

Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry
Jäsentiedote 1/2018



Tervehdys Arvoisa Jäsen!

"Jokainen ihminen on laulun arvoinen ja jokainen ihminen on tärkeä"- lauloi Veikko Lavi aikoinaan. Ikääntymisen teemavuosi "Oma ikä paras ikä" jatkuu vielä vuoden 2018. Toivomme, että jokaisella munuais- ja maksasairaalla ikään katsomatta on mahdollisuus saavuttaa oman näköisensä hyvä elämä.

Kiitokset kaikille Pieni ele –keräyksessä mukana olleille lipasvahdeille! Tervetuloa mukaan yhdistyksen toimintaan ja jäsentapahtumiin niin konkarit kuin uudet jäsenet ☺

Yhteistyöterveisin Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry:n hallitus

Yhteystiedot

puheenjohtaja Sirpa Parviainen, puh. 040 510 4354, 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, tapahtumat) 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

Vierailut lisalmissa ja Varkaudessa

Hallituksen jäseniä vierailee lisalmen dialyysiosastolla **keskiviikkona 25.4.2018** kello 10.00, lounas / kahvilatreffit kello 13.00.

Hallituksen jäseniä vierailee Varkauden dialyysiosastolla **tiistaina 8.5.2018**.
Jäsentapaaminen Ruokaravintola Kaks Ruusua (Ruukki-kabinetti (Ahlströminkatu 25).
kello 13.00. Ilmoittautuminen Susanna Bergström susanna.bergstrom@gmail.com,
puh. 050 543 1343

Kahvilatreffit Kaffeteria Mummolassa (Puijonkatu 27, 70100 Kuopio) **torstaina 24.5.2018**
kello 14.00.

Kuntosalivuorot:

torstaisin kello 18 – 19 Suokadun toimintakeskus (Suokatu 6, 70100 Kuopio, jäsenen omavastuu 10 €, tiedustelut Aila Sorvali)

torstaisin klo 20.00 - 21.15 Siilinjärvellä Ahmon koulun kuntosalissa. Jäsenen omavastuu 10 €. Tiedustelut: parkkonen73(at)gmail.com tai 0400-576 772 Jari Ruuskanen

Vuosikokous Hotelli Scandicissa

Tervetuloa Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry:n sääntömääräiseen vuosikokoukseen **lauantaina 12.5.2017 klo 14:00** alkaen Hotelli Scandiciin, Satamakatu 1, 70100 Kuopio. Ohjelmassa:

- lounas kello 14.00 – 15.00 Mesimarjassa.
- kokous kello 15.00 – 16.00 kokoushuone Karpalossa.
- Mindfulness-rentoutusharjoituksia (Heli Nissinen) kello 16.00 alkaen

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!



Maksaviikon tapahtuma Kuopiossa **keskiviikkona 16.5.2018 kello 16.30 – 17.30 tule keskustelemaan – ilta jatkuu asiantuntijaluennoilla; Uskomaton Maksa - yleisöluentotilaisuus klo 17.30 – 20.00 Kuopion kaupunginkirjastolla.** Ohjelmassa kahvitarjoilu, gastroenterologi Ville Männistön luento, Helena Katajisto kokemuspuhujana

Laavuretki lauantaina 16.6.2018 kello 13.00 Puijonsarven laavulla Kuopiossa.

Ohjelmassa lettukestit ja makkaranpaistoa, nokipannukahvit ja mukavaa yhdessäoloa 😊



Hae mukaan Munuais- ja maksaliiton järjestämään valtakunnalliseen perhepäivään joko Särkänniemeen tai Muumimaailmaan.

Perhepäiviä vietetään lauantaina 16.6.2018. Perhepäivään voivat hakea kaikki lapsiperheet, joissa lapsella on munuais- tai maksasairaus, joissa lapselle on tehty elinsiirto tai joissa lapsella on rakkoekstrosia. Lisäksi perheen on oltava Munuais- ja maksaliiton paikallisyhdistyksen jäsen. Myös perheet joissa äidillä tai isällä on Munuais- ja maksasairaus, voivat hakea perhepäivään mukaan.

Ilmoittaudu mukaan 11.5. mennessä. Ilmoittautujana toimii perheen kuntoutujalapsi tai kuntoutuja-aikuisen. Laita muut osallistujat kohtaan perheen muut osallistujat.

Ilmoittautumislinkki Muumimaailmaan: <https://my.surveypal.com/Muumimaailma16.6>

Ilmoittautumislinkki Särkänniemeen: <https://my.surveypal.com/sarkanniemi16.6>

Rantakalailta Taruniemessä

Lahjan päivän rantakalailta 7.8.2018 Taruniemessä , ohjelmassa kalan ja makkaran paistoa, kahvihetki, rentoa yhdessäoloa ☺ lisätietoja myöhemmin

Tallinnan matka 21. – 23.9.2018

Ryhmämatka Tallinnaan, oma linja-auto matkalle mukaan. Tutustuminen Tallinnassa paikalliseen dialyysiyksikköön, asiantuntijaluento, vapaa-ajan ohjelmaa (mahd. teatterikäynti). Liikkumisrajoitteet ja dialyysihoidot huomioidaan järjestelyissä, hoitajia lähdössä mukaan matkalle. Ilmoittautuminen 4.6.2018 alkaen Merja Piisilälle: piisilamerja@gmail.com, puh. 040 717 9397

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, kysy tarjouksia: myynti@kuntoranta.fi)
- Scandic Oscar (munuais- ja maksaliiton kautta etuhinta, Kauppatori 4, 78250 Varkaus)
- Varkauden uimahalli Ilopiisara; kaikista uimalipuista 3 euron alennus (Ahlströminkatu 11, 78250 Varkaus)

Valtakunnalliset jäsenedut saa jäsenkortilla, jäsennumerolla tai jäsentunnuksella (www.muma.fi).

Lisätietoja jäseneduista www.muma.fi/jasenedut ja Kirsi Kauppinen, kirsi.kauppinen@muma.fi, 050 4365 707.

Ikääntyneiden munuaiset ovat herkemvät

Munuaisten toiminta heikkenee ikääntyessä. Jopa kolmasosalla yli 65-vuotiaista munuaisten toiminta on huonontunut. Munuaisten vajaatoiminnan etenemistä voidaan hidastaa ja joskus myös estää. Kohonnut verenpaine, tupakointi, diabetes sekä vyötärölihavuus nopeuttavat heikkenemistä entisestään. Mahdollinen munuaissairaus on tärkeä havaita ajoissa, koska sen etenemiseen voidaan vaikuttaa.

Ikääntyneiden rasvamaksa

Maksasairaudet yleistyvät Suomessa muiden muassa ikääntymisen ja elämäntapojen vuoksi. Maksasairautta sairastavia on Suomessa yli 100 000 ja heidän joukossaan kaikenikäisiä, myös ikääntyneitä.

Maksa hajottaa ja poistaa elimistöstä lääkkeitä. Iän myötä lääkkeet voivat vaurioittaa herkemmin maksaa. Haitallisilta yhteisvaikutuksilta voi välttyä, kun hoitavalla lääkärillä on tiedossaan kaikki käytössä olevat lääkkeet ja luontaistuotteet. On tärkeä noudattaa lääkkeiden annosteluohjeita. Muistathan pitää lääkelistasi ajan tasalla.

Rasvamaksa on yleinen sairaus: tutkimusten mukaan jopa viidesosalla suomalaisista on rasvamaksa. Eniten rasvamaksaa on ylipainoisilla ikääntyneillä. Ylipaino, varsinkin vyötärölihavuus, on merkittävin rasvamaksan aiheuttajia, samoin alkoholi, mutta rasvamaksa voi kehittyä myös ilman alkoholin käyttöä. Diabetesta ja metabolista oireyhtymää sairastavilla on suurentunut riski saada rasvamaksa.

Kudoslain muutos etenee

Suomen laki estää luovuttamasta toisen munuaisensa sitä tarvitsevalle läheiselle, joka ei ole lähisukulainen tai asu samassa osoitteessa. Luovuttajaksi ei ole hyväksytty esimerkiksi eri osoitteessa asuvaa avopuolisoa tai kaukaisempaa sukulaista. Liitto on ajanut elinsiirtolääkärien ja eduskunnan tukiryhmän kanssa lakimuutosta jo pitkään.

Ministeri Annika Saarikko on luvannut julkisuudessa nopeuttaa lain käsittelyä, siten että se saataisiin eduskunnan käsittelyyn vielä tämän kevään aikana. Lain myötä Suomessa voitaisiin aloittaa myös parinvaihto eli pariskuntien väliset ristiluovutukset olisivat mahdollisia. Kun kudostyyppi ei sovellu siirtoon omalle läheiselle, voidaan munuaisia vaihtaa toisen vastaavassa tilanteessa olevan luovuttaja-saaja-parin kanssa. Munuaisenluovutuksen tulee kuitenkin perustua omaan tahtoon ja vapaaehtoisuuteen.

Viime vuonna Suomessa tehtiin 374 elinsiirtoa. Uutta elintä odotti kuitenkin vuodenvaihteessa yli 500 ihmistä.

Vuoden kurssit 2018

Tässä vain poimintoja 2018 kurssitarjonnasta. Kurssijulkaisu kokonaisuudessaan Elinehto 4/2017 välissä, hoitoyksikössäsi ja netissä. Tule mukaan.

Dialyysihoidossa olevien aikuisten kurssit, Kylpylähotelli Kunnonpaikka

Kurssiaika 11.–16.11.2018, haku aika päättyy 11.9.2018.

Haku KELAn lomake Ku132. Tarvittavat liitteet B-lausunto tai kuntoutussuunnitelma.

Maksasairaus osana elämää, työikäisille PBC:tä, PSC:tä, autoimmunihepatiittia ja muita harvinaisia maksasairauksia sairastaville

Kurssiaika 12.–15.9.2018, Kylpylähotelli Summassaari. Haku aika päättyy 3.8.2018

Haku STEAn liiton hakulomake

Tarvittavat liitteet Lääkärin suositus kurssille, jos haet matkakorvausta.

Maksasairaus osana elämää, muut kuin autoimmunimaksasairautta sairastavat

Kurssiaika 9.–11.11.2018, Hyvinvointikartano Kaisankoti. Haku aika päättyy 28.9.2018

Haku STEAn, liiton hakulomake. Tarvittavat liitteet Lääkärin suositus kurssille, jos haet matkakorvausta.

Elinsiirtoa odottavat aikuiset, Lähipäivät ja verkkotyöskentely

Lähipäivät 21.–23.9.2018, Kruunupuisto, Punkaharju ja verkkotyöskentelyä 5 viikkoa.
Hakuaika päättyy 17.8.2018

Haku STEAn liiton hakulomake. Tarvittavat liitteet Lääkärin suositus kurssille, jos haet matkakorvausta.

Elinsiirron saaneet aikuiset, alle 5 vuotta siirrosta, Kylpylähotelli Päiväkumpu

Kurssiaika 5.–9.11.2018 ja 8.–12.4.2019, hakuaika päättyy 3.9.2018

Haku KELAn lomake Ku132. Tarvittavat liitteet B-lausunto tai kuntoutussuunnitelma.

Elinsiirtoa odottavat aikuiset. Lähipäivät ja verkkotyöskentely

Kurssiaika Lähipäivät 21.–23.9.2018 Kruunupuisto, Punkaharju ja verkkotyöskentelyä 5 viikkoa. Hakuaika päättyy 17.8.2018

Haku STEAn liiton hakulomake. Tarvittavat liitteet Lääkärin suositus kurssille, jos haet matkakorvausta.

Yhdistyksen kotisivut osoitteessa www.psmuma.fi

Yhdistyksen tilinumero POP-pankki FI9147862020000707

Jäsenmaksu vuonna 2018: 20 euroa

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

Munuais- ja maksaliiton kotisivut osoitteessa www.muma.fi

Suomen munuaistautirekisterin vuosiraportin 2016 voi lukea osoitteessa
www.muma.fi/munuaistautirekisteri.

Uutiskirje

Munuais- ja maksaliiton kerran kuukaudessa julkaisema uutiskirje tarjoaa tietoa kaikille munuais- ja maksasairauksista sekä elinluovutuksesta ja elinsiirroista kiinnostuneille. Voit tilata uutiskirjeen itsellesi www.muma.fi/munuaisa_maksaliitto/ajankohtaista/uutiskirje

Hemodialyysiä siellä missä itse haluat

KOTONA

- Suunniteltu kotiin - vie vähän tilaa, sähköä ja vettä
- Ei huoltopesuja, ei kuumadesinfektiota
- Helppo oppia ja käyttää

MATKOILLA

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

MÖKILLÄ

- 230V maadoitettu pistorasia
- Pussitetut ulkonesteet

**Suomessa jo 30-40 käyttäjää,
Pohjoismaissa yli 150.**



"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!"

StopHemo-H



SH50

Mitä StopHemo-H on, ja milloin sitä käytetään?

- StopHemo-H on kalsiumalginaattia, merilevästä eristettyä luonnonkuitua, joka tyrehtyttää verenvuodon nopeuttamalla veren hyytymistä.
- StopHemo-H -vanulevy imee haavasta erittyvän nesteen, muodostaen haavaa ulkoiselta lialta suojaavan geelipinnan.
- Käytetään hemodialyysihoidoissa: hoidon aikana tyrehtyttämään verenvuotoa pistokohdista, ja hoidon lopussa lyhentämään pistokohtien hyytymistä.
- 50 kpl pakkauksessa

Exit-Pocket® WP



S2011H/WP

S2005H/WP

- Exit-Pocket® WP on helppokäyttöinen suihku-/kylpysuoja dialyysi- ja PD-katetreille.
- Exit-Pocket® WP suojaa koko katetria, jopa katetrin juurta.
- Katetria ei tarvitse teipata erikseen ihoon, nopea asettaa.
- Exit-Pocket® WP on ihoa myötäilevä, pehmeä ja vedenpitävä.
- 50 kpl pakkauksessa