4/26

UUMU

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



Vertaistuen yhdistämät

s. 4

Tietoa ja tukea maksasairaille s.8

Mukaan liikkumaan s.12

Tutkimus-toiminta s.18

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

Hyvä lukija,

Tämän lehden molemmissa pääjutuissa puhutaan vertaistuesta. Erityisen iloinen olen siitä, miten UUMUn nuoret jäsenet ovat saaneet vertaistuesta ison voimavaran elämäänsä. On hyvin tärkeää huomata, ettei sairautensa kanssa ole yksin.

Yksinäisyyden ja avuttomuuden tunteet ovat tuttuja monille vakavasti sairastuneille. Kun itse sairastuin kolmekymppisenä diabeetikkona munuaisten vajaatoimintaan, kuvittelin olevani ainoa maailmassa, jolle niin oli käynyt. Miten vähän silloin tiesinkään! Sairastumisen aiheuttama hätä ja pelko omasta tulevaisuudesta saivat ajatukset sekaisin. Siinä tilanteessa kun luulin elämäni loppuvan, en osannut ajatella järkevästi. Päässä pyöri kymmeniä ja taas kymmeniä kysymyksiä.



En osannut edes kaivata vertaistukea, kunnes sitten kohtasin toisen nuoremman ihmisen, jolla oli myös munuaissairaus. Aivan huomaamattani sain vertaistukea. Elämääni astui joku, joka ymmärsi. Joku, jolle ei tarvinnut selittää. Joku, joka oli kokenut samanlaisia tunteita kuin minä. Joku, joka osasi auttaa ja sanoa juuri oikeat sanat. Joku, joka esimerkillään näytti, ettei sairastuminen sittenkään merkitse maailmanloppua, vaan voin siitä huolimatta elää hyvää ja itseni näköistä elämää. En ollut enää yksin. Minua ei enää pelottanut, vaan olin rauhallinen ja suhtauduin asioihin positiivisesti. Olin sinut sairauteni kanssa. Kymmenet kysymykset olivat muuttuneet vastauksiksi.

UUMU täyttää ensi vuonna komeat 60 vuotta. Yksi yhdistyksen tärkeimmistä tehtävistä on aina ollut tarjota vertaistukea. Se on sitä myös tulevaisuudessa. Sinä et ole yksin.

Tessa Hellsten-Rajahalme,
Päätoimittaja

Bästa läsare,

I denna tidnings båda huvudartiklar talas det om kamratstöd. Speciellt glad är jag över hur UUMUs unga medlemmar har erhållit en stor resurs i sitt liv genom kamratstöd. Det är väldigt viktigt att se, att man inte är ensam med sin sjukdom.

Känslan av ensamhet och hjälplöshet är bekant för många allvarligt insjuknade. Då jag själv, som trettioårig diabetiker, insjuknade i njursvikt inbillade jag mig vara den enda i världen som det gått så för. Hur litet visste jag inte då! Ångesten och rädslan, som insjuknandet framkallade, över den egna framtiden gjorde tankarna röriga. I den situationen, då jag trodde att mitt liv tar slut, kunde jag inte tänka rationellt. Tio och åter tio frågor snurrade i mitt huvud.

Jag förstod inte ens att sakna kamratstöd, tills jag sedan träffade en annan yngre person som också hade en njursjukdom. Utan att jag märkte det, fick jag kamratstöd. Det klev in någon i mitt liv som förstod. Någon man inte behövde förklara för. Någon som hade upplevt likadana känslor som jag. Någon som kunde hjälpa och säga precis de rätta orden. Någon som med sitt exempel visade att insjuknandet inte sen heller betydde världens undergång, utan jag kan trots det leva ett gott liv som ser ut som jag. Jag var inte längre ensam. Jag var inte längre rädd, utan lugn och kunde förhålla mig positivt till saker och ting. Jag var du med min sjukdom. Tiotals frågor hade ändrats till svar.

UUMU fyller hela 60 år nästa år. En av föreningens viktigaste uppgifter har alltid varit att erbjuda kamratstöd. Den är det också i framtiden. Du är inte ensam.

Tessa Hellsten-Rajahalme,
Huvudredaktör

UUDENMAAN MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS UUMU RY
Njur- och leverföreningen i Nyland rf
Kidney and Liver Association in the Uusimaa region
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
puh. 050 449 7744
sihteeri(at)uumu.fi
www.uumu.fi

PÄÄTOIMITTAJA
Tessa Hellsten-Rajahalme

TILAUKSET, OSOITTEENMUUTOKSET JA JAKELUMUUTOKSET
Puh. 050 449 7744
sihteeri(at)uumu.fi

Ilmestyy 4 krt / vuosi
Tilaushinta 23 € / vuosi
Levikki: 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 PAINOPAIKKA:
Laine Direct Oy, Rauma

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

Seuraava lehti ilmestyy helmikuussa 2027.

Aineistot UUMUn toimistolle 10.1.2027 mennessä.

Lisätietoa:
www.uumu.fi/mediakortti

Kansikuva: Eva ja Sanni
Kuvaaja: Sari Ruotsalainen

Ympäristömerkki Miljömärkt
Joutsenmerkitty painotuote
4041 0992

uumu_ry
UUMUryrf

Sisältö

Lehden päätoimittajan terveiset s.2
Lämmöllä muistaen s.3
Vertaistuen yhdistämät s.4
Tietoa ja tukea maksasairaille s.8
Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta s.10
Liikuntatoiminta s.12
Vertaistapaamiset s.14
Tutkimustoiminta ja syyskokous s.18
Virkistystoiminnan tapahtumat s.19
Joutiaisen lomahuoneisto s.23



Tarja Hannele JAAKONEN

s. 21.4.1954
k. 29.9.2026

Yli 35 vuotta UUMUn jäsenenä toiminut Tarja Jaakonen on menehtynyt. UUMUn hallituksessa, lukuisissa työ- ja vertaisryhmissä sekä kattojärjestömme Munuais- ja maksaliiton tehtävissä aktiivisen Tarjan poismeno on koskettanut suurta joukkoa ihmisiä.
Tarja jätti jälkeensä merkittävän henkisen perinnön. Hän oli sekä UUMUssa että valtakunnallisessa liitossa käynnistämässä vuonna 1992 alkanutta maksapotilaiden toimintaa. Kolme maksansiirtoa saanut kokemusasiantuntija toimi lukuisien sairastuneiden vertaistukijana ja rinnalla kulkijana, ystävänä. Hänet saattoi löytää liikunta- ja virkistystapahtumista, UUMUn allasjumpasta ja keilauksesta. Vapaaehtoistyönään Tarja osallistui vuosien ajan OLKA-toiminnan teemapäiviin, Pieni ele -keräyksen varainkeruuseen sekä Kyllä elinluovutukselle -tapahtumiin. Aina valmiina auttamaan muita.

Jäämme kaipaamaan sinua Tarja. Iloista olemustasi, rohkeuttasi kohdata asiat sellaisina kuin ne vastaan tulevat. Tukeasi, jota lukemattomat ihmiset ovat saaneet omien haasteidensa keskellä. Lämminhenkisiä kohtaamisia. Sydämellistä tapaasi huomioida muut ympärilläsi olevat ihmiset.

Lämmin osanotto ja voimia suuressa surussa kaikille läheisille ja Tarjaa kaipaaville.

Rauhaisaa unta Tarja.

Vertaistuen yhdistämät

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme
Kuvat: Sari Ruotsalainen sekä Evan ja Sannin omat kuvagalleriat

Evalla, 19, ja Sannilla, 20, on molemmilla synnynnäinen munuaissairaus. Vaikka heidän sairautensa ovat erilaiset, kokemuksissa on paljon yhteistä. Vertaistuesta ja sen kautta syntyneestä ystävyydestä on tullut molemmille tärkeä voimavara.

Sanni ja Eva ovat tunteneet toisensa niin kauan, etteivät edes muista, milloin tapasivat ensimmäisen kerran. Tuttavuus sai alkunsa heidän äitiensä kautta, jotka kumpikin kaipasivat samoihin aikoihin vertaistukea sairaan lapsen vanhempina. ”Meidän äitimme ovat tutustuneet aikanaan Munuais- ja maksaliiton kautta, ja sittemmin meistäkin on tullut ystäviä kurssien ja tapahtumien myötä”, he kertovat.

Heillä molemmilla on synnynnäinen munuaissairaus. Sannilla on suomalaistyyppinen synnynnäinen nefroosi (CNF), sairaus, jossa virtsaan erittyy runsaasti valkuaisaineita. Taudin ainoa parantava hoito on munuaisten poisto ja munuaissiirto. Sanni sai uuden munuaisen puolentoista vuoden ikäisenä.

Evalla puolestaan on renaalinen tubulaarinen asidoosi (RTA). Siinä munuaiset eivät pysty normaalisti poistamaan happoja verestä virtsaan, jolloin elimistö muuttuu liian happamaksi. Siksi Evan täytyy käyttää emäslisää. Dialyysihoitoja tai elinsiirtoa hän ei ole tarvinnut.

Kokemukset erilaisuudesta

Lapsena kumpikaan ei kokenut sairauden vaikuttavan elämään

kovin paljon, vaikka lääkkeitä piti ottaa ja lääkärissä käydä säännöllisesti. ”Pienempänä lääkkeitä piti ottaa jopa neljä kertaa päivässä”, muistaa Eva. Varsinkin päiväkodissa ja koulussa hän tunsi itsensä erilaiseksi kuin muut, koska kavereilla ei ollut lääkärikäyntejä ja lääkityksiä. ”Mietin, miksi olen ainoa. Kaverit eivät ihan ymmärtäneet sairautta, vaan kyselivät, mikä munuaisissani on ja ihmettelivät, miten ne voivat olla rikki.” Eva ei osannut vastata kysymyksiin, sillä ei tuolloin vielä itsekään ymmärtänyt sairaudestaan paljon.

Sanninkin sairaus näkyi lapsuudessa lähinnä siinä, että hän kävi sairaalassa luokkakavereitaan useammin. ”Minulle oli jopa vähän luksusta saada olla välillä pois koulusta!” hän naurahtaa. Hänkin on kuitenkin saanut osakseen ihmettelyä, eikä se ole tuntunut mukavalta. ”Olen keskivertoa lyhyempi, kun en saanutkaan elinsiirron jälkeen kasvupyrähdystä. Pituudesta olen saanut kuulla kaikenlaisia kommentteja koko ikäni.”



Suhtautuminen sairauteen muuttuu

Evan munuaistilanne pysyi vakaana hänen varttuessaan. Suhtautuminen sairauteen sen sijaan muuttui, kun Eva ymmärsi, ettei ole sen kanssa yksin. Muillakin on samanlaisia kokemuksia. Vertaistukea hän on saanut niin UUMUn tapahtumista kuin liiton kursseilta. ”Vertaistuki on auttanut tosi paljon hoitoväsymykseen. Jaksan esimerkiksi ottaa lääkkeet paremmin kuin aiemmin.”

Sannilla tilanne on ollut vaikeampi. ”Siirron jälkeen meni 15 vuotta tasaisesti, mutta pari vuotta sitten sairastuin elinsiirron jälkeiseen lymfoomaan (PTLD).” Kyseessä on harvinainen sairaus, joka voi kehittyä elinsiirron jälkeen hyljinnänestolääkityksen seurauksena. Siinä lymfosyytit eli valkosolut alkavat jakautua hallitsemattomasti. Sannilla tämä jakautuminen oli pahanlaatuista, jolloin se rinnastettiin lymfoomaan eli imusolmukesyöpään. Lapsena elinsiirron saaneilla riski sairastua siihen on jonkin verran suurempi kuin aikuisilla elinsiirtopotilailla. ”Olihan se shokki, että lääkkeet, jotka pitävät minut hengissä, olivatkin yhtäkkiä hengenvaaraksi. Toisaalta niitä ei olisi voinut jättää syömättäkään ilman toisenlaisia riskejä, joten yritän vain vähitellen hyväksyä tämän ’huonon lottovoiton.’”

Ystävyys syvenee

Vuonna 2023 Sanni ja Eva osallistuivat Euroopan munuaisjärjestön (EKPF) nuorten kesäleirille Madridissa. He pääsivät viikon mittaiselle leirille Munuais- ja maksaliiton kautta. Leirillä nuo-



ret tapasivat eri maista tulevia munuaissairaita ikätovereitaan ja saivat lisää tietoa munuaissairauksien kanssa elämisestä.

”Se oli hauska kokemus”, kertoo Eva. ”Oli tärkeää huomata, että muuallakin maailmassa nuorilla on samanlaisia juttuja kuin meillä. Tutustuimme Madridin keskustaan, ulkoilimme ja osallistuimme erilaisiin vesiaktiviteetteihin. Teimme myös ryhmissä toisillemme munuaisiin liittyviä kysymyksiä, joihin muut ryhmät yrittivät vastata.”

Vaikka Eva ja Sanni olivat tienneet toisensa pitkään, vasta tällä leirillä he tutustuivat toisiinsa syvemmin. ”Kun äidit eivät olleet mukana, niin meidän piti tutustua paremmin toisiimme. Aloimme jutella ja huomasimme, että kemiat kohtasivat ja meillä on paljon yhteistä.” Sairausasiat ovat tärkeä osa heidän keskustelujaan, mutta ystävinä he puhuvat myös kaikesta muusta elämään kuuluvasta.

Tärkeintä vertaistuessa

Aiemmin Sanni ja Eva asuivat eri puolilla Suomea, joten tapaamiset jäivät satunnaisiksi. ”Nyt elämäntilanteiden muuttumisen myötä olemme molemmat päätyneet pääkaupunkiseudulle ja olleet taas tiiviimmin tekemisissä. Tänä kesänä olimme esimerkiksi liiton perheleirillä avustavina lastenohjaajina. Syksyllä saimme järjestettyä UUMUn nuorten aikuisten keilaillan. Nämä ovat olleet tosi kivoja juttuja!”

Sanni kertoo saaneensa vertaistuen kautta yhteisöllisyyttä ja merkityksellisiä kohtaamisia. ”Muiden tarinoiden kuuleminen avartaa näkökulmaa elämään. Omaa tarinaani jakaessani olen saanut tuntea oloni nähdyksi ja kuulluksi, kun ei tarvitse aina selitellä itseään.” Evalle puolestaan tärkeintä on ollut kokemus siitä, että muillakin on samoja juttuja ja elämä voi silti sujua hyvin. Vertaistuen lisäksi molemmat ovat saaneet sairauksien keskellä tukea perheeltään ja läheisiltään sekä musiikista.

Toiveita tulevaisuuteen

Evan munuaistilanne on tällä hetkellä edelleen tasainen. ”Pärjään lääkityksen ja kontrollien avulla. Lääkkeitä menee nyt kaksi kertaa päivässä.” Nykyisen tiedon mukaan Eva saattaa pärjätä koko elämänsä lääkityksellä, eivätkä dialyysi tai elinsiirto tule välttämättä koskaan tarpeellisiksi. ”Olisi kiva, jos pääsisin joskus sellaiseen tilanteeseen, että voisin ottaa lääkkeet vain kerran päivässä, tai olla hetkellisesti jopa kokonaan ilman. Sairaus ei rajoita elämääni eikä tulevaisuuteni suunnittelua.”

Sannin lymfooma on rankkojen hoitojen jälkeen onneksi pysynyt remissiossa. ”Jaksamiseni ja munuaisarvoni heikentyivät kuitenkin siinä rytäkässä,

ja munuaisen vajaatoiminta on edennyt nelosvaiheeseen. Lääkitys on nyt kunnossa, mutta labroja ja kontrolleja on melko tiheästi.” Heikentynyt munuaistilanne näkyy Sannin arjessa väsymyksenä ja turvotuksina. ”En jaksa enää perusarkea samalla tavalla kuin ennen, joten minun pitää suunnitella tarkemmin, mihin voimavarojani milloinkin käytän. Tähän vaikuttavat varmasti sekä munuaistilanne että syöpä.” Tulevaisuudessa Sanni tulee tarvitsemaan vielä vähintään toisen munuaisensiirron, eikä sen ajankohtaa voi ennustaa.

Sanni opiskelee yliopistossa ammatillisena kuntoutuksena ensimmäistä vuotta varhaiskasvatuksen opettajaksi. ”Olisi tosi hienoa saada tehtyä se tutkinto. En uskalla vielä ajatella sen pidemmälle, mutta toivon, että saan elää tasaista arkea ja tehdä asioita, joista nautin, nyt kun se taas on mahdollista. Se on sitä parasta elämää. Käyn myös parhaillaan kokemustoimijakoulutusta ja toivon, että pääsen hyödyntämään sitäkin osaamista.”

Eva on jo valmistunut ja työskentelee varhaiskasvatuksen lastenhoitajana päiväkodissa. ”Toivon, että saan työskennellä tällä alalla myös jatkossa. Tykkään työstäni kovasti.” Se, että ystävykset ovat päätyneet samalle alalle, ei ollut suunniteltua.

Vaikka elämä ei ole aina helppoa, Sanni ja Eva suhtautuvat siihen positiivisesti. He kannustavat muitakin UUMUn nuoria aikuisia mukaan tapahtumiin ja toteavat yhteen ääneen: ”Vaikeuksista voi selvitä. Hetki kerrallaan eteenpäin, et ole yksin.”



Aikuistuvien nuorten pikkujoulut

Helsingissä 28.-29.11.2026 (la-su)

Tule mukaan valtakunnallisen Munuais- ja maksaliiton järjestämiin aikuistuvien nuorten pikkujouluihin Helsinkiin. Tapahtuma on tarkoitettu noin 16–25-vuotiaille nuorille, joille on tehty elinsiirto tai he sairastavat munuais- tai maksasairautta, vaativaa suolistosairautta, rakkoekstrofiaa tai nefroottista oireyhtymää.

Tapahtuma alkaa Munuais- ja maksaliiton toimistolla (Mannerheimintie 107, Helsinki) lauantaina 28.11. klo 14. Illalla vietetään pikkujouluja, joissa luvassa mukavaa ohjelmaa ja hyvää ruokaa. Yöpyminen tapahtuu aivan liiton toimiston vieressä olevassa Valo-hotellissa kahden hengen huoneissa.

Sunnuntaina ohjelmassa on halukkaille tutustuminen Tutankhamun – The Immersive Exhibition -näyttelyyn Malmin jäähallissa.

Tapahtuma on maksuton (yöpyminen, ruuat, ohjelma, matkat Helsingissä). Mahdolliset matkakulut Helsinkiin ja takaisin kotiin jokainen osallistuja maksaa itse.



Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
www.muma.fi/kurssit-ja-tapahtumat/aikuistuvien-nuorten-pikkujoulut
Voit tarvittaessa ottaa myös yhteyttä: Hanna Lehtonen, hanna.lehtonen(at)muma.fi / p. 040 5240 674.
Ilmoittaudu mukaan viimeistään su 22.11.2026.

Tietoa ja tukea maksasairaille

Teksti ja kuva: Tessa Hellsten-Rajahalme

Maksasairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. UUMUn maksaryhmä tarjoaa tilaisuuksia saada vertaistukea sekä tietoa omaan sairauteensa liittyen.

Maksasairaudet eivät useinkaan näy päällepäin, mutta ne voivat vaikuttaa paljon arjessa jaksamiseen, työ- ja perhe-elämään. Sairauksiin liittyy myös paljon ennakkoluuloja, sillä moni kuvittelee yhä niiden johtuvan vain alkoholista. Maksasairauksien kirjo on kuitenkin laaja. Sairauden taustalla voi olla esimerkiksi autoimmuunisairaus, virushepatiitti, ylipaino, aineenvaihduntasairaus tai perinnölliset tekijät. Joskus sairauden syy jää tuntematomaksi.

UUMUn maksaryhmä järjestää aktiivisesti erilaisia tapahtumia maksapotilaille. Toisinaan tapaamiset voivat olla esimerkiksi virkistäytymistä taidenäyttelyssä, toisinaan taas keskustellaan asiapitoisemmista aiheista asiantuntijavieraan kanssa. Tärkeintä toiminnassa on vertaistuki. Omasta tilanteesta voi olla vaikea puhua läheisille tai terveille tuttaville, mutta vertaisten seurassa sairautta ei tarvitse peitellä. Samanlaisia asioita kokeneet ymmärtävät toisiaan ja asioista voi puhua avoimesti.

Maksahoitaja UUMUn vieraana

Maksaryhmän tapaamisessa 22. syyskuuta vieraili Anne Ronkainen, joka työskentelee maksahoitajana HUS Vatsakeskuksessa. Hänen työaikansa jakautuu puoliksi gastroenterologian vastaanoton ja maksasairaita sekä maksansiirron saaneita hoitavan osaston kesken. Ronkainen toimii sisätautilääkärin työparina, mutta hänellä on itsenäinen vastaanotto. Meilahdessa työskentelee hänen lisäkseen toinenkin kokopäiväinen maksahoitaja.

Maksahoitajatoiminta on vielä melko uutta niin HUSissa kuin valtakunnallisesti. Sairaanhoitajien täydennyskoulutus maksahoitajiksi aloitettiin pari vuotta sitten, kun huomattiin, että maksapotilaat tarvitsivat lääkärikäyntien lisäksi enemmän tukea sairauteen liittyvissä arjen haasteissa. Toiminta on käynnistynyt lupaavasti ja maksahoitajia koulutetaan koko ajan lisää.

Ronkainen kokee olevansa linkki potilaan ja lääkärin välillä. Häneen voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä, eikä jokaiseen ongelmaan tarvita lääkärin apua. Tarvittaessa Ronkainen voi kuitenkin konsultoida lääkäriä tai muita ammattilaisia, kuten sosiaalityöntekijää tai ravitsemusterapeuttia.

Maksahoitaja sairastuneen tukena

Maksasairaudet ovat usein pitkäaikaisia, ja potilaat tulevat erikoissairaanhoidon piiriin eri vaiheissa. Osa saa siellä diagnoosin, osan sairaus on pahentunut ja osalla selvitetään maksansiirron mahdollisuutta. Diagnoosin saaminen voi kestää, sillä maksasairauksia ei ole aina helppo tunnistaa. Kun sairaus on hyvässä hoitotasapainossa ja lääkitys kunnossa, seuranta voidaan monissa tapauksissa siirtää perusterveydenhuoltoon. Maksansiirtopotilaiden seuranta kuuluu kuitenkin aina erikoissairaanhoitoon.

Ronkaiselle tulee päivittäin kysymyksiä esimerkiksi kutinasta, lääkityksistä, rokotuksista, kivun hoidosta, ravitsemuksesta ja väsymyksestä. Usein yhteydenoton syynä on myös yksinkertaisesti tarve päästä puhumaan, kun oma jaksaminen on koetuksella. Uupumukseen ei ole lääkettä, mutta monesti helpottaa, kun huolensa saa jakaa. Silloin riittää, että hoitaja kuuntelee. Tärkeää on, ettei vaikeiden asioiden kanssa tarvitse jäädä yksin.

Vastauksia yleisiin maksakysymyksiin

Millaisia oireita maksasairaus voi aiheuttaa?

Maksasairaus voi olla pitkäänkin oireeton ja löytyä sattumalta kohonneiden maksa-arvojen tutkimisen yhteydessä. Mahdollisia, usein vaikeasti tunnistettavia oireita ovat esimerkiksi väsymys, lievä lämmönnousu, kutina, ruokahaluttomuus, pahoinvointi tai painon tunne ylävatsalla. Sairauden edetessä voi ilmetä esimerkiksi ihon tai silmänvalkuaisten keltaisuutta, nesteen kertymistä vatsaonteloon, raajojen turvotusta tai sekavuutta.



Illan järjestelyistä vastasivat UUMUn maksapotilaiden vertaisryhmän vetäjät Tiina, Johanna ja Marja. Kiitos asiantuntijavieras Anne Ronkainen (toinen vasemmalta).

Millaista ruokavaliota maksasairaan kannattaa noudattaa?

Kaikille maksasairaille sopivaa yhtä ruokavaliota ei ole. Yleisesti ottaen monipuolinen, terveellinen ja kasvispainotteinen ruokavalio on hyvä valinta. Painonhallinnan lisäksi tärkeää on huolehtia myös riittävästä proteiinin saannista, sillä pitkälle edenneisiin maksasairauksiin liittyy lisääntynyt proteiinin hajoaminen elimistössä, joka surkastuttaa lihaksia. Suolan vähentäminen ei ole kenellekään pahaksi, mutta se on erityisen tärkeää, jos vatsaonteloon kertyy nestettä ja tulee turvotusta. Myös sokerin ja rasvaisen ruoan vähentäminen voi keventää maksan kuormitusta. Vitamiini- ja kivennäisaineita käytetään tarvittaessa lääkärin ohjeen mukaan.

Pitkiä paastoja maksasairaan kannattaa välttää ja ateriarytmi on syytä pitää säännöllisenä, sillä pitkät ateriavälit aiheuttavat kehossa voimakkaan katabolian eli elimistö alkaa käyttää omia kudoksiaan energianlähteenä nopeammin kuin terveellä. Ilta- ja aamupalan välinen aika ei saisi olla yli 10 tuntia.

Alkoholi voi nopeuttaa maksasairauden etenemistä, joten sen välttäminen on tärkeää. Joissain tilanteissa täysraittius on välttämätöntä, joskus kohtuukäyttö voi olla mahdollista, mutta siitä on hyvä keskustella ensin lääkärin kanssa.

Mitä lääkkeitä voi käyttää?

Maksasairaus voi vaikuttaa lääkkeiden sopivuuteen, ja lääkkeitä tulee aina käyttää lääkärin ohjeiden mukaan. Särkylääkkeistä maksapotilaille ja myös maksansiirron saaneille voidaan yleisellä tasolla suositella parasetamolia, mikä voi olla yllättävää, kun kyseessä on maksatoksinen lääke. Se on kuitenkin tulehduskipulääkkeitä parempi vaihtoehto kuume- ja särkylääkkeenä, mutta annostuksessa on oltava tarkkana, eikä lääkärin kanssa sovittua annosta saa ylittää. Erityisesti pitkäaikaisesta ja jatkuvasta kipulääkityksestä on aina keskusteltava lääkärin kanssa. Apteekissa on syytä myös huomioida, että myynnissä on monia eri nimisiä lääkkeitä, joissa on sama vaikuttava aine.

Luontaistuotekaupat eivät sovi maksasairaille. Luontaistuotteet ja lääkekasvit voivat vahingoittaa maksaa tai vaikuttaa muiden lääkkeiden tehoon. Jos jotain luontaistuotetta haluaa käyttää, on asiasta keskusteltava aina ensin lääkärin kanssa.

Lähteet:
Maksahoitaja Anne Ronkaisen vierailu
sekä Munuais- ja maksaliiton julkaisut

Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta

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

Raimo Ellilän testamenttirahaston avulla UUMU ry on pystynyt tukemaan Uudellamaalla asuvien munuais- ja maksasairaiden hyvinvointia. Vuoden 2026 hakuaika on käynnissä.

SAIRASKULUAVUSTUS

Raimo Ellilän testamenttirahastosta jaettavaa sairauskuluavustusta voi hakea 1.11.2025–30.10.2026 välisenä aikana syntyneistä korkeista

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

Hakemus on palautettava 11.12.2026 mennessä yhdistyksen toimistolle. Hakukaavake ja lisätiedot löytyvät UUMUn kotisivulta www.uumu.fi/sairauskuluavustus

LIIKUNTA-AVUSTUS

UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuittia 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.

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

Vuoden 2026 liikuntakorvausten hakuajankohta: Korvaushakemuksista kuitteineen tulee olla toimistolla 14.12.2026 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa.

Bidrag från Raimo Elliläs testamentsfond

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

Med hjälp av Raimo Elliläs testamentsfond har UUMUry kunnat stöda välmående hos njur- och leversjuka, bosatta i Nyland. Ansökningstiden för 2026 är i gång.

BIDRAG FÖR SJUKDOMSKOSTNADER

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

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

vilka uppstått under perioden 1.11.2025–30.10.2026

Ansökan bör vara inlämnad före 11.12.2026 till föreningens kontor. Ansökningsblankett och tilläggsuppgifter finns på UUMUs hemsida www.uumu.fi/sairauskuluavustus

MOTIONSBIDRAG

UUMU ry ersätter, mot kvitto, 20 % av sina njur- och leversjuka samt njur-eller levertransplanterade patientmedlemmars avgifter för självständig motion. Den årliga ersättningsgränsen år 2026 är 80€/patientmedlem.

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

Ansökan bör vara inlämnad senast 14.12 2026 till föreningens kontor
Ansökningsblanketten och tilläggsuppgifter finns på UUMUs hemsida www.uumu.fi/liikunta-avustus

Testamenttilahjoitus

Teksti: Sari Ruotsalainen

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on saanut vuosien aikana useita testamenttilahjoituksia. Tämä on osoitus siitä, että yhdistyksemme toiminta koetaan vaikuttavaksi ja merkitykselliseksi. Testamenttien ansiosta UUMU pystyy tälläkin hetkellä järjestämään liikunta- ja virkistystapahtumia, auttamaan suurissa sairauskuluissa ja potilasjäsentensä liikuntakuluissa sekä tukemaan kotimaista tutkimustoimintaa.

Testamentti on erinomainen tapa tukea yleishyödyllisen yhteisön toimintaa. Yhdistykset ja järjestöt ovat vapautettuja perintöverosta, joten testamentatut varat menevät kokonaisuudessaan lahjoittajan nimeämään kohteeseen. Erityisesti niille, joilla ei ole perillisiä, testamentti sydäntä lähellä olevaan toimintaan on hyvä vaihtoehto. Muutoin jäämistö siirtyy kokonaan valtiolle.

Testamentin voi laatia olipa omaisuutta kertynyt paljon tai vähän. Lahjoitus voi olla tietty summa rahaa, esine, arvopaperi, kiinteistö tai prosenttiosuus omaisuudesta. Testamentin on oltava kirjallinen ja sen muotoseikkoihin kannattaa kiinnittää huomiota, jotta se olisi juridisesti pätevä. Testamenttia voi halutessaan muuttaa milloin tahansa tai sen voi peruuttaa kokonaan. Testamentin voi tehdä joko koko omaisuudesta tai vain osasta omaisuutta. Näin ollen omaisuus voidaan jakaa esimerkiksi valitulle hyväntekeväisyyskohteelle ja lain mukaan määräytyville perillisille.

Lisätietoja UUMUlle suunnatuista testamenttilahjoituksista:
sihteeri(at)uumu.fi / p. 050 449 7744

Physidia uudistaa kotihemodialyysielämää
REGENERATE YOUR LIFE



Sinun elämääsi sopivaa dialyysihoitoa

Physidian kotihemodialyysilaite 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 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 by Physidia

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

Keilaryhmä

Keilailu on mukava liikuntamuoto eikä vaadi aikaisempaa kokemusta. Kukin voi treenata omalla tasollaan yhdistysystävien porukassa.

Paikka: Talin keilahalli (Huopalahdentie 28, Helsinki)
Aika: torstaisin klo 14–15. Hallille on saavuttava viimeistään klo 13.45 ratajakoa varten.
Kevätkausi: 21.1.2027 alkaen
Kausimaksu: 60 € / 15 kertaa

Ilmoittautumiset ja lisätietoja ryhmästä:
Janne Tirronen,
jiitee76(at)gmail.com
p. 040 6785 944

Asahiryhmä

Kokoontumiset: Palvelukoti Lepovillassa (Torikatu 10, Hyvinkää) maanantaisin klo 15–16
Kausi: 18.1.-19.4.2027
(ei pääsiäismaanantaina 29.3.2027).

Tervetuloa mukaan Helsingin ja Uudenmaan Neuroyhdistys/Hyvinkään Ms-kerhon kanssa yhteistyössä järjestettävään asahi-ryhmään. Ryhmä kokoontuu kevätkaudella 13 kertaa ja on maksuton kaikille UUMUn jäsenille. Ohjaajana toimii liikunnanohjaaja Juha Pekka Palonen. Palvelukoti Lepovilla on paikkana esteetön.

Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi on helppoa, mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa. Liikkeet räätälöidään aina kaikille sopiviksi. Mukaan tarvitset vain juomapullon, mukavat sisäkengät tai luistamattomat sukat ja iloista mieltä.

Ilmoittautumiset: Eijalle 4.1.2027 mennessä tekstiviestillä tai sähköpostilla: p. 050 384 6401 / eija.hemminki(at)gmail.com.

Ryhmän kevätkauden aloitus varmistuu, kun ilmoittautuneiden määrä selviää.

UUMUn liikuntatapahtumat

Yhdistyksen liikuntatoiminta järjestää erilaisia lajikokeiluja ja yksittäisiä, vertaistuellisia liikuntatapahtumia ympäri vuoden. Loppukesästä käytiin minigolfaamassa, syksy aloitettiin Kuusijärven ulkoilupäivällä ja ihastuttavalla pentujoogalla.

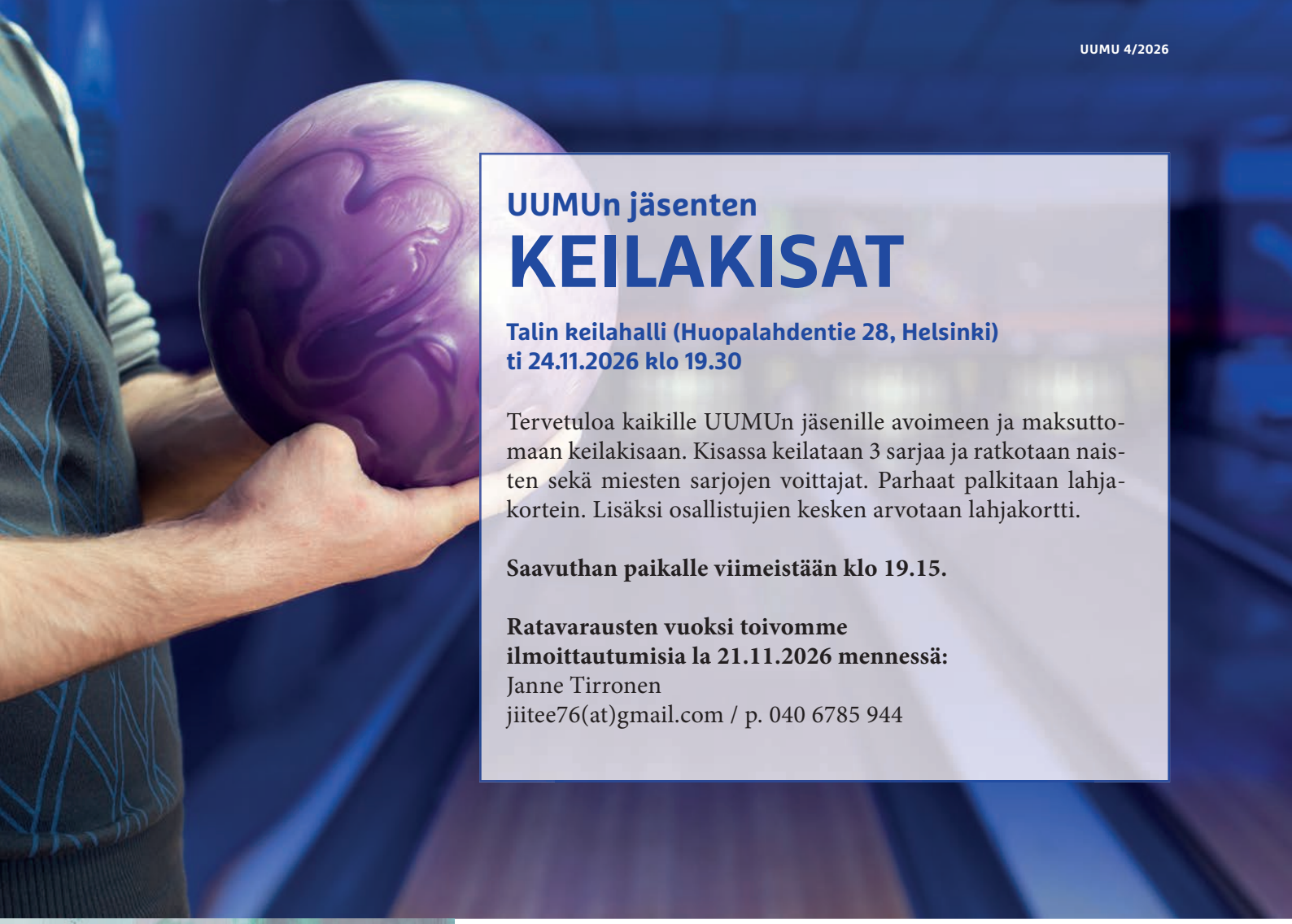
Tervetuloa mukaan UUMUn liikuntatapahtumiin.





▲ UUMUn jäsenet pääsivät kokemaan hurmaavaa vilinää ja vilskettä Lavlyn pentujoogassa Lauttasaaressa. Supersöpöt ja samaan aikaan kakaramaisen kurittomat walesinspringerspanielin pennut ihastuttivat liikuntatapahtumaan osallistuneita. Meno ja melske oli niin kovaa, että pikkutyypit väsähtivät 45 minuutin päätteeksi tassut ojolleen.

◀ Elokuun lopussa mentiin kovaa vauhtia syksyä kohden ja ulkotapahtumiin varustauduttiin jo lämpimämmin. UUMUn minigolftapahtumassa iloittiin onnistumisista ja yhteisöllisyydestä 10 hengen voimin. Pelikierrosten päätteeksi ryhmä nautti juttutuokiosta kahvitellen Kaivopuiston Cafe Carusellissa.



UUMUn jäsenten
KEILAKISAT

Talin keilahalli (Huopalahdentie 28, Helsinki)
ti 24.11.2026 klo 19.30

Tervetuloa kaikille UUMUn jäsenille avoimeen ja maksuttomaan keilakisaan. Kisassa keilataan 3 sarjaa ja ratkotaan naisten sekä miesten sarjojen voittajat. Parhaat palkitaan lahjakortein. Lisäksi osallistujien kesken arvotaan lahjakortti.

Saavuthan paikalle viimeistään klo 19.15.

Ratavarausten vuoksi toivomme ilmoittautumisia la 21.11.2026 mennessä:
Janne Tirronen
jiitee76(at)gmail.com / p. 040 6785 944



HipHop-tunti

Vantaan katutanssiyhdistys ry
(Kauppakeskus Iso-Myyri, 2. kerros, Liesitori 1, Vantaa)
la 23.1.2027 klo 18.00–19.15

Hiphop on energinen ja monipuolinen tanssilaji. UUMUn lajikokeilussa tutustumme hiphopin perusteisiin ja harjoittelemme hiukan tekniikkaa. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssitaustaa.

Mukaan tarvitset vain liikunnalliset sisävaatteet ja innostunutta heittäytymistä hiphopin saloihin. Halutessasi voit käyttää sisäkenkiä, mutta tanssi onnistuu ilman jalkineitakin.

Tapahtuma on UUMUn jäsenille maksuton.

Sitovat ilmoittautumiset:
15.1.2027 mennessä Paavo Koskenkorvalle
paavo.koskenkorva(at)elisanet.fi
p. 040 5287 654

Vertaistapaamisia



Munuais- ja maksapotilaiden jouluinen tapaaminen

UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
to 3.12.2026 klo 17.00 alkaen

Tule kanssamme herättämään sisäinen taiteilijasi. Jouluisessa illassa koristelemme pieniä piparkakkutaloja (1–2 kpl / vieras). Tarvikkeiden ja tilan riittävyyden sekä tarjoilujen varmistamiseksi edellytämme ilmoittautumista. Mukaan mahtuu 20 askartelijaa.

Ilmoittautumiset to 26.11.2026 mennessä mieluiten tekstiviestillä tai sähköpostilla: Jaana Lehto
p. 050 357 4993 / jaanalehto8(at)msn.com



Munuais-potilaiden vertaiskahvila ja juttutuokio

UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ti 26.1.2027 klo 17–19

Tervetuloa tapaamaan vertaisia, vaihtamaan kuulumisia ja kertomaan kokemuksia arjesta munuaissairauden kanssa. Leppoisaan juttutuokioon osallistuu erilaisia munuaissairauksia sairastavia sairauden erivaiheista. Tapaamme iltapalan merkeissä. Ei edellytä ilmoittautumisia, joten voit tulla paikalle ex tempore.

Maksasairaiden talviset treffit Oodissa

Helsingin keskustakirjasto Oodi
(Töölönlahdenkatu 4, Helsinki)
ke 3.2.2027 klo 17.00

Pohditaan yhdessä, mistä voi, saa ja kannattaa etsiä tietoa maksasairauksista.
Ovatko lääkärikirjat jääneet tiedoissa jälkeen?
Saako podcasteista oikeaa tietoa?
Uskoako tekoälyyn?

Kahvilapalveluiden vuoksi toivomme ilmoittautumisia ma 1.2.2027 mennessä.

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

Keski-Uudenmaan tapahtumat

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

PIKKUJOULURUOKAILU

Ravintola Obelix
(Uudenmaankatu 4–6, Hyvinkää)
ke 2.12.2026 klo 18.00

Osallistuminen edellyttää **sitovaa** ilmoittautumista, minkä yhteydessä saat Eijalta ryhmälle tarkoitetun menun. Jokainen valitsee menusta yhden haluamansa pääruoan, josta yhdistys maksaa 15 €:n osuuden. Loppuosan annoksen hinnasta jokainen maksaa itse paikan päällä. Mukaan voi ottaa myös seuralaisen, joka maksaa ruokailunsa itse. Mahdolliset peruutukset tulee tehdä ti 1.12. mennessä, minkä jälkeen omavastuuosuus joudutaan joka tapauksessa perimään.

Sitovat ilmoittautumiset Eijalle 24.11.2026 mennessä.

Ilmoitathan samalla mahdolliset ruokarajoitteesi, kiitos. Tervetuloa mukaan!

GLÖGIHETKI

Ravintola Kulma ”Kulmis”
(Sibeliuksenkatu 18–22, Järvenpää)
to 10.12.2026 klo 17-18.30

Tule virittäytymään joulutunnelmaan ja nauttimaan yhdessä jouluglögiä pienen jouluherkun kera. UUMU tarjoaa jäsenilleen glögin ja herkun, seuralaisena tuleva ei-jäsen maksaa itse haluamansa juoman ja syötävän. **Ilmoittautumiset Eijalle 1.12.2026 mennessä.**

HOHTO-MINIGOLFIA

Minigolfmaailma
(Uudenmaankatu 4–6, Hyvinkää)
ke 27.1.2027 klo 17
(radan kiertäminen kestää n. tunnin)

Tervetuloa kokeilemaan tammikuun pimeydessä hohtominigolfia ja viettämään iloinen ilta UUMUn jäsenten kesken! UUMU maksaa jäsenilleen yhden minigolfkierroksen, seuralaisena pelaava ei-jäsen maksaa itse osallistumisestaan 10 €/kierros. Juomia ja naposteltavaa voi ostaa omakustanteisesti.

Sisäänkäynti ei ole portaiden vuoksi esteetön.

Ilmoittautumiset Eijalle 11.1.2027 mennessä.

MISTÄ SAAT HENKISTÄ HYVINVOINTIA SAIRAUDEN HAASTEISSA?

Kohtaamispaikka Onnensilta
(käyntiosoite: Värttinäpolku rappu A7, Hyvinkää)
ke 24.2.2027 klo 17–19

Tapaamisessa asiantuntijavieraana Munuais- ja maksaliiton Tarja Teitto-Tuckett, joka alustaa ja keskustelee osallistujien kanssa henkisestä hyvinvoinnista. Pohdimme yhdessä, mikä voisi lisästä jaksamista ja voimaa arkeen sairauden aikana. Tervetuloa keskustelemaan ja oivaltamaan. Tarjolla pientä iltapalaa. **Ei ennakkoilmoittautumista.**

Ilmoittautumiset ja lisätietoja tapahtumista saat Eijalta tekstiviestillä tai sähköpostilla: p. 050 384 6401 ja eija.hemminki(at)gmail.com.

Elinsiirrot Suomessa	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	30.9. 2026
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	268	250	321	314	268	260
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	75	62	78	76	67	65
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	31	20	28	22	25	19
Sydän	22	21	24	27	31	26	47	30	22	22	19	19	18	23	21
Keuhkot	26	15	15	24	18	24	18	27	21	24	20	28	18	27	32

Itä-Uudenmaan jäsenten vertaistapaamiset

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

ITÄ-UUDENMAAN JÄSENTEN JOULUPUURO

Porvoon pääkirjastossa (Papinkatu 20, Porvoo) 1. kerroksen ryhmätilassa to 3.12.2026 klo 14.00–16.00

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoin ja maksuton joulutapaaminen. Tarjolla joulupuuro ja muuta jouluherkkua. Tarjoilujen vuoksi toivomme ennakkoilmoittautumisia Anu Rantille tiistaihin 24.11.2026 mennessä. Mukaan voit ottaa puolison tai ystävän.

VERTAISTAPAAMINEN

Porvoon pääkirjastossa (Papinkatu 20, Porvoo) 1. kerroksen ryhmätilassa to 4.2.2027 klo 14.00–16.00

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoimet vertaistapaamiset jatkuvat vuoden 2027 puolella Porvoon pääkirjastossa (1.kerroksen ryhmätila). Vapaamuotoisissa tapaamisissa tarjolla leppoisaa jutustelua ja kahvittelua. Osallistuminen ei edellytä ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoa antaa ja joulupuuron ilmoittautumisia vastaanottaa Anu Rantti p. 040 963 2200 / anu10.rantti(at)gmail.com.

TERVETULOA MUKAAN!

Kamratträffar för Östnylands medlemmar

JULGRÖT FÖR MEDLEMMARNA I ÖSTRA NYLAND

Huvudbiblioteket i Borgå (Prästgatan 20, Borgå) mötesrummet på 1. våningen torsdag 3.12.2026 klo 14.00–16.00

En, för alla njur- och leversjuka samt organtransplanterade, öppen och kostnadsfri julträff. Det bjuds på julgröt och andra juldelikatesser.

Med tanke på trakteringen önskar vi förhandsanmälan till Anu Rantti senast tisdag 24.11.2026.

Du kan ta med dig din partner eller en vän.

KAMRATTRÄFF

Huvudbiblioteket i Borgå (Prästgatan 20, Borgå) torsdag 4.2.2027 klo 14.00–16.00

De för alla njur- och leversjuka, samt organtransplanterade öppna kamratträffarna fortsätter år 2027 i Borgå huvudbibliotek (1. vån mötesrum). Under de inofficiella träffarna njuter vi av lättsamma samtal och kaffe. Deltagandet förutsätter ingen förhandsanmälan.

Tilläggsinformation fås av Anu Rantti tel. 040 963 2200 / anu10.rantti(at)gmail.com, som också tar emot anmälningarna till julgröten.

VÄLKOMMEN MED!

Länsi-Uudenmaan
(Hanko, Raasepori ja Inkoo)

JOULUINEN LOUNAS
Ravintola Fyren
(Pohjoinen Rantakatu 12, Tammisaari)
la 5.12.2026 klo 13.00

Tervetuloa nauttimaan vertaisten seurasta ja jouluisesta lounaasta tunnelmallisessa merenrantaravintolassa. Voit ottaa mukaan myös yhden läheisesi tai ystäväsi.

Ilmoittautuminen:
26.11.2026 mennessä UUMUn sihteerille sihteeri(at)uumu.fi / p. 050 449 7744

Osallistumismaksu:
UUMU tarjoaa lounaan jäsenilleen ilmaiseksi. Seuralaisena tuleva ei-jäsen 22 €.
UUMUn tili:
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 26.11.2026
Viitenumero: 140177

YSTÄVÄNPÄIVÄTAPAAMINEN HANGOSSA
Beurre Lunch & Catering
(Voimakasiini 60, Hanko)
to 18.2.2027 klo 13

Tervetuloa UUMUn jäsenten ystävänpäivätapaamiseen, jonka aikana nautimme maukkaan lounaan mukavassa seurassa. Yhdistys tarjoaa jäsentensä lounaan. Mukaan voi ottaa myös läheisen tai ystävän. Mikäli hän ei ole jäsen, tulee lounas maksaa itse.

Sitovat ilmoittautumiset: su 7.2.2027 mennessä UUMUn sihteerille sihteeri(at)uumu.fi / p. 050 449 7744

Västra Nylands
(Hangö, Raseborg och Ingå)

JULIGA LUNCH
Restaurang Fyren
(Norra Strandgatan 12, Ekenäs)
lö 5.12.2026 klo 13.00

Välkommen att njuta av kamratsällskap och en julig lunch i den stämningsfulla strandrestaurangen. Du kan också ta med dig en anhörig eller en vän.

Anmälningar:
Senast 26.11.2026 till UUMUs sekreterare sihteeri(at)uumu.fi/ tel. 050 449 7744

Deltagaravgift:
UUMU bjuder sina medlemmar på gratis lunch. Medföljande icke medlem 22 €.
UUMUs konto:
FI03 1028 3001 5117 65
Förfallodag 26.11.2026
Referensnummer: 140177

VÄNDAGSTRÄFF I HANGÖ
Beurre Lunch & Catering
(Smörmagasinet 60, Hangö)
to 18.2.2027 klo 13

Välkommen till Uumus medlemmars vändagsträff där vi avnjuter en läcker lunch i trevligt sällskap. Föreningen står för sina medlemmars lunch. Man kan också ta med sig en närstående eller vän. Ifall hen inte är medlem bör lunchen betalas själv.

Bindande anmälan senast sö 7.2.2027 till UUMUs sekreterare sihteeri(at)uumu.fi, tel.050 4497744



UUMUn tutkimustoiminta

Teksti: Sari Ruotsalainen

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

Raimo Sydänmaan testamenttirahasto perustettiin vuonna 2020. Rahastossa olevia varoja on jaettu munuais- ja maksasairauksien tutkimuksiin vuosina 2022–26 yhteensä 92 000 euron arvosta. Apurahojen saajia on ollut 21.

Munuaissäätiön avustuksella valikoituneet tutkimukset ovat käsitelleet muun muassa munuaisensiirto- ja dialyysipotilaiden infektioita sekä suun terveyden merkitystä munuaissiirrepotilaan ennusteessa. Mary ja Georg C. Ehrnrooth -säätiön kautta jaetut apurahat on suunnattu maksa- ja sappitiesairauksien tutkimuksiin.

Osa tutkimuksista on esitelty vuosina 2023 ja 2025 pidetyissä tutkimusilloissa sekä UUMU-lehdissä. Syyskokouksessa 2026 kuulemme lääketieteen tuoreimpia kuulumisia. Tervetuloa kokoukseen ja sen jälkeiselle luennolle.

Tervetuloa

Yhdistyksen syyskokoukseen

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n syyskokous pidetään UUMUn toimistolla **(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) torstaina 26.11.2026 klo 17.30.**

Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: vuoden 2027 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä hallitusjäsenten valinta. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita.

Kokouksen jälkeen asiantuntijaluento. Vieraana Raimo Sydänmaan tutkimusrahaston apurahan saaneet tutkijat:

- Sisätautien ja nefrologian erikoislääkäri Piia Matikainen, Munuaisluovutuksen vaikutus elämänlaatuun, munuaistoimintaan, sairastavuuteen ja kuolleisuuteen
- Apulaisprofessori Panu Luukkonen, Rasvamaksatautiin liittyvä aineenvaihduntatutkimus

- Hallitus

Välkommen till

Föreningens höstmöte

Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s (UUMU) höstmöte hålls på UUMU:s byrå **(Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors) torsdag 26.11.2026 kl 17.30.**

På höstmötet behandlas stadgeenliga ärenden: verksamhetsplanen och budgeten för 2027 samt val av styrelsemedlemmar. Alla medlemmarna är välkomna.

Efter mötet har vi ett expert- anförande. Gästerna är forskare, som erhållit stipendier från Raimo Sydänmaas forskningsfond.

- Specialläkare inom inre medicin och nefrologi, Piia Matikainen, Njurdonationens inverkan på livskvalitet, njurfunktion och dödlighet.
- Biträdande professor Panu Luukkonen, Forskning av ämnesomsättningen vid fettlever sjukdom

- Styrelsen





Grumpy Old Women
- entisten nuorten kapina

Teatteri Vantaa, Silkkisali (Tikkurilantie 44, Vantaa)
ti 1.12. 2026 klo 18.30

Kuva: Tapio Aulu

Lämminhenkinen komedia ei säästele totuudessa - eikä naurussa. Keskipisteessä ovat naiset, jotka eivät enää pyydä anteeksi, jos kahvi on liian kuumaa tai maailma liian hölmö. Heidän asenteensa on suodattamaton kuin puhe videopuhelussa, jonka mikki on unohtunut päälle.

Tule katsomaan, miten elämästä selvitään huumorilla, hammastikuilla ja hyvällä annoksella itsensä likoon laittamista. Vaikka maailma muuttuu, yksi asia on varma: kun nainen kyllästyy, asioita alkaa tapahtua.

Kesto: n. 2 h, sisältää väliajan
K18-tilaisuus eli anniskeluoikeus myös teatterisalissa.
Voit tarvittaessa tiedustella myös pyörätuolipaikkoja.
Lisätietoa esityksestä: www.teatterivantaa.fi

Ilmoittautumiset:
11.11.2026 mennessä
UUMUn toimisto p. 050 449 7744
/ sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu:
18 €/ jäsen
(33 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 11.11.2026
Viite: 110165

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!

Samuli Edelmann: Piano & Laulut

Espoon kulttuurikeskus, Louhisali (Kulttuuriaukio 2, Espoo)
pe 4.12.2026 klo 19.00–21.00



Samuli Edelmann on omaa tietään kulkeva tulkitsija, jonka laaja-alainen repertuaari taidelevyistä pop-musiikkiin löytää poikkeuksetta tiensä suomalaisten sydämiin. Mittavan uran merkittäviin kappaleisiin kuuluvat esimerkiksi Sininen sointu, (Sinä olet) Aurinko, Peggy, Jos sä tahdot niin -duetto Jipun kanssa, Tähtipölyä, Miten ja miksi, Armaan läheisyys sekä Vesa-Matti Loirin kanssa duetoitu Tuomittuna kulkemaan.

Ikäraja K18, salissa rajattu anniskelualue. Louhisali on esteetön. Voit tarvittaessa tiedustella myös pyörätuolipaikkoja.

Ilmoittautumiset:
11.11.2026 mennessä
UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu:
20 €/ jäsen (37 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 11.11.2026
Viite: 110275

Puurojuhla

UUMUn toimisto, Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki
to 17.12.2026
Kattaukset klo 14 ja klo 16

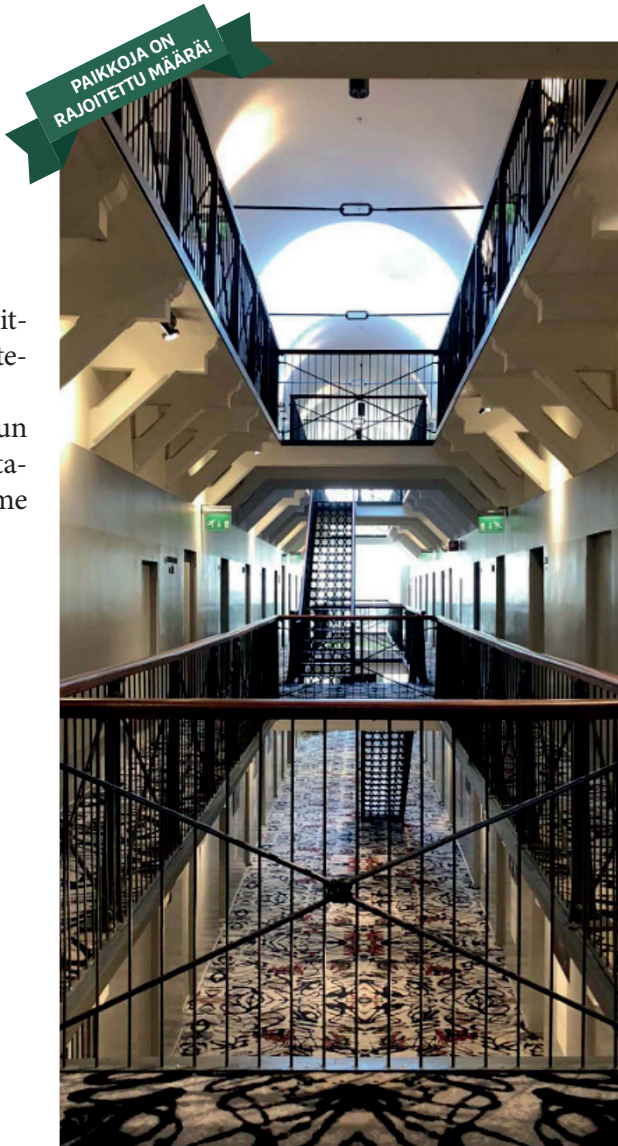
Tule nauttimaan joulupuurosta ja keskustelemaan muiden munuais- ja maksasairaiden, elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä kanssa. Tapaaminen on avoin ja maksuton kaikille UUMUn jäsenille, mutta edellyttää ennakkoilmoittautumista.

Ilmoittautuminen: su 13.12.2026 mennessä,
p. 050 449 7744 tai sihteeri(at)uumu.fi.
Muistathan kertoa, kumpaan kattaukseen osallistut.
Mainitsethan myös mahdollisista ruoka-aineallergioistasi.

Puurojuhlassa järjestetään pienet arpajaiset, joten voit halutessasi ottaa mukaan hiukan käteistä. Joka arpa voittaa.

Vielä kerran vankilaan

Home Hotel Katajanokka / entinen Katajanokan vankila
(Merikasarminkatu 1, Helsinki)
la 16.1.2027 klo 12.00



UUMUn aiemmat vierailut Katajanokan vankilaan olivat huippusuosittuja ja ryhmät täyttyivät nopeasti. Suuren kiinnostuksen vuoksi saattelemme jäsenemme vielä kerran telkien taakse.

Opastetun kierroksen aikana tutustumme vuonna 1837 rakennetun entisen lääninvankilan historian eri vaiheisiin, entisiin asukkaisiin ja tapahtumiin. Noin 40 minuuttia kestävän kierroksen jälkeen nautimme retken hintaan sisältyvän lounaan noutopöydästä.

Vankilan tilat eivät ole esteettömiä.

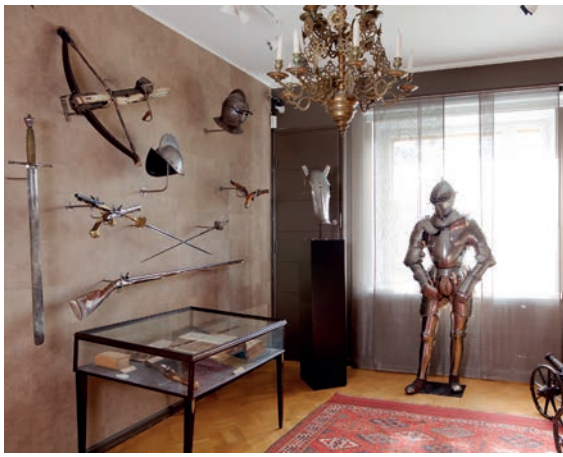
Ilmoittautumiset: 31.12.2026 mennessä
UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi
Kerrothan ilmoittautumisesi yhteydessä myös mahdollisista erityisruokavalioistasi.

Osallistumismaksu: 15 €/jäsen (25 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 31.12.2026
Viite: 110301

Paikkoja on rajoitetusti, joten ilmoittaudu ajoissa mukaan.

Vierailu Reitzin säätiön taidemuseossa

Apollonkatu 23 B 64, Helsinki
la 30.1.2027 klo 13.00





Reitzin säätiön taidemuseo sijaitsee Lauri ja Maria Reitzin arvokkaassa museokodissa Helsingin Töölössä. Kokoelmissa on nähtävillä suomalaisen maalaustaiteen historian merkkiteoksia, yksi maamme arvokkaimmista suomalaisen antiikkihopean kokoelmista, aseita 1500-luvulta alkaen sekä Meissenin ja Sèvresin posliiniesineitä ja harvinaisia antiikkikelloja. Museon alkuperäistä koti-ilmapiiriä kunnioittavaan interiööriin kuuluvat myös lukuisat eri aikakausilta peräisin olevat antiikkihuonekalut.

Vierailu on maksuton ja sisältää opastuksen.
Museo ei ole esteetön tila.

Lisätietoa: www.reitz.fi

Sitovat ilmoittautumiset: su 10.1.2027 mennessä
UUMUn toimisto p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Paikkoja on rajoitetusti.



Flipperi-ilta

PAIKKOJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!

A-Pelimaailma Oy (Apollonkatu 7, Helsinki)
la 6.2.2027 klo 16–18

Hyppää aikamatkalle ja uppoudu flippereiden maailmaan liittymällä UUMUn ryhmälle varattuun yksityistilaisuuteen. Parituntisen aikana tarjolla pelimahdollisuus 35 erilaiseen vuosilta 1970–2025 olevaan flipperiin. Mukana ainutlaatuisia klassikkopelejä ja harvinaisuuksia. Lisätietoa tapahtumapaikasta: www.extraball.fi

Pelien lomassa on tarjolla pientä suolaista naposteltavaa, joten ilmoitathan mahdollisista ruoka-aineallergioista. Tapahtumaan kerätään sitovat ilmoittautumiset ja veloitetaan pieni omavastuumaksu. Tapahtumapaikka ei ole esteetön kynnysten vuoksi.

Sitovat ilmoittautumiset: su 31.1.2027 mennessä
UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksut: 5 €/jäsen (15 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: su 31.1.2027
Viite: 110314









UUMU ja Kyllä elinluovutukselle -toiminta näkyväksi

Oletko kohdannut vapaaehtoisiamme sairaalassa, kauppakeskusten yleisötapahtumissa tai seniorikeskusten teemapäivissä? Ovatko keltaisiin pukeutuneet Kyllä elinluovutukselle -ihmiset pysäyttäneet sinut keskustelemaan ja kertoneet toiminnastamme? Oletko jo mahdollisesti itse lähtenyt mukaan vapaaehtoisemme joukkoon?

UUMUn jäsenet ovat osallistuneet vuosikymmenten ajan Kyllä elinluovutukselle -toimintaan. He ovat jalkautuneet ihmisten pariin ja jakaneet tietoa erilaisissa yhteyksissä. Samaa tietoa, joka löytyy internetistä tai painetuista esitteistä, mutta kasvokkain. He edustavat pitkäaikaissairaita ihmisiä tai heidän läheisiään, osa elinsiirron saaneiden joukkoa. Jokaisen mukanaolo on arvokasta.

Kuvissa pieni otanta tapahtumista, joissa vapaaehtoisemme olivat mukana. Tervetuloa mukaan tähän joukkoon.

Lisätietoa vapaaehtoistoiminnasta:
sihteeri(at)uumu.fi p. 050 449 7744

Talven aikana UUMUn vapaaehtoiset ovat mukana mm. seuraavissa tapahtumissa:

- ti 24.11.2026 klo 9-13 Meilahden tornisairaalan OLKA
- to 26.11.2026 klo 10-12 Järvenpään terveysasema JUSTin OLKA
- ma 7.12.2026 Dialyysipotilaiden ensitietopäivä, Meilahti
- ti 12.1.2027 klo 9-13 Meilahden tornisairaalan OLKA
- ti 9.2.2027 klo 9-13 Meilahden tornisairaalan OLKA





Joutiainen

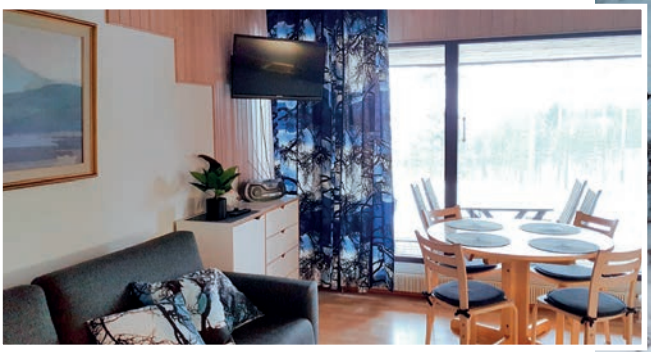
Lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä. Huoneisto on kaikkien UUMUn jäsenten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden.

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



VUOKRAUSHINNAT JÄSENILLE

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

Varaukset UUMUn toimistolta
p. 050 449 7744 / s-posti: 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
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
Telefon: 050 449 7744
Webbplats: www.uumu.fi
Kontonummer:
FI03 1028 3001 5117 65

UUMU
uumu_ry
UUMUryrf

Hyvä kiertämään

UUMUn Hyvä kiertämään -keräys on tempaus, jossa yhdistyksemme jäsenillä on mahdollisuus muistaa lähimmäistä pienellä lahjalla. Aiempien vuosien hyväntekeväisyystempaukset ovat osoittaneet, että pienillä teoilla ja pyyteettömällä vapaaehtoistyöllä voi saada aikaan jotain suurta ja merkityksellistä.

Toivomme tänäkin vuonna saavamme mukaan runsaasti lahjoittajia. Tavoitteena on kerätä tavaralahjoituksia ja toimittaa ne joulun alla 1-2:een aikuisten hoitoyksikköön. Aikuisille tarkoitettu lahja voi olla esimerkiksi itse kudotut villasukat, marmeladia, kahvia tai jotain muuta, millä voit lahjoittaa toiselle hyvää mieltä. Tuotteen tulee olla uusi ja paketoimaton.

Vastaanotamme Hyvä kiertämään -keräyksen lahjoituksia UUMUn toimistolla normaalien aukioloaikojen aikaan sekä eri tapahtumien yhteydessä.

Osallistu sinäkin keräykseen ja lähetä lähimmäisellesi sydämellinen tervehdys!

KIITOS

A
Posti

Kaunis valikoima kotimaisia adresseja

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

Lisätietoa:
www.uumu.fi/yhdistys/myytavat-tuotteet/
Hinta: 12 euroa / kappale

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

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









Adresser

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

Tilläggsinformation:
www.uumu.fi/yhdistys/myytavat-tuotteet/
Pris: 12 euro/st.

Adresserna kan köpas på föreningens evenemang eller beställas från byrån tel. 050 449 7744 eller via e-post sihteeri(at)uumu.fi.
Om du önskar adressen hemskickad läggs porto till enligt försändelsens vikt.

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

