

# POHJOIS-SAVON MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS RY

JÄSENTIEDOTE 1/2015



Tänään sataa vettä tai ainakin ensiviikolla, tai ensikuussa...

Jos ei sada vettä, niin paistaa aurinko tai on pilvistä, voi tulla luntakin, ainakin ennen huhtikuuta.

Joka päivä tuulee tai sitten ei.

Jos ei tuule, voi itse tuulettaa.

Jos ei aurinko paista, voi itse hymyillä.

Jos ei sada, voi käydä suihkussa.

Lämpötila vaihtelee -36 ja +39 asteen välillä.

Siis joka päivä on se sää, minkä itse haluaa ja valitsee.

Mukavia lukuhetkiä jäsentiedotteen parissa! Nähdään jäsentapahtumissa!

Hallituksen terveiset

Vuoden 2015 teemana on ennaltaehkäisy, kuten myös vuoden 2016 osalta. Sairauksien ennaltaehkäisy on tärkeää. Sairastumiseen ei aina voi elintavoillaan vaikuttaa, mutta sairauden etenemistä ja liitännäissairauksien puhkeamista voi ehkäistä. Teemavuosien aikana pyritään lisäämään suuren yleisön tietoisuutta munuais- ja maksasairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä. Myös jo sairastuneet tarvitsevat tietoa lisäsairauksien ennaltaehkäisystä.

Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry:n hallitus on kokoontunut teemalla ”yhdessä asioita eteenpäin puurtaen” tiiviisti kuukausittain ja käsiteltäviä asioita on ollut paljon. Tavoitteena on järjestää mielekästä toimintaa ja vertaistukea jäsenille, potilaille ja heidän perheilleen. On keskusteltu akuuteista asioista ja etsitty niihin ratkaisuja. Toiveenamme on, että mahdollisimman moni osallistuisi jäsentapahtumiin ja tulisi mukaan yhdistyksen toimintaan. Vinkit ja toiveet uusista toimintatavoista ja ideoista otetaan kiitoksella vastaan. Tarkoituksena on saada toimintaa vireille myös Varkaudessa ja lialmessa.

Koska elämme taloudellisesti tiukkoja aikoja myös yhdistyksen toiminnan rahoittaminen vaatii uusia ideoita. Tänä vuonna on jätetty kannusterahahakemuksia ennaltaehkäisyn teemaan liittyen muun muassa prevaiheen munuaispotilaille ja heidän läheisilleen järjestettävää ruokakurssia varten, kotihoidossa olevien dialyysipotilaiden yhteistä tilaisuutta varten ja painonhallintakurssia varten.

Uutena projektina on mietitty Taruniemen kunnostamista EU-Rakennerahastosta anottavalla tuella. Taruniemeä on tarkoitus käyttää jäsenistön virkistyskäyttöön, tapahtumien järjestämiseen ja varojen hankkimiseksi Taruniemeä myös vuokrataan. Taruniemen osalta yhteyshenkilönä toimii Jari Pisto, puh. 044 589 8223, [jjpisto@gmail.com](mailto:jjpisto@gmail.com).

Tiedotteesta voit tarkistaa uudet jäsenedut, jotka saat käyttöösi jäsenkorttia näyttämällä. Vinkkejä ja tietoja mahdollisista uusista yhteistyökumppaneista voi lähettää hallituksen jäsenille.

Pieni ele –keräys eduskuntavaalien äänestyspaikoilla lähestyy. Yhdistyksemme tavoittelee 2 – 3 keräyspaikkaa ja vapaaehtoisia lipaskerääjiä tarvitaan mukaan hyvälle asialle. Lisätietoja jäljempänä tiedotteessa.

Toukokuussa on taas aika järjestää vuosikokous, tällä kertaa kokoonnutaan Varkaudessa. Tarkempia tietoja jäljempänä tiedotteessa.

Aurinkoista kevättä kaikille toivottaa Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry:n hallitus

## **Ennaltaehkäisyn ohjelmakausi**

Vuosi 2015 avaa liiton kaksivuotisen ennaltaehkäisyn ohjelmakauden. Kauden aikana halutaan lisätä suuren yleisön tietoisuutta munuais- ja maksasairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä. Tavoitteena on lisätä myös jo sairastuneiden tietoa munuais- ja maksasairauksiin liittyvien lisäsairauksien ennaltaehkäisystä.

Viikolla 19 vietetään maksaviikkoa. Sen aikana järjestetään ennaltaehkäisy tapahtumat Kuopiossa, Oulussa, Tampereella, Turussa ja Helsingissä. Lisäksi yhdistyksillä on eri paikkakunnilla maksatapahtumia. Erityisesti tuodaan esille elintapojen vaikutuksia rasvamaksan syntyyn.

Kuopion kaupungintalolla järjestetään yleisötapahtuma **"Elinvoimaa elämään - Kuka vastaa hyvinvoinnistasasi?" tiistaina 5.5.2015 klo 11–18**. Tapahtumassa voit mittaattaa terveysarvojasi ja kehonkoostumuksesi, saada vinkkejä hyvinvointisi edistämiseen sekä kuunnella asiantuntijaluentoja ja tietoiskuja. Puhujina dosentti, gastroenterologian erikoislääkäri Markku Heikkinen, erikoislääkäri Esko Kumpusalo, tartuntataudeista vastaava lääkäri Raija Savolainen ja toimittaja, kirjailija Antti Heikkinen.

Tapahtuman järjestävät yhteistyössä Munuais- ja maksaliitto, Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys, Kuopion kaupunki, Terve Kuopio -kioski, Savonia-amk, Puijon Diabetesyhdistys ja Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

Tervetuloa!

### **Supersankarimunuainen seikkailee munuaissairauksien ennaltaehkäisykampanjassa**

Munuaissairauksien ennaltaehkäisykampanja on alkanut. Kampanjassa seikkailee supersankarimunuainen netissä, esitteessä ja julisteessa.

Piirrettyssä kampanjassa urhea Supersankarimunuainen kulkee seikkailusta toiseen. Matkallaan sillä on 6 vastustajaa: ylipaino, korkea verenpaine, suola, tupakka ja alkoholi, diabetes sekä perinnölliset munuaissairaudet.

- Kampanjan nettisivut löytyvät osoitteesta [www.supersankarimunuainen.fi](http://www.supersankarimunuainen.fi).
- Vastustajista ja niiden voittamisesta julkaistaan kuusi videota myös kanavalla [www.youtube.com/munuaisjamaksaliitto](http://www.youtube.com/munuaisjamaksaliitto).
- Esite Supersankarimunuainen taistelee – suojele sitä vastustajilta on ilmestynyt. Sen voi lukea netissä [www.musili.fi/esitteet](http://www.musili.fi/esitteet).
- Supersankarin voi hashtagata #supersankarimunuainen.

Lisää tietoa ja materiaalia on sivulla [www.munuainen.fi/supersankarimunuainen](http://www.munuainen.fi/supersankarimunuainen).



## **Tervetuloa sopeutumisvalmennuskursseille!**

Munuais- ja maksaliitto järjestää vuonna 2015 sopeutumisvalmennuskursseja eri ikäisille munuais- tai maksasairauden eri vaiheissa oleville, munuaisen- tai maksansiirron saaneille ja heidän läheisilleen. Kurssit ovat maksuttomia. Kuntoutus on ollut osa liiton toimintaa jo yli 35 vuoden ajan.

Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on antaa osallistujille tietoa sairauteen liittyvistä asioista, taitoja pitkäaikaissairauden kanssa elämiseen sekä tukea fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Kurssit mahdollistavat kokemusten jakamisen muiden vastaavassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Kurssit järjestetään yhteistyössä Kelan ja Raha-automaattiyhdistyksen kanssa.

Kursseista saa lisää tietoa osoitteesta

[http://www.musili.fi/kuntoutus\\_ja\\_sosiaaliturva/kurssit\\_tapaamiset\\_ja\\_tuetut\\_lomat](http://www.musili.fi/kuntoutus_ja_sosiaaliturva/kurssit_tapaamiset_ja_tuetut_lomat).

Lisätietoja antavat myös kuntoutussuunnittelija Iiris Ahlgren puh. 050 3019 368, [iiris.ahlgren@musili.fi](mailto:iiris.ahlgren@musili.fi) tai järjestösuunnittelija Maria Ruuskanen puh. 040 8363 480, [maria.ruuskanen@musili.fi](mailto:maria.ruuskanen@musili.fi).

## **Tukea ja koulutusta omaishoitajille**

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry järjestää verkossa tapahtuvaa valmennusta omaishoitajille ajalla 13.4.–11.5.2015.

Ovet-verkkovalmennus palvelee omaishoitajia, jotka eivät pysty osallistumaan ryhmävalmennuksiin tai jotka muutoin kokevat verkkotyöskentelyn omakseen.

Verkkovalmennus on tarkoitettu henkilölle, joka tarvitsee tietoa omaishoidosta ja haluaa jakaa ajatuksia muiden omaishoitajien kanssa. Valmennus koostuu neljästä osa-alueesta, joissa käsitellään omaishoitajuutta, yhteiskunnan tukimuotoja, hoivatyön perusteita ja vertaistukea. Valmennukseen sisältyy itse opiskeltavaa materiaalia, pohdintatehtäviä, verkossa tapahtuvaa keskustelua sekä mahdollisuus henkilökohtaisen päiväkirjan pitämiseen.

Valmennus etenee teemoittain viikko kerrallaan 13.4.–11.5.2015, mutta valmennukseen voi osallistua oman aikataulun mukaan.

Valmennuksessa tarvitaan tietokone, internetyhteys, sähköpostiosoite ja selain. Osallistujien ei tarvitse olla Omaishoitajat ja läheiset -liiton jäseniä.

Ilmoittaudu 30.3. mennessä sähköpostitse koulutussuunnittelija Sandra Gehringille, [sandra.gehring@omaishoitajat.fi](mailto:sandra.gehring@omaishoitajat.fi)

Lisätietoja osoitteessa [www.omaishoitajat.fi/ovet-valmennus](http://www.omaishoitajat.fi/ovet-valmennus).

Kannattaa tutustua myös Kuopion Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toimintaan osoitteessa <http://www.omaishoitajat.fi/node/193>.

## **Uusi esite perhetoiminnasta**

Lapsen sairaus koskettaa koko perhettä: sisaruksia, vanhempia ja sukulaisia. Yhteisten kokemusten jakaminen saman kohdanneiden perheiden kanssa auttaa jaksamaan.

Liitto järjestää toimintaa munuais- tai maksasairauteen sairastuneille tai elinsiirron saaneille lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen. Ohjelmassa on sopeutumisvalmennuskursseja, toiminnallisia perhepäiviä sekä vertais- ja virkistystapaamisia RAY:n, Kelan tai sairastuneiden lasten vanhempien keräämällä rahoituksella.

Liiton perhetoiminnasta on ilmestynyt uusi esite suomeksi ja ruotsiksi. Esitteitä Perhetoiminta ja Familjeverksamhet voi tilata tai lukea netistä [www.musili.fi/esitteet](http://www.musili.fi/esitteet) tai Kirsi Kauppiselta, 050 4365 707.

## **Jäsenedut**

Pohjois-Savon Munuais- ja maksayhdistys ry:n jäsenille on saatu vuodelle 2015 seuraavia jäsenetuja:

- Yliopiston apteekki perusvoiteista – 10 %,
- Iisalmessa Marimekon liikkeessä – 10 %
- Fontanellasta tarjoushinta yhdistyksen jäsenelle ja mukana oleville perheenjäsenille kylpylän ja kuntosalin osalta
- Kylpylähotelli Kunnonpaikasta tarjoushinta yhdistyksen jäsenelle
- Hiuskauneushuone Havanna leikkaus ja värjäys – 10 % (voimassa toistaiseksi)
- Öljyjokerit kaikista huolloista - 10 %
- Kafeteria Mummolassa – 10 % alennus vitriinissä olevista leivonnaisista
- Pielavedellä keilaus jäsenetuhinnoin

Varkauteen ja Iisalmeen työstetään sopivia jäsenetukohteita. Ilmoitelkaa mahdollisia yhteistyökohteita hallituksen jäsenille niin ajetaan asiaa eteenpäin.

## Pieni ele –keräys

Pieni ele- keräys tapahtuu tänä keväänä ennakkoäänestyspäivinä 8. – 14.4.2015 sekä vaalipäivänä 19.4.2015. Yhdistyksellä on kerääjiä yhdeksällä paikkakunnalla Pohjois-Savon alueella. Lipaskeräysvuorot noin kaksi tuntia/hlö, kerääjillä varusteina hymy ja kiitoksen sana lahjoittajille. Lipaskerääjä on Pieni ele –keräyksen sielu. Ilmoittaudu lipaskerääjäksi Sirpa Parviaiselle, puh. 040 5104 354, [sirpa.parviainen@kuh.fi](mailto:sirpa.parviainen@kuh.fi), [sirpa.parviainen@suomi24.fi](mailto:sirpa.parviainen@suomi24.fi)

## Tapahtumat

### Pilkkitapahtuma lauantaina 21.3.2015 klo 10.00 – 13:00 Pielaveden venesatamassa

Pilkkivälineitä saatavilla paikan päällä. Leikkimielinen pilkkikilpailu: pienin ja suurin kala palkitaan. Kaikki pilkkitapahtumaan osallistuvat lapset palkitaan! Tapahtuman jälkeen keittolounas Ravintola Urhossa. Muistathan ilmoittaa erityisruokavaliosta.

### Kimppakyydit

Ilmoittautuminen Urpo Toloselle mahdollisimman pian, puh. 0400 704 481

- Maksatreffit torstaina 26.3.2015 kello 15:30 Kaffeteria Mummolassa osoitteessa Puijonkatu 27, 70100 KUOPIO
- Kahvilatreffit Kaffeteria Mummolassa keskiviikkoisin 25.3., 29.4. ja 27.5.2015 klo 14:30
- Pilatestunnit tiistaisin kello 16:00 – 17:00 (ryhmä täynnä)
- Vapaaehtoistoimitsijoiden koulutuspäivät 27. – 28.3.2015
- Potilaan päivä Kysin auditoriossa torstaina 9.4.2015 kello 9:30 – 14:30. 200 ensimmäistä osallistujaa mahtuu mukaan.
- Ennaltaehkäisy tapahtuma maksaviikolla Kuopion kaupungintalolla tiistaina 5.5.2015 klo 11:00 – 18:00
- ”Kevään korvalla” talkoot Taruniemessä, ajankohta ilmoitetaan myöhemmin

## Vuosikokous

Vuosikokous pidetään Varkaudessa Vammeltalossa lauantaina 9.5.2015 kello 15:00 alkaen osoitteessa Ahlströminkatu 12, 78250. Vuosikokouksen jälkeen käydään katsomassa Varkauden teatterissa kello 18:00 alkava näytös ”Mistä rakkaus alkaa?” Teatterilipun hinta 20 €/jäsen. Yhteyshenkilö Aila Sorvali, puh. 050 572 8870, [ailasorvali@gmail.com](mailto:ailasorvali@gmail.com)

## Yhteystiedot

Ota yhteyttä hallituksen jäseniin:

puheenjohtaja Sirpa Parviainen, puh. 040 5104 354, [sirpa.parviainen@kuh.fi](mailto:sirpa.parviainen@kuh.fi),  
[sirpa.parviainen@suomi24.fi](mailto:sirpa.parviainen@suomi24.fi)

varapuheenjohtaja Sanna Laakso, puh. 044 3029 881, [sannamarika81@gmail.com](mailto:sannamarika81@gmail.com)

taloudenhoitaja Helena Katajisto, puh. 0400 672 806, [kirppumamma@hotmail.com](mailto:kirppumamma@hotmail.com)

VAU:n yhdyshenkilö ja kokemuskouluttaja Susanna Bergström, puh. 050 543 1343,  
[susanna.bergstrom@gmail.com](mailto:susanna.bergstrom@gmail.com)

liikuntavastaava Aila Sorvali, puh. 050 572 8870, [ailasorvali@gmail.com](mailto:ailasorvali@gmail.com)

varsinainen jäsen Urpo Tolonen, puh. 0400 704 481, [urpo.f.tolonen@luukku.com](mailto:urpo.f.tolonen@luukku.com)

varajäsen Merja Piisilä, puh. 040 717 9397, [piisilamerja@gmail.com](mailto:piisilamerja@gmail.com)

varajäsen ja Taruniemen yhteyshenkilö Jari Pisto, puh. 044 589 8223, [jjpisto@gmail.com](mailto:jjpisto@gmail.com)

sihteeri Anu Leinonen, puh. 050 462 3154, [anu.leinonen0@saunalahti.fi](mailto:anu.leinonen0@saunalahti.fi)

Munuais- ja maksaliiton Itä-Suomen järjestösuunnittelijan sijainen Maria Ruuskanen,  
puh. 040 836 3480, [maria.ruuskanen@musili.fi](mailto:maria.ruuskanen@musili.fi)

kotisivut osoitteessa [www.psmuma.fi](http://www.psmuma.fi)



[www.supersankarimunuainen.fi](http://www.supersankarimunuainen.fi)

## Hemodialyysiä siellä missä itse haluat:

### KOTONA

- Suunniteltu kotiin - vie vähän tilaa, sähköä ja vettä.
- Ei huoltipesuja, kuumadesinfektiota.
- Helppo oppia ja käyttää.

### MATKOILLA

- Helppo ottaa mukaan.
- Ulkonesteet toimitetaan matkakohteeseen.
- Kaikkiin EU-maihin.

### MÖKILLÄ

- 230V maadoitettu pistorasia.
- Pussitetut ulkonesteet.



**Oy Carbonex Ab** 

Oy Carbonex Ab on suomalainen yritys, joka toimittaa dialyysikatteja, -laitteita ja muita dialyysituotteita, myyntialueena kaikki Suomen sairaalat. Markkinointiorganisaatiomme, asiakastukemme sekä huoltomme on hyvin kehittyneitä. Toimitamme tuotteemme nopeasti suoraan asiakkaillemme.

*"Mahdollisuus dialyysihoitoon kotona antaa minulle vapauden tunteen. Olen jälleen alkanut mökkeillä, ja ajattelin myös lähteä Espanjaan lomalle. Voin paremmin, ja on mahtavaa päättää omista menoistani sekä elämästäni!"*

Oy Carbonex Ab, Olarinluoma 11, 02200 ESPOO  
Puh. 09-2533 3600

E-mail: [myynti@carbonex.fi](mailto:myynti@carbonex.fi)  
[www.carbonex.fi](http://www.carbonex.fi)