heidän uransa hienoimpia ja tärkeimpiä kappaleita yli 20-vuotisen matkan varrelta. Kesto: 2 tuntia sisältää väliajan.

Ilmoittautumiset: 1.3.2026 mennessä

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

Osallistumismaksu: 20 €/jäsen

(44 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)

UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65

Eräpäivä: 1.3.2026

Viite: 110275

Voit tiedustella esteettömiä paikkoja, jotka varataan erillisestä pyynnöstä saatavuuden mukaan.

Uudelleen telkien taakse

Home Hotel Katajanokka / entinen Katajanokan vankila
(Merikasarminkatu 1, Helsinki)
la 21.3.2026 klo 12.00

Helmikuinen jäsenvierailu Katajanokan vankilaan oli huippusuosittu ja ryhmä täyttyi nopeasti. Suuren kiinnostuksen vuoksi saattelemme jäsenemme uudelleen telkien taakse.

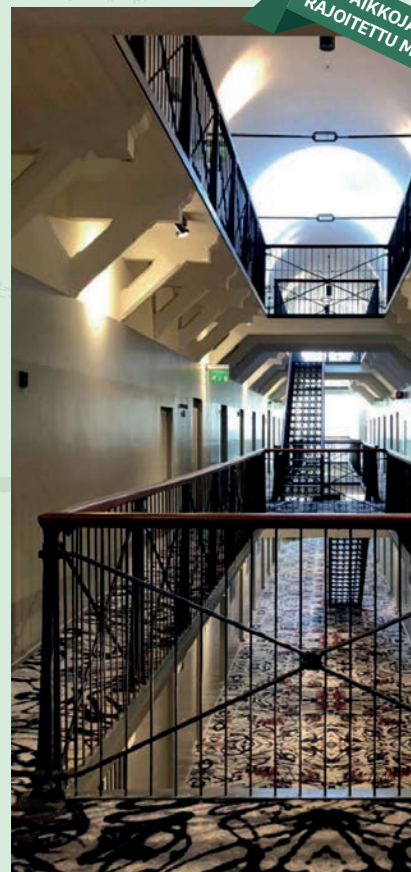
Opastetun kierroksen aikana tutustumme vuonna 1837 rakennetun entisen lääninvankilan historian eri vaiheisiin, entisiin asukkaisiin ja tapahtumiin. Noin 40 minuuttia kestävä kierroksen jälkeen nautitaan retken hintaan sisältyvä lounas noutopöydästä. Vankilan tilat eivät ole esteettömiä.

Ilmoittautumiset: 3.3.2026 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: 3.3.2026
Viite: 110301



PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!



Eduskuntatalon vierailu

(Mannerheimintie 30, Helsinki)
to 26.3.2026 klo 13.15

Eduskuntatalo on Suomen eduskunnan virallinen istuntosali, jossa kansanedustajat kokoontuvat päättämään maan asioista. Se on sekä arkkitehtuuriltaan että historiallisesti merkittävä rakennus ja symboloi maan demokraattisia arvoja. Arkkitehti J.S. Sirénin suunnittelema Eduskuntatalo valmistui vuonna 1931 ja viettää tänä vuonna 95-vuotisjuhlaansa.

UUMU järjestää Eduskuntatalon vierailun, joka on jäsenillemme maksuton.

Opastettu kierros kestää noin tunnin ja sisältää turvatarkastuksen. Eduskuntatalossa on paljon portaita, joten ilmoitathan mahdollisista liikuntarajoitteistasi etukäteen. Kierrokselle ei voi ottaa lastenrattaita.

Ilmoittautumiset:
20.3.2026 mennessä UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi.

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

Kaartin soittokunnan Kevätkonsertti

Finlandia-talo
(Mannerheimintie 13e, Helsinki)
pe 10.4.2026 klo 19.00

ABBA on eittämättä yksi historian menestyneimmistä pop-yhtyeistä. Se levytti lyhyen ajan sisällä lukemattoman määrän hittejä, jotka soivat radio-kanavilla yhä edelleen. Kaartin soittokunnan kevätkonsertti '26 on tribuutti Benny Andersonin ja Björn Ulvaeuksen laajalle tuotannolle. Pystytkö vastustamaan diskobiittiä, kun Dancing Queen lähete soimaan?

Ilmoittautumiset: 1.4.2026 mennessä UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi.

Osallistumismaksu:

15 €/jäsen
(26 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 1.4.2026
Viite: 110217

Voit tiedustella esteettömiä paikkoja, jotka varataan erillisestä pyynnöstä saatavuuden mukaan.
Paikkoja on rajoitetusti.

Tervetuloa remontoituun Finlandia-taloon nauttimaan Suomen virallisen edustusorkesterin viihdekonsertista!

Kutsu UUMU ry:n kevätkokoukseen

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n kevätkokous pidetään UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) keskiviikkona 29.4.2026 klo 17.30.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat (mm. tilinpäätös ja toimintakertomus 2025) ja hallitukselle käsiteltäväksi pyydettyt asiat, jotka tulee ilmoittaa hallitukselle viimeistään kuukautta ennen varsinaista kokousta.

Kevätkokouksen jälkeen asiantuntijaluento, jonka luennoitsija ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa.

Hallitus

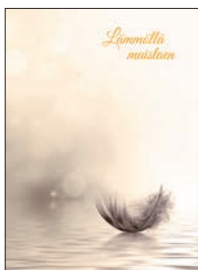
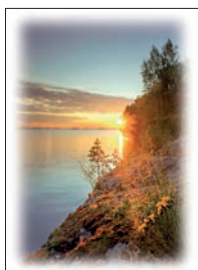
Inbjudan till vårmöte för Njur- och leverföreningen i Nyland rf (UUMU)

Vi i styrelsen bjuder in dig till vårmöte som hålls på UUMU:s lokal (Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors) onsdagen den 29 april 2026 kl 17.30.

På mötet behandlas stadgeenliga ärenden (bl a bokslutet och verksamhetsberättelsen 2025). Ärenden som medlemmarna vill ska tas upp vid årsmötet ska skickas till styrelsen senast en månad innan mötet.

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

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



Kaunis valikoima kotimaisia adresseja

Valikoimaan kuuluu kuusi erilaista A4-kokoista adressia. 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](mailto:sihteeri(at)uumu.fi).

Adresser

Nu finns det svenska adresser till försäljning. Det finns tre olika adresser i storlek A4. 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](mailto:sihteeri(at)uumu.fi).

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

E-post: [sihteeri\(at\)uumu.fi](mailto:sihteeri(at)uumu.fi)

Telefon: 050 449 7744

Webbplats: www.uumu.fi

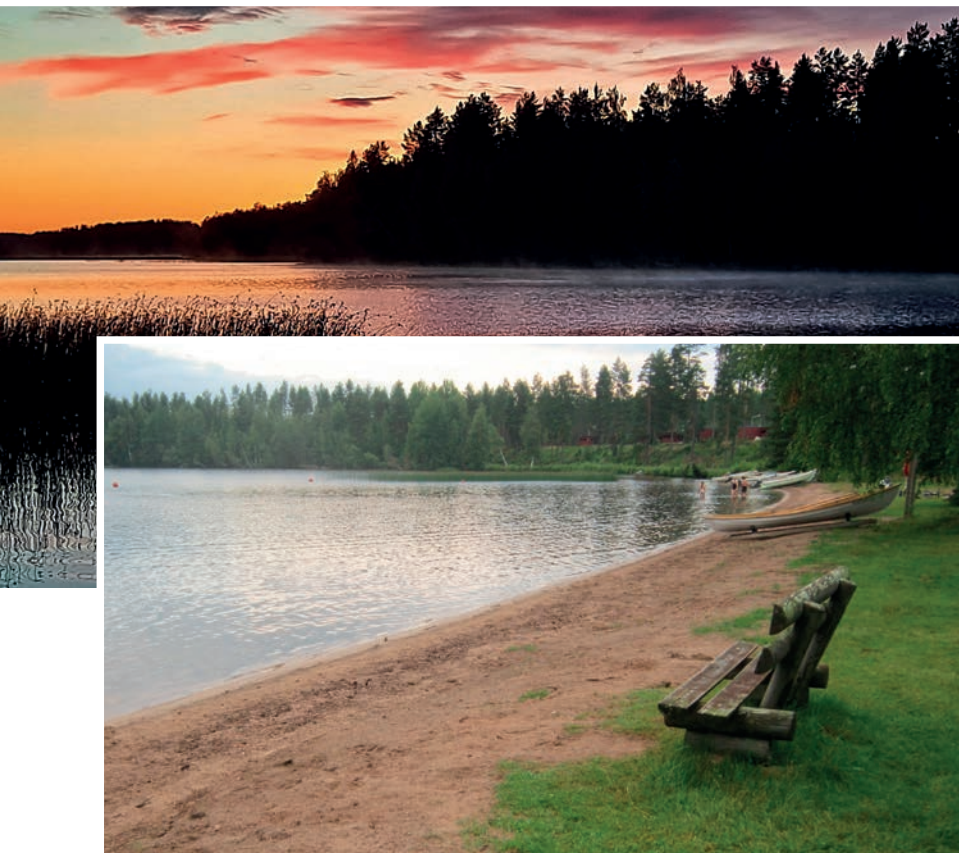
Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65



UUMU

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

[UUMUryrf](https://www.facebook.com/UUMUryrf)



Joutiainen

Lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä. Huoneisto on kaikkien UUMUn jäsenten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden.

Rivitalohuoneiston 60 m²:n asunnossa on tupakeittiö, kaksi makuuhuonetta, olohuone ja sauna. Huoneistosta löytyy runsas astiasto, ruoanlaittovälineet ja siivoustarvikkeet sekä ulkona käytettävä kaasugrilli. Jokainen vuokralainen huolehtii mukaansa omat liinavaatteet, pyyhkeet, henkilökohtaiset pesuaineet sekä talous- ja WC-paperit.

Vuokralaisen tulee itse siivota asunto käytön jälkeen. Mikäli huoneistoon halutaan tai tarvitaan ostopalveluna tilattava huoneistosiivous, maksaa se 130 euroa.

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

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

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

VUOKRAUSHINNAT JÄSENILLE

2.1.2026 – 29.5.2026

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

Kesä 2026

29.5.– 28.8.2026 (kesäsesonki)

vain kokonaisten viikkojen vuokria:
 1 viikko perjantai – perjantai 190 €

KESÄN 2026 VARAUSTEN AIKATAULU

- Uudet jäsenet ja ensimmäistä kertaa kesävarausta tekevät ma 2.3.2026 klo 10 alkaen
- Muut jäsenet ke 4.3.2026 klo 10 alkaen

Etusijalla kesäsesongin (29.5.– 28.8.2026) varauksissa ovat uudet jäsenet ja ensikertalaiset sekä ne, joilla ei ollut varausta edellisessä kesänä. Syksyn 2026 vuokrausajataulusta ilmoitetaan myöhemmin keväällä.