

UUMU

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

Vaiettu rasvamaksa s. 4

Terveisiä HUSin
nefrologialta
s.8

Iloa
liikunnasta
s.10

Virkistystä
kesään
s.16

Talouden kiristyessä yhteisöllisyyden merkitys kasvaa

Viime kuukausien keskustelu suomalaisesta talouspolitiikasta on koskettanut monia yhteiskunnan osa-alueita – myös potilasjärjestöjä. Valtiontalouden kiristyessä avustuksiin kohdistuvat leikkaukset ovat nousseet merkittäväksi puheenaiheeksi. Monille järjestöille julkinen rahoitus on ollut keskeinen perusta, jonka varaan vertaistuki, neuvonta, vaikuttamistyö ja tiedon jakaminen on rakennettu. Siksi nykyinen avustuspolitiikka herättää ymmärrettävästi huolta toiminnan jatkuvuudesta.

Taluspaineiden keskellä on tärkeää tunnistaa järjestöjen merkitys osana suomalaista hyvinvointiyhteiskuntaa. Potilasjärjestöt täydentävät julkista terveydenhuoltoa tarjoamalla vertaistukea, tietoa ja mahdollisuuksia osallisuuteen. Monelle sairastuneelle tai läheiselle järjestö on ensimmäinen paikka, josta löytyy ymmärrystä ja konkreettista apua. Tämä työ ei näy aina tilastoissa, mutta sen vaikutus ihmisten arkeen on mittaamaton.

Samaan aikaan on kuitenkin katsottava realistisesti tulevaisuuteen. Rahoituspohjan monipuolistaminen, yhteistyön lisääminen sekä uusien toimintatapojen kehittäminen ovat yhä tärkeämpiä. Digitaaliset palvelut, vapaaehtoistoiminnan uudet muodot ja järjestöjen välinen yhteistyö voivat auttaa ylläpitämään toimintaa myös taloudellisesti haastavina aikoina.

Meillä UUMUssa on pitkäjänteisesti kerätty varoja pienistä lähteistä ja olemme saaneet myös lahjoituksia toimintamme pyörittämiseen ja tutkimustoimintaan. Yhdistyksellä on vahva talous eivätkä suhdannevaihtelut ole haitanneet toimintaamme. Kiitos tästä kaikille jäsenille ja lahjoittajille.

On tärkeää pitää kiinni siitä, mikä on toiminnan ytimessä: ihmisistä, yhteisöllisyydestä ja halusta auttaa. Talouden reunaehdot voivat muuttua, mutta järjestöjen tehtävä – sairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen – pysyy.

Yhdessä voimme varmistaa, että tämä työ jatkuu myös tulevaisuudessa.

Risto Konttinen,

UUMUn hallitusjäsen ja rahakirstun vartija
(= taloudenhoitaja)



Då ekonomin blir stramare ökar vikten av samhörighet och gemenskap

De senaste månadernas diskussion gällande den finska finanspolitiken har berört många delområden i samhället – också patientorganisationer. Då statsekonomin stramas åt har nedskärningar av bidrag blivit ett betydande samtalsämne. För många organisationer har den offentliga finansieringen varit en central grund, på vilken kamratstöd, rådgivning, påverkningsarbete, och spridning av kunskap har grundat sig. Därför väcker den aktuella bidragspolitiken, förståeligt nog, oro för den fortsatta verksamheten.

Mitt i den ekonomiska pressen är det viktigt att känna igen organisationernas betydelse som en del av det finska välfärdssamhället. Patientorganisationerna kompletterar den offentliga hälsovården genom att erbjuda kamratstöd, kunskap och möjligheter till delaktighet. För mången insjuknad eller anhörig är organisationen den första platsen där man finner förståelse och konkret hjälp. Detta arbete syns inte alltid i statistiker, men dess inverkan i människans vardag är omätlig.

Samtidigt måste man dock se realistiskt på framtiden. Att skapa en mångsidigare finansieringsgrund, öka på samarbetet samt utveckla nya verksamhetsmetoder är allt viktigare. Digitala tjänster, frivilligverksamhetens nya former och samarbete mellan organisationerna kan hjälpa att upprätthålla verksamheten också i ekonomiskt utmanande tider.

Hos oss i UUMU har man ihärdigt samlat medel från små källor och vi har också fått donationer för vår verksamhet och till forskningsarbete. Föreningen har en stabil ekonomi och konjunktursvängningarna har inte stört vår verksamhet. Alla medlemmar och donatorer skall ha tack för detta.

Det är viktigt att hålla fast vid det som finns i centrum för verksamheten: människorna, gemenskapen och viljan att hjälpa. Ekonomins ramvillkor kan förändras, men organisationernas uppgift – att stöda insjuknade och deras närmaste – består.

Tillsammans kan vi säkra, att detta arbete fortgår också i framtiden.

Risto Konttinen,

UUMUs styrelsemedlem och väktare av pengakistan
(=kassör)

**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 PAINOPIIKKA:

Laine Direct Oy, Rauma

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

Seuraava lehti ilmestyy
elokuussa 2026.

Aineistot UUMUn toimistolle
17.6.2026 mennessä.

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

Kansikuva: Sari Ruotsalainen
Kuva: Sari Laiti



uumu_ry

UUMUryrf

Sisältö

Taloudenhoitajan terveiset	s.2
Tervetuloa UUMU ry:n kevätkokoukseen	s.3
Vaiettu rasvamaksa	s.4
Terveisiä HUSin nefrologialta	s.8
Liikuntatoiminta	s.10
Vertaistapaamiset	s.12
Virkistystoiminnan tapahtumat	s.16
Tule mukaan vapaaehtoistyöhön	s.19
Joutiaisen lomahuoneisto	s.20

Tervetuloa 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). Kevätkokouksen jälkeen asiantuntijavierana farmaseutti Anna Santamäki.

Hallitus

Välkommen till vårmöte 2026 för Njur- och leverföreningen i Nyland rf (UUMU)

**Vi i styrelsen bjuder in dig till vårmöte 2026 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). Efter mötet har vi en expertgäst, farmaceut Anna Santamäki.

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

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

Kuvat: Sari Ruotsalainen

Hyvinkääläisen Sari Laitin, 60, elämä muuttui, kun hampaanpoistosta käynnistynyt tapahtumaketju johti yllättäen vakavan maksasairauden löytymiseen.

Vuonna 2020 Sari Laitilta poistettiin hammas. Pian operaation jälkeen hän hakeutui päivystykseen kuumeen, hengenahdistukseen ja hammassäryn vuoksi. Oireiden syy ei aluksi selvinnyt, ja hänet otettiin osastolle jatkotutkimuksiin. ”Sanoin, että epäilen oireideni liittyvän hampaanpoistoon, mutta minua ei uskottu. Lopulta totesin, että jos en pääse hammaslääkäriin, lähdän pois koko sairaalasta.” Hammaslääkäriissä selvisi, että Sarilta oli poistettu väärä hammas. Samalla laajoista jatkotutkimuksista selvisi kuitenkin myös jotain odottamatonta. Sarilla todettiin maksakirroosi. ”Se oli järkytys. Sanoin lääkärille, ettei minulla voi olla maksakirroosia, kun en käytä alkoholia juuri lainkaan.” Kyseessä olikin ei-alkoholiperäinen rasvamaksatulehdus, NASH (nonalcoholic steatohepatitis), joka oli jo edennyt kirroosiin.

Rasvamaksan riskitekijöitä

Yli 40-vuotisen työuran kokki-kylmäkkönä tehneellä Sarilla oli jälkikäteen ajatellen ollut oireita, joita hän ei kuitenkaan ollut osannut yhdistää maksaan. ”Olin todella väsynyt. Jaksoin tehdä osa-aikatyötä, mutta en mitään työpäivän jälkeen. Minulta lähti paljon hiuksia, ja palelin jatkuvasti.”

Maksasairaus ei ollut Sarin ensimmäinen terveydellinen haas-

Vaiettu rasvamaksa



te. ”Olen ollut koko aikuisikäni ylipainoinen ja kärsinyt tuki- ja liikuntaelinten ongelmista sekä selkäkivuista. Nelikymppisenä sairastuin tyypin 2 diabetekseen, ja pian sen jälkeen todettiin myös uniapnea.”

Diabeteksen hoidossa keski-tyttiin verensokerin hallintaan. ”Kukaan ei koskaan sanonut, että ylipaino ja diabetes voivat olla rasvamaksan ja edelleen kirroosin riskitekijöitä. Se oli täysi yllätys.” Sari toivookin, että rasvamaksasta puhuttaisiin terveydenhuollossa enemmän, ja koulutusta lisättäisiin myös ammattilaisille.

Vaarallinen käänne

Kesällä 2022 Sarin tilanne paheni äkillisesti. ”Menin päivystykseen hengenahdistuksen ja väsymyksen vuoksi, mutta minut lähetettiin takaisin kotiin. En jaksanut edes kävellä 500 metrin kotimatkaa, vaan miesystäväni haki minut.”

Seuraavana päivänä Sari oli sekava ja pahantuulinen. ”En suostunut lähtemään uudestaan sairaalaan. Lopulta miesystäväni soitti salaa ambulanssin. Se ei kuitenkaan ottanut minua kyytiin.” Sarin vointi heikkeni edelleen, ja toisella yrityksellä kyyti sairaalaan järjestyi. ”En enää osannut vastata mihinkään kysymyksiin. Vastasin kaikkeen vain oman nimeni. Minulla ei ole siitä mitään muistikuvia.” Sairaalassa Sarilla todettiin maksan vajaatoimintaan liittyvä enkefalopatia, jossa ammoniakkaa kertyy aivoihin. ”Jouduin tehovalvontaan ja minut nukutettiin kolmeksi päiväksi. En tiedä olisinko enää tässä, jos ei miesystäväni olisi ollut niin itsepäinen hoitoon saamiseni suhteen. Kymmenen pistettä hänelle.”



Arkea sairauden kanssa

Nykyisin Sari käy hoidossa Hyvinkään sairaalassa. Arkea varjostavat maksakirroosin aiheuttamat oireet, kuten askites eli nesteen kertyminen vatsaonteloon. ”Mahani turpoaa, hengittäminen vaikeutuu ja olo on tukala. Nestettä on jouduttu tyhjentämään jo useita kertoja, mutta se kertyy nopeasti takaisin.” Hoitoon kuuluu myös nesteenpoistolääkitys ja vähäsuolainen ruokavalio. ”Ehkä siihen joskus tottuu.”

Sari kaipaa hoitoon enemmän

jatkuvuutta ja tarkempaa tietoa hoitomahdollisuuksistaan. ”Olisi helpompaa, jos hoitava lääkäri olisi aina sama. Nyt lääkäri vaihtuu joka kerta ja samat asiat pitää kertoa aina uudelleen. Kysymyksiini saan kaikilta vähän erilaisia vastauksia.”

” En tiedä olisinko enää tässä, jos ei miesystäväni olisi ollut niin itsepäinen hoitoon saamiseni suhteen. Kymmenen pistettä hänelle.



Pelot ja ennakkoluulot

Fyysisten oireiden lisäksi sairaus vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin. ”Minulle on tullut kuolemanpelkoa. Pitäisi saada asiat kuntoon. Olen miettinyt esimerkiksi edunvalvontasopimusta, jotta lapseni olisi helpompi hoitaa asioita, jos jotain tapahtuu.”

Myös kehon muutokset ovat olleet Sarille raskaita. ”Itsetunnon ja naisellisuuden rippeet ovat kadonneet, kun vatsa turpoaa. Mitkään entiset vaatteet eivät mahdu päälle ja hengittäminen ja puhuminen on vaikeaa. Nesteen tyhjennysten vuoksi elämän suunnittelu on myös vaikeampaa kuin ennen. Välillä ärsyttää. Onko lopuelämäni tällaista?”

Lisäksi maksasairauksiin liittyvät ennakkoluulot turhauttavat Saria. ”Ihmiset ajattelevat heti alkoholia. En kehdannut töissä kertoa maksakirroosistani, koska ensimmäinen kysymys on aina, miten se on mah-

dollista, kun en juo.” Sama asenne näkyy hänen mukaansa joskus myös terveydenhuollossa. ”Vaikka kerron lääkäreille, etten käytä alkoholia, tarkistetaan silti verikokeista, puhunko totta.”

Vertaistuesta voimaa

Syksyllä 2025 eläkkeelle jääneen Sarin elämässä on vaikeuksien keskellä myös iloa. Erityisen tärkeä on 3-vuotias lapsenlapsi.

UUMUun Sari liittyi pian diagnoosin jälkeen ja osallistuu aktiivisesti varsinkin paikalliseen toimintaan. ”Yritän käydä viikoittain UUMUn Hyvinkään alueen asahiryhmässä. Lisäksi käyn seurakunnan tuolijumpassa.”

Sarista tuntuu, että varsinkin naisten on joskus vaikeaa puhua maksasairauksista. ”Haluan rohkaista kaikkia tulemaan mukaan toimintaan ja toivottaa kaikille mukavaa, aurinkoista ja kivutonta kevättä.”

Maksaviikkoa vietetään 4.–8.5.2026.

Maksaterveyttä korostavan viikon aikana järjestetään rasvamaksatautiin, sen ennaltaehkäisyyn ja painonhallintaan liittyviä luentokokonaisuuksia neljässä kaupungissa.

TULE SEURAAMAAN

Maksaterveys ja elintavat -luentoa

**Keskustakirjasto Oodin Maijansaliin
(Töölönlahdenkatu 4, Helsinki)
torstaina 7.5.2026 klo 18–20.**

Ennen tapahtumaa kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen. Luentoa voi seurata myös verkosta ja siitä tehdään tallenne, joka julkaistaan liiton YouTube-kanavalla.

Järjestäjä: Munuais- ja maksaliitto
Maksaviikon 2026 toteutusta tukee **Boehringer Ingelheim.**



Rasvamaksa

Rasvamaksa tarkoittaa rasvan kertymistä maksasoluihin. Rasvamaksasta puhutaan, kun yli viisi prosenttia maksakudoksesta koostuu rasvasoluista. Rasvan kertyminen maksaan aiheuttaa sen laajenemisen ja maksa voi suurentua jopa useita kiloja.

Rasvamaksa on Suomen yleisin maksasairaus ja sitä esiintyy jopa neljäsosalla aikuisväestöstä. Rasvamaksa on yleisempi miehillä. Naisilla rasvamaksa kehittyy miehiä useammin kirroosiasteelle. Eniten rasvamaksaa on ikääntyneillä, joilla on ylipainoa, mutta sitä todetaan myös jo alle kouluikäisillä lapsilla.

Ylipaino, varsinkin vyötärölihavuus, on merkittävin rasvamaksan aiheuttaja, mutta sitä esiintyy myös normaalipainoisilla. Rasvamaksa on vahvasti yhteydessä metabolisiin häiriöihin kuten tyyppin 2 diabetek-

seen, rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin ja verenpainetautiin. Rasvamaksan voi aiheuttaa myös esimerkiksi raskaus, nopea laihdutus, ravitsemushäiriöt, liiallinen hedelmäsokerin käyttö, krooniset infektiot tai jotkut lääkkeet.

Rasvamaksa jaetaan ei-alkoholiperäiseen rasvamaksaan ja alkoholin aiheuttamaan rasvamaksaan. Lähes 70 prosentissa tapauksista rasvamaksa ei johdu runsaasta alkoholinkäytöstä.

Rasvamaksa on tärkeä havaita ajoissa, jotta sen etenemiseen voidaan puuttua. Hoitamattomana rasvan kertyminen maksaan voi vaurioittaa sitä. Useasti rasvamaksa todetaan, kun eletään etsiä syytä esimerkiksi terveystarkastuksessa havaittuihin koholla oleviin maksa-arvoihin. Kohonneiden maksa-arvojen syytä selvitetessä on tärkeää sulkea pois muun muassa autoimmuunisairaus, virushepatiitti tai maksan kertymäsairaus sekä maksan tai sappiteiden rakenteelliset muutokset.

Hoidon ensisijainen tavoite

on maltillinen painonpudotus, jonka kulmakivenä ovat ruokavaliomuutokset ja liikunnan lisääminen. Rasvamaksaan ei ole lääkettä. Elintapamuutosten lisäksi mahdollisten muiden sairauksien, esimerkiksi diabeteksen ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöiden, hyvä hoito on tärkeää. Jos kyseessä on alkoholin käyttöön liittyvä rasvamaksa, on alkoholin käyttö lopetettava.

Pelkkä rasvamaksa on ennusteeltaan hyvä. Jos maksassa on rasvan lisäksi tulehdusreaktio eli steatohepatiitti, tilanne on vakavampi. Tällöin maksaan voi muodostua tulehduksen seurauksena sidekudosta eli fibroosia, mikä osalla henkilöistä voi kehittyä maksakirroosiksi. Maksakirroosi voidaan todeta varmasti vain biopsialla eli ottamalla maksasta koepala. Naiset sairastuvat maksakirroosiin miehiä helpommin. Myös geneettisillä tekijöillä on merkitystä.

Lähde:

Munuais- ja maksaliiton
Rasvamaksa-esite

Terveisiä HUSin nefrologialta

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

Kuvat: Sari Ruotsalainen

Nefrologian ylilääkäri Mikko Haapio vieraili UUMUn toimistolla kertomassa toimialansa kuulumisia.

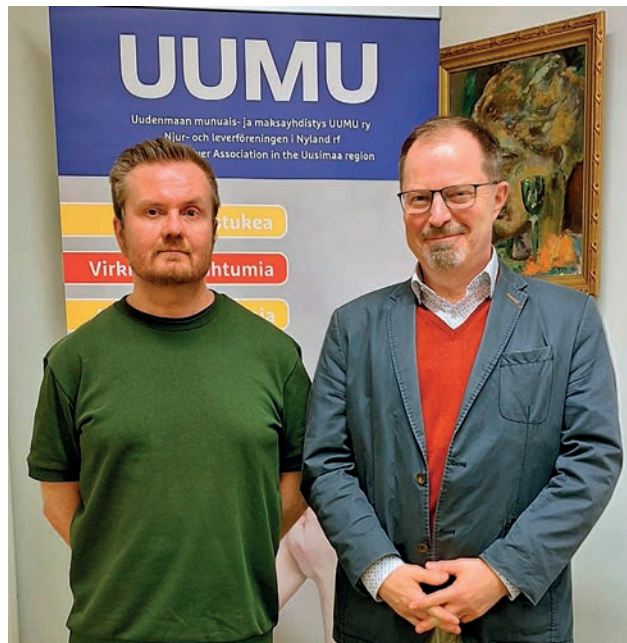
Edunvalvonta on kautta vuosien ollut tärkeä osa UUMUn toimintaa. Erityisesti munuaispuolella UUMUlla on pitkät perinteet yhteistyöstä niin lääkärin, hoitajien kuin hoitoyksiköiden kanssa. Ylilääkäritasolta asti toimintaamme on aina arvostettu. Viime vuonna HUSin nefrologian ylilääkäriksi Eero Honkasen ja Agneta Ekstrandin jälkeen valittu Mikko Haapio tapasi maaliskuun lopussa UUMUn hallitusta yhteistyöpalaverin merkeissä. Haapion mielestä potilasyhdistysyhteistyö on tärkeää ja hyödyttää kaikkia osapuolia.

Vleiset näkymät

Haapion mukaan nefrologian alan näkymät ovat tällä hetkellä oikein hyvät. ”Munuaisten tärkeys on ymmärretty, ja tutkimustyötä on tehty viime vuosina paljon. Markkinoille on tullut uusia lääkkeitä, jotka hidastavat munuaisten vajaatoiminnan etenemistä. Varhaiseen tunnistamiseen panostetaan. On mielenkiintoista nähdä, miten hoito kehittyy seuraavan kymmenen vuoden aikana.”

Tiukasta taloudellisesta tilanteesta huolimatta HUSissa ei ole vähennetty nefrologialta mitään merkittäviä resursseja, eli potilaiden ei tarvitse pelätä hoitoonpääsyä puolesta. ”Munuaissairaudet ovat niin vakavia ja dialyysihoito niin tärkeää, että hoitoa täytyy antaa.” Nefrologia on alana ammatillaisia houkutteleva, ja erityisen hyvillään Haapio onkin siitä, että niin nefrologien kuin hoitajien vakanssit ovat täynnä, ja heidän ammattitaitonsa on erinomaista.

Nefrologian resurssit ovat siis kunnossa, mutta



Haapio kertoo, että potilaiden tiukentunut taloudellinen tilanne on huomattu. On potilaita, jotka eivät tule vastaanotolle tai vastaa puhelimeen korkeiden hintojen takia. Lääkärit ovat huolissaan potilaista, joihin ei saa mitään kontaktia. Tällöin ei tiedetä, toimiiko hoito vai ei. ”Tavoitteenamme on hoitaa potilaat hyvin ja nyt on riskinä, että se ei onnistu.” Tilanteeseen yritetään löytää toimivia ratkaisuja yhdessä sosiaalityöntekijöiden kanssa.

Painopisteenä pre-dialyysivaihe

Tänä vuonna nefrologian klinikan strateginen painopiste on pre-dialyysivaiheen hoidon kehittäminen. Alueena se on laaja, ja entistä enemmän potilaita on seurannassa tässä vaiheessa. Lääkärit ovat miettineet, kuinka paljon potilaat todella ymmärtävät ja pystyvät omaksumaan vastaanotolla kerrottuja asioita, sillä tietoa tulee kerralla todella paljon. ”Informaation antamista pitää kehittää. Siksi olemme suunnitelleet erityiset hoitajavastaanotot, jotka on jatkossa tarkoitus aloittaa.” Hoitajavastaanotoilla pystyttäisiin aiempaa paremmin huolehtimaan potilaiden tiedonsaannista.

Elinsiirrot Suomessa	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	28.2. 2026
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	268	250	321	314	268	55
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	75	62	78	76	67	16
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	31	20	28	22	25	4
Sydän	22	21	24	27	31	26	47	30	22	22	19	19	18	23	2
Keuhkot	26	15	15	24	18	24	18	27	21	24	20	28	18	27	7

Dialyysi

Joulukuun lopun tiedon mukaan Uudenmaan alueella on 540 dialyysipotilasta. Dialyysipotilaiden määrä näyttää olevan pikkuhiljaa laskusuuntainen. Tähän ovat vaikuttaneet isosti pre-emptiiviset munuaissiirrot, eli siirrot, jotka on tehty ennen dialyysihoitojen aloittamista. Tämä on aikuispotilailla ollut mahdollista syyskuusta 2018. Pre-emptiivisten, kuten muidenkin munuaissiirrotien määrää pyritään edelleen lisäämään.

UUMUn edustajien kokemusten mukaan dialyysipotilaat ovat olleet hoitoonsa pääosin todella tyytyväisiä. Osaa potilaista on saattanut mietittyä oman dialyysiyksikön pysyvyys ja dialyysimatkojen pituus. Haapio kertoo, että Kirurgisen sairaalan dialyysi tulee jossain vaiheessa siirtymään

Meilahteen, mutta siihen on aikaa todennäköisesti vielä useita vuosia. Raaseporin sairaalan dialyysissä puolestaan on remontitarvetta.

Dialyysissä oleville potilaille on hyvin tärkeää tulla ymmärretyksi ja saada tietoa kielellä, jota he ymmärtävät. Kaikkien ulkomailta tulleiden hoitajien on suoritettava kielitesti, jolla varmistetaan riittävä suomen kielen taito. HUS antaa kieliope- tusta myös työajalla. Valtaosalla hoitajista kieli- taito onkin jo varsin hyvä. Isompi ongelma ovat potilaat, jotka eivät puhu suomea, ruotsia tai edes kunnolla englantia. Tulkkipalveluja toki käytetään, mutta tällaisten potilaiden kohdalla korostuu myös työntekijöiden osaaminen. Onneksi dialyysihoitajien keskuudesta löytyykin hyvin monipuolista kielitaitoa.

"Tiedätkö mitä munuaisillesi kuuluu?" -yleisöluento

Lohjan kaupunginkirjasto
Karstuntie 3, Lohja
ke 6.5.2026 klo 18.00

Diabetesta, verenpainetauti ja sydän- ja verisuonisairauksia sairastavat ovat riskissä sairastua myös munuaistautiin. Munuaistauti kannattaa todeta ajoissa, koska sen etenemistä voidaan hidastaa.

Tule kuulemaan Tiedätkö mitä munuaisillesi kuuluu -luentoa.

Luennoitsija munuaisasiantuntija Maarit Heinimäki Munuais- ja maksaliitosta.

Kahvitarjoilu.

Luento järjestetään Lohjan Diabetesyhdistys ry:n sekä Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n yhteistyönä.



Lohjan Diabetesyhdistys ry



UUMU

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

Twerkkaus-kokeilu

WonderClub / Wonder Main Stage
**(Kauppakeskus Redi 4krs.,
 Hermannin rantatie 5, Helsinki)**
su 26.4.2026 klo 16–17

Twerkkaus on Pohjois-Amerikasta lähtöisin oleva afrikkalaisiin heimotansseihin pohjautuva tanssityyli, jota tanssitaan erityisesti hip-hop -musiikin tahtiin. Twerkkauksessa keskitytään liikuttamaan lantiota ja pakaroita eri tavoin erilaisissa asennoissa ja tasoissa.

Kevään lajikokeilussa tärkeintä on heittäytyminen, rento asenne ja uskallus! Tule kokeilemaan twerkkausta ammattiohjaajan opastuksella ja anna energisen tanssityylin viedä mukanaan.

UUMUn jäsenille maksuton kokeilutunti ei edellytä aiempaa kokemusta, joten se sopii kaikille taitotasosta riippumatta.

Ilmoittautumiset:

21.4.2026 mennessä UUMUn toimistolle
 p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Rajallinen määrä paikkoja!

Golf-kokeilu

Hiekkaharju Golf
(Tennistie 9, Vantaa)
su 31.5.2026 klo 14.00



UUMUn liikuntatoimikunta järjestää yhdessä Sydän- ja keuhkosiirroksiaat Syke ry:n kanssa golf-tapahtuman sunnuntaina 31.5.2026 klo 14 Hiekkaharju Golfin kauniissa ympäristössä.

Hiekkaharju Golf on noin puolen kilometrin kävelymatkan päässä Hiekkaharjun juna-asemalta, ja alueella on hyvin parkkipaikkoja autoille.

Maksuton tapahtuma on avoin kaikille yhdistyksen jäsenille.

Kokeilu sisältää kaksi tuntia opetusta, tarvittavat välineet (range pallot ja lainamailat) sekä pullakahvit.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

ke 20.5.2026 mennessä liikuntatoimikunnan Ristolle
 p. 041 5166910 / risto.ronko(at)gmail.com.
 Toivomme ilmoittautumisia mieluumasti tekstiviestein tai sähköpostitse.

Maksimiosallistujamäärä on 20.



Joogaryhmä

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

UUMUn jäsenten oma joogaryhmä jatkaa syksyllä 2026. Joogaryhmän vetäjänä toimii joogaohjaaja Sini Svanberg. Liikkeet sopivat kaikille. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Joogaan voi osallistua myös tuolilla istuen ja soveltaen.

Tämänhetkinen tila Natural Voices -tilassa (Linnankoskenkatu 4, Helsinki) ei ole täysin esteetön sisäänkäynnissä olevien portaiden vuoksi. Tavoitteena olisi löytää samalta alueelta sopivampi liikuntatila, joten paikka saattaa vielä muuttua ennen syyskauden aloitusta.

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 18.45–19.45

Kokoontumiset: 1.9. – 8.12.2026 **Hinta:** 60 € / 15 kertaa

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimistolle sihteeri(at)uumu.fi / p. 050 449 7744.
 Ryhmä jatkuu, jos osallistujia on minimissään 8 henkeä.



Keilaryhmä

UUMUn mukava keilailuryhmä kaipaa uusia jäseniä!

Keilailu on mukava liikuntamuoto eikä vaadi aikaisempaa kokemusta.

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

Kokoontumiset: 3.9. – 10.12.2026 (15 kertaa)

Kausimaksu: 60 €

Lisätietoja ryhmästä: Janne Tirronen, [jiitee76\(at\)gmail.com](mailto:jiitee76(at)gmail.com) / p. 040 6785 944

Asahiryhmä

Ryhmä kokoontuu Palvelukoti Lepovillassa (Torikatu 10, Hyvinkää) maanantaisin klo 15–16

Kokoontumiset: 14.9.– 30.11.2026

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

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

Ilmoittautumiset:

Eijalle 31.8.2026 mennessä sähköpostitse [eija.hemminki\(at\)gmail.com](mailto:eija.hemminki(at)gmail.com)

Liikunta- kulu- 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 urheilutarvikelainnoista, 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.



Maksa- potilaiden vohveli- kahvit

Lauran Kaffila
Tikkurilan kirkon yhteydessä
(Asematie 12, Vantaa)
ti 26.5. klo 17.00

Tule tapaamaan muista erilaisia maksasairauksia sairastavia sairauden eri vaiheista. Tarjolla vohvelikahvit. Tarjoilujen vuoksi edellytämme ilmoittautumisia su 24.5.2026 mennessä.

Muistathan mainita mahdollisista erikoisruokavalioista.



Lisätiedot ja ilmoittautumiset

ensisijaisesti tekstiviestillä tai sähköpostilla:

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

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

Tervetuloa!

Munuais- potilaiden kesäretki Mustasaareen

tiistaina 9.6.2026 klo 11.00.
Lautta lähtee Töölön
Taivallahden lauttalaiturilta
(Hiekkarannantie 3, Helsinki).

Mustasaari on kesäparatiisi Seurasaaren selällä. Saari sijaitsee luonnon helmassa, mutta samalla aivan kaupungin kupeessa. Saari tarjoaa kesämökkitunnelmaa ja luonnonrauhaa, mutta myös aktiviteetteja ja ohjelmaa niitä kaipaaville. Mustasaaren omistaa Helsingin seurakuntayhtymä. Lisätietoa: www.mustasaarentoimintakeskus.fi



Kokoontuminen on lauttalaiturilla klo 10.45, minkä jälkeen siirtyminen lauttaan. Lautan kansi on esteetön, ja siellä on tilaa lastenvaunuille ja pyörätuolille. Lauttamatka mantereelta saareen kestää noin 15 minuuttia.

Yhdistys huolehtii venekyydeistä ja pienestä evästä. Oma juoma mukaan.

Viime vuoden kesäretki peruuntui myrskyn vuoksi. SÄÄVARAUS!

Ilmoittautumiset:

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

Toivomme yhteydenottoja ensisijaisesti tekstiviestillä ja sähköpostilla.

UUMUn lapsi- potilaiden äitien tapaaminen

**Ravintola Olivia
Kauppakeskus Kluuvi
(Aleksanterinkatu 9, Helsinki)
la 16.5.2026 klo 17.30**

Tervetuloa UUMUn lapsipotilaiden äitien omaan italialaistunnelmaiseen iltaan. Tapahtuma on tarkoitettu elinsiirron saaneiden ja munuais- ja maksasairautta sairastavien lasten sekä nuorten äideille. Tapahtumassa pääset jakamaan kokemuksiasi ja viettämään iltaa muiden äitien kanssa.

UUMU tarjoaa pääruoan, muita ruokia ja juomia voi ostaa omakustanteisesti.

Ilmoittautumiset:
su 10.5.2026 mennessä
UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 /
sihteeri(at)uumu.fi.

Paikkoja on rajoitettu määrä.

Ruokailun jälkeen halukkailla on mahdollisuus siirtyä Candlelight-konserttiin Helsingin Tuomiokirkon kryptaan. Tutustu tapahtumaan ja ilmoittaudu mukaan myös tähän elämykselliseen hetkeen. Ruokailu on maksuton, konserttiin osallistumisesta menee pieni maksu.



Keski-Uudenmaan vertaistapaamiset

Lisätietoja Keski-Uudenmaan tapahtumista saa vertaistoiminnan vetäjä Eijalta p. 050 384 6401

VERTAISTAPAAMINEN

Onnensilta

(käyntiosoite: Värttinäpolku rappu A7, Hyvinkää) to 23.4.2026 klo 17–19

Tervetuloa jakamaan kokemuksia ja tapaamaan vertaisia rennossa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Tapaaminen kaikille maksa- ja munuaissairaille sekä elinsiirron saaneille läheisineen. Tarjolla pientä iltapalaa.

Tila on esteetön. Ei ennakoilmoittautumista. Ulko-ovi sulkeutuu klo 17, soita tarvittaessa ovikelloa.

EDUNVALVONTAVALTUUTUS-LUENTO

Pääkirjaston Anton-tila (Torikatu 5, Hyvinkää) ke 29.4. klo 16.30–18.45

Tervetuloa kuulemaan, miksi valtuutus kannattaa tehdä, miten se tehdään ja milloin otetaan käyttöön. Luennoitsijana varatuomari Tuula Sillanpää. Tila on esteetön. Ei ennakoilmoittautumista.

Yhteistyössä: Hyvinkään Invalidit ry, Hyvinkään seudun Psoriasisryhdistys ry, Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

MAKSAVIIKON LUENTO

Onnensilta

(käyntiosoite: Värttinäpolku rappu A7, Hyvinkää) to 7.5.2026 klo 17–20

Maksaluento toteutetaan keskuskirjasto Oodissa Helsingissä. Voit tulla katsomaan sen myös etäkatsoomoon Hyvinkäälle. Tarjolla keskustelua, hyvää seuraa ja iltapalaa.

Ilmoittautuminen Eijalle p. 050 384 6401 (miehellään tekstiviestillä).

HYTEKINO: RENTAL FAMILY

Kaupungintalo (Kankurinkatu 4–6, Hyvinkää) ma 11.5.2026 klo 17.00

Rental Family -draama on maksuton elokuvahetki. Ovet avautuvat klo 17 ja elokuva alkaa klo 17.30.

Kesto 1 h 50 min. Tarjolla on pientä naposteltavaa, omat eväät sallittu. Istutaan sohvilla, tuoleilla ja lattiatyynyillä. Esteetön, P-paikkoja reilusti.

Edellyttää ennakoilmoittautumista ma 4.5.2026 mennessä Eijalle p. 050 384 6401.

Yhteistyössä: Hyvinkään kaupunki, Hyvinkään Invalidit ry, Uudenmaan Epilepsiayhdistys ry, Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

ULKOILUPÄIVÄ

Hyvinkäänkylän Työväentalo

(Työväentalonkuja 5, Hyvinkää)

ke 27.5.2026 klo 12–15

UUMUlaisilla mahdollisuus osallistua HyvYn yhdistyksille järjestämään ulkoilupäivään, jossa luvasa mm. luontopolku, mölkkyä, kaikille soveltuvaa jumppaa piha-alueella. Paikalla kahvio ja lettuja omakustanteisesti.

VERTAISTAPAAMINEN

JA SOINTUKYLPY-RENTOUTUS

Hyvinkään Invalidien Kesäkot

(Vuorenniityntie 88, Hyvinkää)

to 4.6.2026 klo 13–16

Sointukylvyn ohjaa liikunnanohjaaja Juha-Pekka Palonen. Ota mukaasi makuualusta, peitto, tynny ja juomapullo. Rentoudutaan lattialla pötkötellen. Rentoutuneina nautitaan pullakahvit kuulumisia vaihtaen terassilla Usminjärven rannalla. Sateen sattuessa ollaan sisätiloissa. Matkaa Hyvinkään keskustasta n. 8 km. **Edellyttää ennakoilmoittautumista** 31.5.2026 mennessä Eijalle p. 050 384 6401 (miehellään tekstiviestillä).

Länsi-Uudenmaan jäsenten tapaaminen

(Hanko, Tammisaari, Pohja, Karjaa ja Inkoo) järjestetään

Raaseporin kesäteatterissa

su 28.6.2026 klo 16.

Lisätietoa Rock of Ages -musikaalista löydät sivulta 17.

Muistathan ilmoittautua pian mukaan!

Träff för Västra Nylands medlemmar

(Hangö, Ekenäs, Pojo, Karis och Ingå) ordnas på

Raseborgs sommarteater

sö 28.6 2026 klo 16

Tilläggsinformation om musikalen

Rock of Ages hittar du på sida 17.

Du minns väl att anmäla dig snarast.

Itä-Uudenmaan jäsenten

VERTAISTAPAAMINEN PORVOON PÄÄKIRJASTOSSA (Papinkatu 20, 06100 Porvoo)

1.kerroksen ryhmätallassa
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 kahittelua. Osallistuminen ei edellytä ennakoilmoittautumista.

KESÄKAHVIT

Cafe Fanny (Välikatu 13, Porvoo)
to 6.8.2026 klo 13.00

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoin kesätapaaminen, jossa tarjolla jutustelua ja päiväkahvit. Osallistuminen ei edellytä ennakoilmoittautumista. **Lisätietoa:** Anu Rantti, p. 040 963 2200 / anu10rantti(at)gmail.com

TERVETULOA MUKAAN

Kamratträff för Östnylands medlemmar

I BORGÅ HUVUDBIBLIOTEK (Prästgatan 20, 06100 Borgå)

1.vån. grupputrymme
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 samtal och kaffe. Att delta förutsätter ingen förhandsanmälan.

SOMMARKAFFE

Cafe Fanny (Mellangatan 13, Borgå)
to 6.8.2026 klo 13.00

En för alla njur- och leversjuka samt organtransplanterade, öppen sommarträff, där det bjuds på lediga samtal över en kopp kaffe. Det krävs ingen förhandsanmälan för att delta. **Tilläggsinformation:** Anu Rantti, tel. 040 963 2200 / anu10rantti(at)gmail.com

VÄLKOMMEN MED!

Physidia uudistaa kotihemodialyysielämää

REGENERATE YOUR LIFE



Sinun elämäsi sopivaa dialyysihoitoa

Physidian kotihemodialyysilaitte mahdollistaa hoidon omien aikataulujesi mukaan – paikasta riippumatta.

Nordic Medcom toimittaa hoitotarvikkeet niin kotiin kuin lomakohteeseenkin.

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

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

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

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

**NORDIC
MEDCOM**
BIG ENOUGH TO COPE • SMALL ENOUGH TO CARE

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

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

VAPAAPUDOTUS

IMPROVISOITU NÄYTELMÄ

Stella
Polaris

Stella Polaris – Vapaa pudotus

Aleksanterin teatteri
(Bulevardi 23–27, Helsinki)
pe 8.5.2026 klo 18.30

Stella Polariksen legendaarinen Vapaa pudotus on improvisoitu näytelmä, jossa mikään ei ole etukäteen sovittua. Ei käsikirjoitusta, ei harjoiteltuja repliikkejä, ei tyyllilajia, vaan näyttelijät, muusikko ja valosuunnittelija inspiroituvat yleisön ideoista ja luovat kokonaisen pitkän näytelmän improvisoidusti!

Tule mukaan kokemaan, kuinka hahmot, laulut ja tarinat syntyvät juuri siinä ja nyt – sinun silmiesi edessä. Jokainen ilta on ainutlaatuinen, täynnä yllätyksiä, oivalluksia ja naurua. Esiintyjät vaihtuvat esityksissä. Lisätietoja: www.stella-polaris.fi

Ikäsuositus: 13-vuotiaista lähtien.

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

Ilmoittautumiset:

1.5.2026 mennessä UUMUn toimistolle
p. 050 449 7744 / [sihteeri\(at\)uumu.fi](mailto:sihteeri(at)uumu.fi)

Osallistumismaksu:

20 €/jäsen (37 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 1.5.2026
Viite: 110194



Ed Sheeran Meets Coldplay Candlelight -konsertti

Helsingin Tuomiokirkon Krypta
(Kirkkokatu 18, Helsinki)
la 16.5.2026 klo 20.45

Candlelight on elämys. Kyse on yhdistelmästä: upea tapahtumapaikka, vertaansa vailla oleva energia, tuhannet kynttilät ja valikoima kappaleita, jotka soitetaan tavalla, jota et ole koskaan ennen kuullut. Klassista musiikkia uudella tavalla.

Toukokuussa Candlelight -konsertti tuo elävän, moniaistisen musiikkikokemuksen Helsingin tuomiokirkon kryptaan. Tunnelmallinen miljöö täyttyy klassisesti sovitetuista Ed Sheeranin ja Coldplayn kappaleista (mm. Bad Habits, Shivers, Viva la Vida ja Sky Full of Stars).

Konsertti kestää noin 60 minuuttia ja ovet avataan 30 minuuttia ennen esitystä. Paikat jaetaan saapumisjärjestyksessä.

Tila on esteetön. Konsertti on tarkoitettu yli 8-vuotiaille. Alle 16-vuotiaat vain aikuisen seurassa

Ilmoittautumiset:

ma 10.5.2026 mennessä UUMUn toimistolle
p. 050 449 7744 / [sihteeri\(at\)uumu.fi](mailto:sihteeri(at)uumu.fi)

Osallistumismaksut:

18 €/jäsen (28 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 10.5.2026
Viite: 110275



Rock of Ages -musikaali

Raaseporin kesäteatteri
(Raaseporin Linnantie 100, 10710 Snappertuna)
su 28.6.2026 klo 16

Raaseporin kesäteatteri juhlii 60-vuotista taivaltaan nostalgisella rockmusikaalilla. Musikaali sisältää paljon upeita rock-kappaleita 1980-luvulta, mukaan lukien kuuluisilta yhtyeiltä Styx, Pat Benatar, Twisted Sister, Steve Perry, Poison ja Europe. Kesto: 2,5 tuntia sisältäen väliajan

Huom. Esitys on ruotsinkielinen!

Lisätietoja: www.raseborg.org/sv/start/

Ilmoittautumiset:

20.5.2026 mennessä UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / [sihteeri\(at\)uumu.fi](mailto:sihteeri(at)uumu.fi)

Osallistumismaksu:

10 €/ jäsen (25 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)

UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65

Eräpäivä: 20.5.2026

Viite: 110181

Musikalen Rock of Ages

Raseborgs Sommarteater

(Raseborgs Slottsväg 100, 10710 Snappertuna)
sön 28.6.2026 klo 16

Raseborgs Sommarteater firar 60-årsjubileum med den nostalgiska rockmusikalen. Musikalen innehåller massor av fina rocklåtar från 1980-talet, bland annat av de kända banden Styx, Pat Benatar, Twisted Sister, Steve Perry, Poison och Europe. Föreställningen: ca 2,5 h lång inklusive paus

HOX. Musikalen framförs på svenska!

Tilläggsinformation: www.raseborg.org/sv/start/

Anmälningar:

senast 20.5.2026 till UUMUs kansli

tel. 050 449 7744 / [sihteeri\(at\)uumu.fi](mailto:sihteeri(at)uumu.fi)

Deltagaravgift:

10 €/ medlem (25 €/ medföljande icke medlem)
till UUMUs konto FI03 1028 3001 5117 65

Förfallodag: 20.5.2026

Referens: 110181



Vierailu Duunarimuseoon

(Kirstinkuja 4, Helsinki)
la 23.5.2026 klo 12.30

Alppilassa Linnanmäen juurella sijaitsee Duunarimuseo, jonka pienissä hellahuoneissa voi kurkistaa helsinkiläisen arjen historiaan. Museo toimii yhdessä vanhimmista Helsingin kaupungin työväelle rakentamista puutaloista. Museon yhdeksän pientä hellahuonetta on sisustettu eri aikakausien kodeiksi, joiden sisustukset kertovat työläisperheiden iloista ja murheista 1900-luvun Helsingissä.

Osallistumismaksu sisältää sisäänpääsymäksen, tunnin mittaisen opastuksen sekä kahvittelet läheisessä Weeruska-kortteliravintolassa (Porvoonkatu19, Helsinki). Weeruskassa tarjolla kahvi tai tee suolaisen piirakan kera.

Museossa on paljon portaita, ei esteetöntä kulkua eikä inva-WC:tä.

Lisätietoa: www.tyovaenasuntomuseo.fi

Ilmoittautumiset:

5.5.2026 mennessä UUMUn toimistolle
p. 050 449 7744 / [sihteeri\(at\)uumu.fi](mailto:sihteeri(at)uumu.fi)

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista erikoisruokavalioista.

Osallistumismaksut: 10 €/jäsen

(15 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen, 1 henkilö/jäsen)

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Tili: FI03 1028 3001 5117 65

Eräpäivä 5.5.2026

Viite: 110327

Paikkoja on rajoitetusti



Kesäretki Turun Samppalinnan kesäteatteriin

**Notre Damen kellonsoittaja
la 13.6.2026**

Notre Damen kellonsoittaja on suurten tunteiden ja unohtumattomien melodioiden musiikaali, joka vie katsojat keskelle keskiajan Pariisia. Se kertoo tarinan rakkaudesta, toivosta ja erilaisuuden hyväksymisestä.

Tuotanto on Samppalinnan Kesäteatterin viime vuosien suurin: lähes 40 esiintyjää ja muusikkoa herättävät henkiin 1400-luvun pakahduttavan upean musiikin.

UUMU järjestää Samppalinnan kesäteatteriretken yhteistyössä Salon Seudun Munuais- ja maksayhdistyksen sekä Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistyksen kanssa. Voit

valikoida retkesi sisällön omien tarpeidesi mukaan. Voit siis saapua omalla kyydillä ja ostaa lounaaksi jotain muuta kuin yhteisruokailuksi varatun buffetlounaan. Kesäteatterilippuun sisältyy aina väliaikakahvit.

**UUMULLA
PÄIVÄ SISÄLTÄÄ**

Yhteiskuljetus

Yhteiskuljetuksen lähtö Mikonkadun tilausajopysäkillä klo 9.30. Ajo Turunväylää pitkin. Yhteiskuljetukseen voi liittyä matkan varreltakin (esim. Espoon Ikealta tai Veikkolasta). Bussiin on askelmat, joten se ei ole esteetön.

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

Lounas

ABC Piihovi Salossa (Ruokmäentie 1, Salo) yhdistykselle varattu buffetlounas klo 11–12.

Hinta: 10 €/jäsen
(14,90 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen).

Kesäteatteriesitys ja väliaikakahvit

Kesäteatteriesitys alkaa klo 14. Esityksen kesto on arviolta 2,5 h sisältäen väliajan. Väliajalla yhdistykselle on varattuna pullakahvit.

Hinta: Teatterilippu ja väliajalla nautittavat pullakahvit yhteensä 30 €/jäsen (50 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen).

Ilmoittautumiset:

5.5.2026 mennessä UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mihin toimintoihin haluat osallistua eli

- tuletko yhteiskuljetuksella vai omalla kyydillä
- osallistutko yhteislounaalle ja onko sinulla erikoisruokavaliotia.

Osallistumismaksut:

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Tili: FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä 5.5.2026
Viite: 110398



Tule mukaan vapaaehtoistyöhön

UUMUn monipuolinen toiminta on osoitus aktiivisesta vapaaehtoistyöstä, jonka takana toimii kymmeniä ihmisiä kukin oman mielenkiintonsa ja aikataulujensa puitteissa. Yhdessä tekemällä pysytymme toteuttamaan paljon erilaisia tapahtumia sekä jakamaan tietoa munuais- ja maksasairauksista.

Voit halutessasi 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 28.4.2026 klo 9–11
- ti 5.5.2026 klo 9–13
- ke 6.5.2026 klo 9–13
- ti 2.6.2026 klo 9–13

Hyrylän terveysaseman OLKA
Meilahden Tornisairaalan OLKA
Hyvinkään sairaalan OLKA
Meilahden Tornisairaalan OLKA

Olemme mukana myös

- ke 15.4.2026 klo 10–13
- la 9.5.2026 klo 10–15

Potilaan oikeuksien päivän tapahtuma
Tornisairaalan OLKA
Järvenpää-päivän tapahtumassa
kävelykatu Jannella

Lisätietoa UUMUn vapaaehtoistoiminnasta saat sihteeriltä 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.

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.



UUMU

 uumu_ry

 UUMUryrf

Sähköposti: sihteer(at)uumu.fi

Puhelin: 050 449 7744

Kotisivut: www.uumu.fi

Tilinumero: FI03 1028 3001 5117 65

E-post: sihteer(at)uumu.fi

Telefon: 050 449 7744

Webbplats: www.uumu.fi

Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65



Joutiainen

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

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

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

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

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

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

VUOKRAUSHINNAT JÄSENILLE

Kesä 2026

29.5.– 28.8.2026 (kesäsesonki)

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

28.8.2026 – 28.5.2027

1 viikko
 perjantai – perjantai 120 euroa

viikonloppu
 perjantai – sunnuntai 80 euroa

5 arkipäivää
 sunnuntai – perjantai 80 euroa

1 vuorokausi – 30 euroa

Syksyn ja talven varauksia aletaan vastaanottaa ma 4.5.2026 klo 10.00 alkaen.