

Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry  
Jäsentiedote 2/2017



## Tervehdys Arvoisa Jäsen!

Yhdistyksen hallitus on jatkanut kevään vuosikokouksen jälkeen samalla kokoonpanolla kuin aiemmin. Kiitokset toiminnassa mukana olleille ja toimintaa tukeneille tahoille! Aktiivitoimijoita hallituksen ulkopuolelta todella tarvitaan! Alueelliset toimijat ja yhteyshenkilöt ovat tärkeitä paikallisen jäsenistön mielteiden tulkkeina ja toteuttajina. Mikäli Sinulla on vinkkejä / toiveita toiminnan kehittämiseksi, otathan yhteyttä.

Loppuvuoden toimintaan on varattu perinteisten joulumyyjäisten lisäksi jäsenilta, Liikettä lihaksiin –kurssi, pikkujoulunäytöksenä ”Viulunsoittaja katolla” sekä tapaamiset joulupuuron merkeissä .

Kevään Pieni ele –keräyksessä hankittiin yhdistykselle noin 1.130 euroa. Tulevana vuonna keräyksen merkitys korostuu ja lipasvahteja kaivataan jälleen tositoimiin. Ensi vuonna vietetään myös yhdistyksen 45-vuotisjuhlaa.

Tervetuloa mukaan toimintaan uudet ja vanhat jäsenet!

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

### Yhteystiedot

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

taloudenhoitaja, maksavastaava 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)

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

varajäsen (myyjäiset) 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)



**Munuaispotilaan kortti** on tarkoitettu kaikille munuaissairautta sairastaville matkalle ja yllätystilanteen varalle. Sen saa pyynnöstä omasta hoitopaikasta hoitajan tai lääkärin täyttämänä. Kortin voi saada suomen-, ruotsin- ja englanninkielisenä. Paperista, luottokortin kokoista korttia voi säilyttää muovitaskussa.

Hoitohenkilökunta voi tilata sähköisiä korttipohjia täytettäväksi ja tulostettavaksi liitosta [tilaukset@musili.fi](mailto:tilaukset@musili.fi).

**Kahvilatreffit** Kaffeteria Mummolassa torstaina 30.11.2017 kello 14.00 (omakustanteinen), joulupuuro ja kahvit torstaina 21.12.2017 kello 14.00 (Puijonkatu 27, 70100 Kuopio)

**Pilates-tunnit** tiistaisin kello 16 – 17 (ohjaajana Eija Jokela, 10 hengen ryhmä, 10 tuntia/90 €/hlö, tiedustelut vapaista paikoista Aila Sorvali)

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

**Kuntosalivuoro** Siilinjärvellä Ahmon koulun kuntosalissa torstaisin klo 20.00-21.15. Vuoro on ilmainen. Tiedustelut: parkkonen73(at)gmail.com tai 0400-576 772 Jari Ruuskanen

## **LIKETTÄ LIHAKSIIN –TAPAHTUMA**

**Torstaina 9.11.2017 kello 10.00 – 11.00** Alfido Oy:ssä (Puistokatu 14-16, 70100 Kuopio), jonka jälkeen lounas Ravintola Samruaissa (Kauppakatu 63, 70100 Kuopio)

Mukaan mahtuu 15 henkilöä, ilmoittautuminen **8.11.2017** mennessä Sirpa Parviaiselle ([sirpa.parviainen@kuh.fi](mailto:sirpa.parviainen@kuh.fi), 040 5104 354).

## **JÄSENILTA KUNNONPAIKASSA torstaina 16.11.2017**

- RUOKAILU KELLO 17.00 ALKAEN
- ELINTEN LUOVUTTAJIEN OMAISILLE ANNETTAVA PALAUTE, KOKEILUSTA OSAKSI LAADUKASTA HOITOA KYS-TEHO-OSASTOLLA / ELINSIIRTOKOORDINAATTORI JAANA PASANEN KLO 18.00 ALKAEN
- LOPUKSI RENTOUTUSTA

Ilmoittautuminen Merja Piisilälle 10.11.2017 mennessä (040 717 9397, [piisilamerja@gmail.com](mailto:piisilamerja@gmail.com)).

Perinteiset **Joulumyyjäiset** Kysillä maanantaina 4.12. ja perjantaina 15.12.2017: arpajaispalkintoja, leivonnaisia, käsitöitä ja jouluisia myytäviä otetaan kiitoksella vastaan! Voit ilmoittautua myyntivuoroon Merja Piisilälle (040 717 9397, [piisilamerja@gmail.com](mailto:piisilamerja@gmail.com))

**Pikkujoulunäytös ”Viulunsoittaja katolla”**



**Pikkujoulunäytös ”Viulunsoittaja katolla” Kuopion kaupunginteatterissa lauantaina 9.12.2017 kello 13.00. Väliajalla joulukahvit. Näytös on loppuunmyyty!**

**Tulossa: lisalmessa ja Varkaudessa joulupuurotapahtumat. Asiasta tiedotetaan ajankohtien varmistuttua kussakin kaupungissa.**

### **Solaris-Lomat ry:n tukilomat**

Solaris-lomat järjestää laadukkaita täysihoitolomia kotimaassa perheille ja aikuisille, joilla ei muuten olisi mahdollisuutta lomaan kodin ulkopuolella. Tavoitteena on parantaa ihmisten osallisuutta yhteiskuntaan, luoda ihanteellinen ympäristö vertaistukeen ja lisätä yhteiskunnallista tasa-arvoa. Lomia järjestetään vuosittain yli 10.000:lle vakituisesti Suomessa asuvalle taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Lomat järjestetään Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön tuella Veikkauksen tuotoista.

Haku ja lisätiedot [www.solaris-lomat.fi](http://www.solaris-lomat.fi), [solaris@solaris-lomat.fi](mailto:solaris@solaris-lomat.fi) tai soittamalla palvelunumeroon 0600 418 200 klo 9-12 Puhelun hinta on 0,07 €/min + paikallispuheluverkon maksu

Yhteistyön merkitystä eri yhdistysten välillä korostetaan ja yhdistystoimintaa pyritään kehittämään. Nyt menossa **Lavis-kurssi** (hikiliikuntaa lavatanssiaskelin) yhteistyössä Pohjois-Savon Allergia ja Astmayhdistyksen kanssa tiistaisin klo 19 Mäntykampuksella (ent. Männistön koulumiljö).

## JÄSENEDET

- lialmessa Marimekon liikkeessä – 10 % (Marituulet Oy, Kauppakatu 13, 74100 Iisalmi)
- Iialmen 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 (Kuiluntie 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 Ilopisara; kaikista uimalipuista 3 euron alennus (Ahlströminkatu 11, 78250 Varkaus)

Valtakunnalliset jäsenedut saa jäsenkortilla, jäsennumerolla tai jäsentunnuksella ([www.muma.fi](http://www.muma.fi)).

Lisätietoja jäseneduista [www.muma.fi/jasenedut](http://www.muma.fi/jasenedut) ja Kirsi Kauppinen, [kirsi.kauppinen@muma.fi](mailto:kirsi.kauppinen@muma.fi), 050 4365 707.







Oheisessa kuvassa Aatu Qvick äitinsä Henna Qvickin kanssa käymässä Kysin lasten elinsiirtopoliklinikalla. Yhdistyksen saamalla Kuopio Zonta-kerho ry:n lahjoituksella hankittiin kaksi tablettia Kysin lasten munuais- ja suolistopoliklinikalle. Suuret kiitokset yhteistyöstä Kuopio Zonta-kerho ry:lle!

Kuopion omaishoidon verkoston tapahtuma **tiistaina 28.11.2017 kello 13.00 – 14.45** Kuopion kaupunginkirjaston luentosalissa, Maaherrankatu 12, 70100 Kuopio. Ohjelmassa mm. Terveesti itsekäs –puheenvuorot (Henna Korhonen; Kuopion kaupunki ja Katriina Lahti; järjestö- ja kansalaisaktiivi), Vuoden omaishoitaja sekä musiikkiesitys. Tilaisuuteen on vapaa pääsy.



## **Olonkorjuutori pe 25.-su 27.8.2017 Kuopiossa**

Kuopiossa elämä oli yhtä juhlaa Kuopio Juhlii viikonloppuna. Yhdistys oli mukana jakamassa tietoa Olonkorjuutorilla munuais- ja maksa- sekä elinsiirtoaiheista. Monta mielenkiintoista keskustelua tuli käytyä torilla kävijöiden kanssa.

Oman pikantin ja erikoisen lisän toi Suomen ensimmäinen matkailuautodialyysi ”Mualiman navalla” eli torilla tehtynä.

Paavo Lappalaisen hemodialyysi tehtiin perjantaina ja lauantaina matkailuautossa Nordic Medcomin laitteilla. Matkailuautoon sai mennä katsomaan ja tutustumaan miten hoito sujui ja hyvinhän se sujui. Paavolta sai vastauksen moneen hemodialyysihoitoon liittyvään kysymykseen. Suuret kiitokset yhteistyöstä Paavolle ja Nordic Medcomille!



## **Siklosporiinin korvattavuus**

Vaikuttamistyön saralla yksi polttavimmista aiheista oli Sandimmun Neoralin eli siklosporiinia sisältävien hyljinnänestolääkkeiden korvattavuus. Sandimmun Neoral -valmiste on saanut Hintalautakunnan hyväksynnän ja sen myynti ja korvattavuus jatkuu nykyisen kaltaisena myös lokakuun jälkeen. Joten elinsiirron saaneiden ei tarvitse olla huolissaan hyljinnänestolääkkeiden saatavuudesta. Liitto seuraa tilannetta muiden osalta edelleen.

Lääkkeiden hintalautakunta (Hila) on sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva itsenäinen viranomainen. Hilan päätöksentekoa ohjaa sairausvakuutuslaki. Hila päättää lääkkeiden kohtuullisesta tukkuhinnasta ja korvattavuudesta, mutta käsittely perustuu lääkeyritysten hakemuksiin. Lääkeyritys esittää hakemuksessaan lääkkeelle tukkuhintaa ja korvattavuutta. Esitetyn tukkuhinnan on oltava kohtuullinen, jotta Hila voi hyväksyä sen. Haettu korvattavuus ja ehdotettu tukkuhintaa eivät ole julkista tietoa.

## **Liitto YouTubessa**

Liiton oma Youtube-kanava sisältää uutislähetykset, Supersankari- ja Mahtimaksa-videot, hemodialyysihoidossa olevien liikuntaohjeet ja lukuisia muita videoita. Käyhän katsomassa videoita youtubessa ja voit vaikka tilata kanavan itsellesi osoitteessa [youtube.com/Munuaisjamaksaliitto](https://www.youtube.com/Munuaisjamaksaliitto)

## Vuoden kurssit 2018

2018 sopeutumisvalmennuskurssit ja tuetut lomat julkaistaan joulukuun Elinehto-lehdessä. Tutustu tarjontaan ja hae kursseille. Muista säilyttää kurssijulkaisu lehden keskeltä.

## Vaikuta

Liiton sivuilla [www.muma.fi](http://www.muma.fi) on joka kuukausi vaihtuva kuukauden kysymys. Vastaa kysymykseen ja näin osallistut vaikuttamistyöhön. Tietenkin voit olla yhteydessä mieltä askarruttavissa kysymyksissä [helena.rokkonen@muma.fi](mailto:helena.rokkonen@muma.fi) tai p. 040-524 0683.



Kuukauden kysymys

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

**Yhdistyksen tilinumero POP-pankki FI9147862020000707**

Jäsenmaksu vuonna 2017: 20 euroa

Munuais- ja maksaliiton Itä-Suomen järjestösuunnittelija Helena Rokkonen, puh. 040 5240 683, [helena.rokkonen@muma.fi](mailto:helena.rokkonen@muma.fi)

Munuais- ja maksaliiton kotisivut osoitteessa [www.muma.fi](http://www.muma.fi)

