

Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry
Jäsentiedote 1/2017



Tervehdys Arvoisa Jäsen!

Ikääntymisen kaksivuotinen teemakausi Oma ikä, paras ikä on alkanut!

Tottahan toki kaiken ikäiset toiminnassa huomioidaan, mutta nyt kohdennetaan ikääntyneisiin ja halutaan tavoittaa heitä.

Kerro ikääntymisen tarina

Etsimme tarinoita ikääntymisestä. Toimintakykyinen, elämän makuinen ikääntyminen on jokaisen unelma. Ikääntymiseen liittyy paljon erilaisia asioita, luopumista, raihnaistumista, suruakin, mutta se voi olla myös voimaantumisen aikaa, elämän parasta aikaa.

Onko sinulla oma tarina, jonka halusit jakaa? Lähetä tarinasi liiton toiminnanjohtajalle sari.hogstrom@muma.fi tai liiton osoitteeseen **31.3.2017 mennessä**.

Tulevista tapahtumista ilmoitellaan yhdistyksen nettisivuilla www.psmuma.fi sekä jäsenrekisteristä lähetettävillä sähköposti- ja tekstiviesteillä. Varmistathan, että yhteystietosi pysyvät ajan tasalla, kiitos! Nettisivuilta www.tukipilari.fi löytyy myös ajankohtaista tietoa yhdistysten yhteistyöstä sekä tietoa tulevista tapahtumista.

Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme!

Lämpimin terveisin Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry:n hallitus

Tapahtumakalenteri:

Iisalmi:

- Kahvilatreffit POP Pankki Iisalmi Keisarinkulma tiistaina 25.4.2017 kello 13.00 (paikalla myös hallituksen jäseniä)

Kuopio:

- Kahvilatreffit Kaffeteria Mummolassa torstaina 20.4.2017 kello 14.00 (Puijonkatu 27, 70100 Kuopio)
- Pilates-tunnit tiistaisin kello 16 – 17 (tiedustelut vapaista paikoista Aila Sorvali)
- Kuntosalivuoro torstaisin kello 18 – 19 Suokadun toimintakeskus (Suokatu 6, 70100 Kuopio, tiedustelut Aila Sorvali)
- Laavuretki lauantaina 20.5.2017: nokipannukahvit, makkaran ja lettujen paistoa (lisätietoja myöhemmin)

Lipasvahteja Pieni ele -keräykseen!

Ennakkoäänestys 29.3. – 4.4.2017, varsinainen vaalipäivä sunnuntai 9.4.2017

Ilmoittaudu Aila Sorvalille ailasorvali@gmail.com, puh. 050 572 8870 tai Sirpa Parviaiselle, sirpa.parviainen@kuh.fi, puh: 040 510 4354

Vapaaehtoisia yhdistyksen teltalle koiranäyttelyihin!

Varkaus: Kaikkien rotujen koiranäyttely la 13.5. ja su 14.5.2017. Näyttelypaikka: Varkauden keskuskenttä.

Kuopio: Kansainvälinen koiranäyttely la 5.8. ja su 6.8.2017. Näyttelypaikka: Kuopion ravirata.

Yhdistä hyvä aate ja koiraharrastus! Ilmoittaudu Susanna Bergströmille Varkauden osalta 16.4.2017 mennessä susanna.bergstrom@gmail.com, puh: 050 543 1343



VUOSIKOKOUS

Tervetuloa Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry:n sääntömääräiseen vuosikokoukseen **lauantaina 27.5.2017** klo 14:00 alkaen Kylpylähotelli Rauhalahteen, Katiskaniementie 8, 70700 Kuopio. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Ennen kokousta lounasbuffet kello 12.30 – 14.00. Kokous Kokouskabinetti Pihkovassa kello 14.00 alkaen. Tervetuloa!

DIALYYSIHOITAJAT VALENCIASSA

17.-20.9.2016 Espanjan Valenciassa pidettiin 45. vuosittainen eurooppalaisten dialyysihoitajien eli EDTNA/ERCA (The European Dialysis and Transplant Nurses) yhdistyksen konferenssi. Tässä järjestössä on jäseniä 70 maasta ympäri Eurooppaa. Olimme lähettäneet ja saaneet hyväksynnän osallistua posterinäyttelyyn. Ylpeänä esittelimme posteriamme, joka oli tehty yhdessä Lahden kotihemodialyysihoitajien kanssa. Posterin lisäksi kotihemodialyysihoitajat Kuopiosta ja Lahdesta pitivät suullisen esityksen. Kansainvälisellä foorumilla tuotiin julki mm. tsekkauslista, jolla niin Kuopiossa kuin Lahdessakin turvataan laadukas kotihemodialyysiohjaus.

Muiden pitämiä luentoja kuunnellessa ja näyttelyyn tutustuessa vahvistui tunne oman työyhteisön korkealaatuisesta osaamisesta dialyysihoitotyössä. Tuon tunteen lisäksi tällaisista koulutuksista saa uutta intoa tehdä ja kehittää omaa työtänsä. Konferenssissa

pääsi kyselemään miten muualla Euroopassa työskennellään ja vaihtamaan mielipiteitä toisten asiantuntijoiden kanssa. Samanlaisella ideologialla ollaan kaikkialla: tarjoamme parasta mahdollista hoitoa munuaisten vajaatoimintaa sairastavien potilaiden hyväksi.

Konferenssissa oli vahvasti myös esillä lomadialyysien mahdollisuus esim. matkailuautossa tehden tai lomadialyysiä tarjoavissa yksiköissä. Lomamatkakohteena Espanjan Valencia olisi varmasti ihanteellinen. Vielä syyskuussakin on ihanan lämmintä, ihmiset ovat ystävällisiä ja kaupunki on erittäin siisti. Jos olisimme olleet lomamatkalla, niin nähtävääkin olisi ollut runsaasti. Lisää tietoa kaupungista löytyy esim. netistä: www.spain.info/fi/que-quieres/ciudades-pueblos/grandes-ciudades/valencia.html

Kuvat ja teksti: Sinikka Kuohula, aoh, 4630 Dialyysiosasto/KYS



Konferenssin aikana pääsi tutustumaan asuntoautossa tehtävään hemodialyysiin.



Kuvassa Johanna Björk, Marju Silventoinen, Mirva Purho ja Sinikka Kuohula. Posteria olivat tekemässä myös Johanna Kyttälä, Sirpa Parviainen, Pirjo Tapio ja Sirpa Kosola.

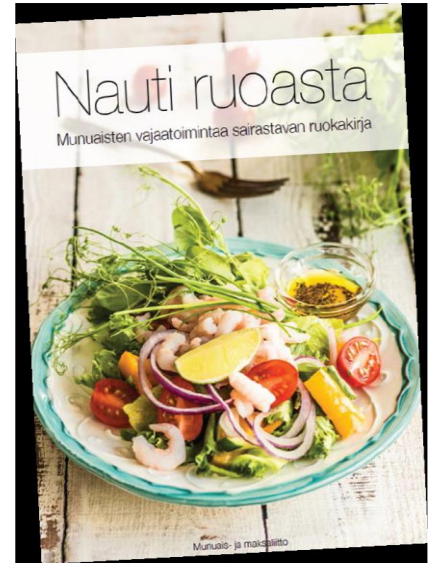
Nauti ruoasta -ruokakirja

Munuaisten vajaatoimintaa sairastavan ruokakirja Nauti ruoasta sisältää lähes 100 ohjetta ja tietoa sopivasta ruokavaliosta sekä käytännön vinkkejä. Kirjassa on 116 sivua ja kätevä kierresidonta.

Ohjeet sopivat kaikille hyvän ruoan ystäville, mutta niissä on otettu huomioon ruokavalion erityispiirteet. Kirjan munuaisystävällisiä herkkuja kelpaa tarjota myös vieraille. Oikea ravinto on tärkeä hoitomuoto munuaissairauden eri vaiheissa. Se ei kuitenkaan tarkoita herkutteluhetkistä luopumista.

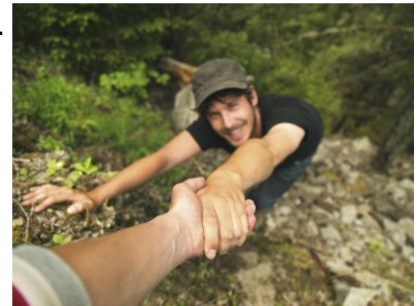
Ruokakirjaan ohjeita ovat tehneet myös ruokabloggaaja Hellapoliisi eli Kati Jaakonen ja Suomen MasterChef 2014 ja Kokkikoulu Espan ja Tony's delin ravintoloitsija Miro Kurvinen.

Nauti ruoasta -kirjan hinta on jäsenille 9,90 € ja muille 14,90 €. Tilaukset Sirpa Parviainen puh: 040 510 4354 ja lisätietoja www.muma.fi/ruokakirja



Uusi sosiaaliturvaopas 2017

Vuoden 2017 Sosiaaliturvan muutokset löydät kätevästi päivitetystä sosiaaliturvaoppaasta. Munuais- ja maksaliiton nettisivuilta www.muma.fi/kuntoutus_ja_sosiaaliturva/sosiaaliturva/sosiaalioppaat.



Sopeutumisvalmennuskurssit ja tuet lomamatkat 2017

Vuoden viimeisen 4/2016 Elinehto –lehden sisällä oli kurssijulkaisu koko tälle vuodelle. Löytyy myös nettisivuilta; www.muma.fi/kuntoutus_ja_sosiaaliturva/kuntoutus.

Innostu hakemaan ja tule mukaan, sillä varmasti jokaiselle löytyy jotakin.

Tässä kuitenkin joitakin poimintoja tarjonnasta;

Dialyysihoidossa olevat aikuiset, ei yläikärajaa, Kunnanpaikassa:

Kurssiaika 11.–16.6.2017, hakuaja päättyy 11.4.2017

Kurssiaika 12.–17.11.2017, hakuaja päättyy 12.9.2017.

Haku: Kelan lomakkeella Ku 132 ja liitteeksi B-lääkärin lausunto.



Uutuutena **Dialyysihoidossa olevien aikuisten verkkokurssit** (katso liite).

Maksasairaus osana elämää; Työikäisille PBC:tä, PSC:tä, autoimmuunihepatiittia ja muita

harvinaisia maksasairauksia sairastaville

Kurssiaika 13.–16.9.2017. Hakuaika päättyy 4.8.2017

Kurssipaikka Kruunupuisto, Punkaharju

Haku: Munuais- ja maksaliiton hakulomake ja liitteeksi terveystiedot, joissa lääkärin suositus.

Maksasairaus osana elämää; Työikäisille rasvamaksaa tai maksakirroosia sairastaville

Kurssiaika 30.9.–1.10.2017 ja 25.–26.11.2017 (lähijaksot), välillä verkkotyöskentelyä.

Hakuaika päättyy 18.8.2017.

Kurssipaikka Kylpylähotelli Päiväkumpu, Karjalohja.

Haku: Munuais- ja maksaliiton hakulomake ja liitteeksi terveystiedot, joissa lääkärin suositus.

Maksasairaus ja ikääntyminen; kaikille eläkeikäisille maksasairautta sairastaville

Kurssiaika 13.–16.9.2017. Hakuaika päättyy 4.8.2017.

Kurssipaikka Kruunupuisto, Punkaharju.

Haku: Munuais- ja maksaliiton hakulomake ja liitteeksi terveystiedot, joissa lääkärin suositus.

Elinsiirron saaneet aikuiset; alle 5 vuotta sitten elinsiirron saaneille aikuisille, ei yläikärajaa

Kurssiaika 6.–10.11.2017 ja 16.–20.4.2018. Hakuaika päättyy 6.9.2017

Kurssipaikka Kylpylähotelli Päiväkumpu, Karjalohja.

Haku: Munuais- ja maksaliiton hakulomake ja liitteeksi terveystiedot, joissa lääkärin suositus.

Elinsiirrosta yli 5 vuotta; Työikäisille

Kurssiaika 22.–26.5.2017. Hakuaika päättyy 13.4.2017.

Kurssipaikka; Kruunupuisto, Punkaharju

Haku: Munuais- ja maksaliiton hakulomake ja liitteeksi terveystiedot, joissa lääkärin suositus.

Elinsiirto ja ikääntyminen; yli 5 vuotta sitten elinsiirron saaneille eläkeikäisille

Kurssiaika 22.–26.5.2017. Hakuaika päättyy 13.4.2017.

Kurssipaikka; Kruunupuisto, Punkaharju.

Haku: Munuais- ja maksaliiton hakulomake ja liitteeksi terveystiedot, joissa lääkärin suositus.

Lisäksi kursseja Elinsiirtoa odottaville ja elinsiirronsaaneille lapsille, lapsiperheille, 12-17 vuotiaille nuorille, 16-25 vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille, Keho ja mieli –kursseja, Voimaa luonnosta ja Voimaa taiteesta –kurssit sekä Hyvinvointilomat.

Lisätietoja Helena Rokkonen, helena.rokkonen@muma.fi / 040-524 0683 tai Iiris Ahlgren iiris.ahlgren@muma.fi / p. 050-301 9368.

Suikaloitu lihapata

Raaka-aineiksi sopii naudanliha, sianliha ja riista (esim. hirvi, kauris ja jänis)

Suikaloi liha noin lyijykynän paksuisiksi suikaleiksi.

800g. suikaloitua lihaa

1 pieni sipuli

200 g sianlihaa suikaleina

1/2 ltr lihalientä

2 rkl vehnä jauhoja

2 rkl grilli- tai lihamaustetta

Ruskista sianliha ja silputtu sipuli paistinpannulla

ja lisää lihasuikaleet pienissä erissä. Kääntele lihoja,

kunnes ne ovat saaneet kauniin ruskean värin. Laita lihat

uuninkestävään vuokaan. Ripottele pinnalle grilli- tai lihamaustetta, lisää pippurit tai murskatut katajanmarjat.

Ripottele sekaan vehnä jauhot ja sekoita lihat ja mausteet. Kaada lihojen päälle lihalientä, kunnes lihat lähes peittyvät. Riistanlihalle voit käyttää lisäksi ykkösolutta, joka antaa lihalle viljaisen maun.

Hauduta uunissa n. 175 asteessa noin yksi tunti, jolloin vehnä jauhot suurustuvat paistinliemessä valmiiksi kastikkeeksi. Tarjoillaan keitettyjen perunoiden tai muusin kera.

JÄSENEDET

- Iisalmessa Marimekon liikkeessä – 10 % (Marituulet Oy, Kauppakatu 13, 74100 Iisalmi)
- Iisalmen uimahalli: kaikista uimalipun hinnoista 3 euron alennus (sisältäen myös kuntosalin käytön, Joukolankatu 15, 74120 Iisalmi)
- Ravintola Raatihuone: lounas 9 euroa (Kauppakatu 22, 74100 Iisalmi)
- Itä-Suomen Yliopiston apteekki: perusvoiteista – 10 % (Puijonkatu 23, 70100 Kuopio)
- Fontanella: tarjoushinta yhdistyksen jäsenelle ja mukana oleville perheenjäsenille kylpylän ja kuntosalin osalta (Kuuluntie 2, 71800 Siilinjärvi)

- Kylpylähotelli Kunnonpaikka: tarjoushinta yhdistyksen jäsenelle (Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela)
- Hius ja Kauneus New Hawanna: leikkaus ja värjäys – 10 % (voimassa toistaiseksi, Kuninkaankatu 21, 70100 Kuopio)
- Öljy-Jokeri Oy, Autoasi-korjaamo: kaikista huolloista - 10 % (Kallantie 7, 70340 Kuopio)
- Kaffeteria Mummola: – 10 % alennus vitriinissä olevista leivonnaisista (Puijonkatu 27, 70100 Kuopio)
- Kuopion Tenniskeskus: sulkapallo, squash ja pingisvuoroja arkisin klo 10 – 16 12 €/h (Katiskaniementie 1, 70700 Kuopio)
- Pielavedellä keilaus jäsenetuhinnoin Keilahalli Kaato (Laaksotie 30, Pielavesi)
- Spa Hotel Kuntoranta (munuais- ja maksaliiton kautta etuhinta, Kuntorannantie 14, 78400 Varkaus)
- Scandic Oscar (munuais- ja maksaliiton kautta etuhinta, Kauppatori 4, 78250 Varkaus)
- Varkauden uimahalli Ilopisara; kaikista uimalipuista 3 euron alennus (Ahlströminkatu 11, 78250 Varkaus)

Yhteystiedot

puheenjohtaja Sirpa Parviainen, puh. 040 5104 354, sirpa.parviainen@kuh.fi,
sirpa.parviainen@suomi24.fi

varapuheenjohtaja, liikuntavastaava Aila Sorvali, puh. 050 572 8870,
ailasorvali@gmail.com

taloudenhoitaja, maksavastaava Helena Katajisto, puh. 0400 672 806,
kirppumamma@hotmail.com

VAU:n yhdyshenkilö ja kokemuskouluttaja Susanna Bergström, puh. 050 543 1343,
susanna.bergstrom@gmail.com

varsinainen jäsen (tapahtumat) Urpo Tolonen, puh. 0400 704 481,
urpo.f.tolonen@luukku.com

varajäsen (myyjäiset) Merja Piisilä, puh. 040 717 9397, piisilamerja@gmail.com

varajäsen ja Taruniemen yhteyshenkilö Jari Pisto, puh. 044 589 8223, jipisto@gmail.com

sihteeri Anu Leinonen, puh. 050 462 3154, anu.leinonen0@saunalahti.fi

kotisivut osoitteessa www.psmuma.fi

Yhdistyksen tilinumero POP-pankki FI9147862020000707

Munuais- ja maksaliiton Itä-Suomen järjestösuunnittelija Helena Rokkonen,
puh. 040 5240 683, helena.rokkonen@muma.fi

www.muma.fi