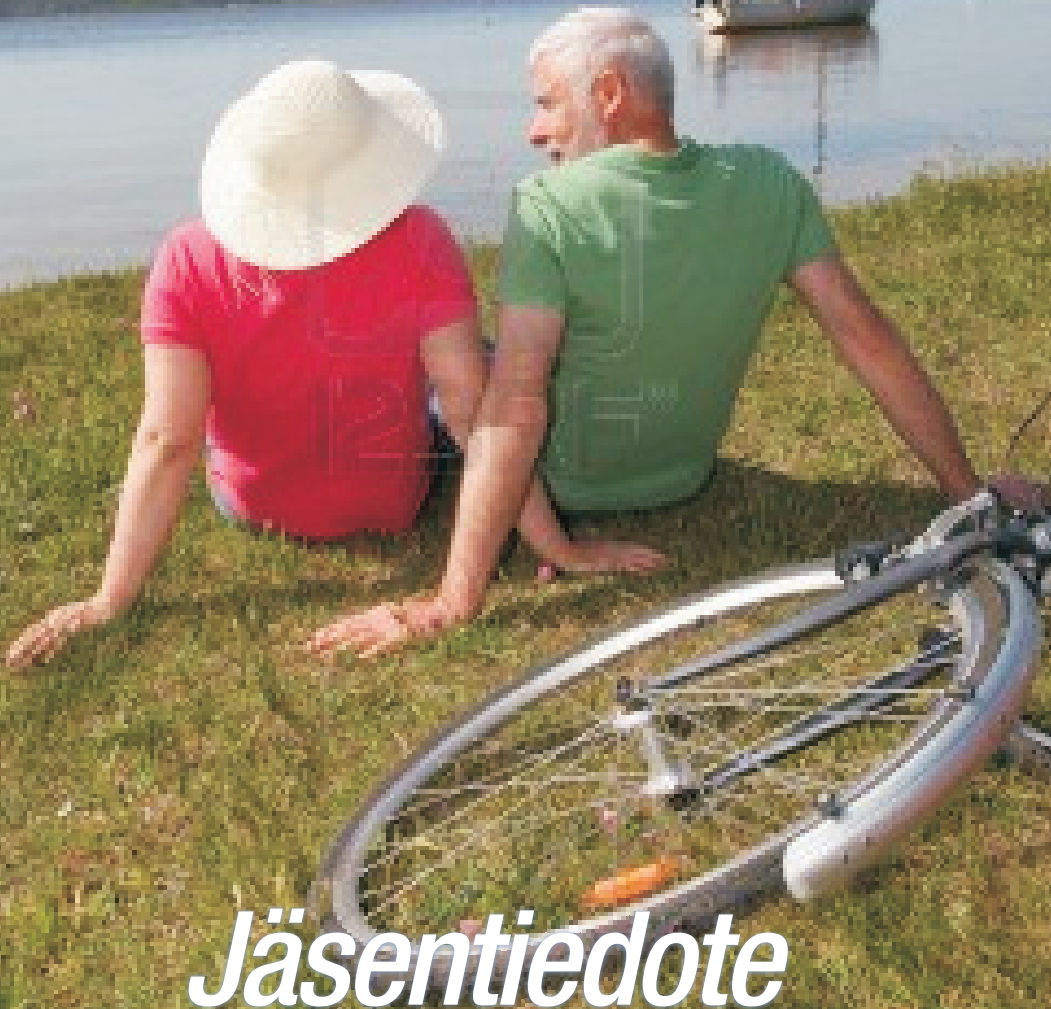


Munuais- ja maksaliitto

NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET



Jäsentiedote

Pohjois-Savon munuais-ja maksayhdistys ry:n jäsentiedote 2 | 2013

Hyvät yhdistyksen jäsenet

Yhdistykseemme kuuluu jäsenenä kolmisensataa erilaista ihmistä, mukana on vauvasta vaariin, sairauden vakavassa tai hankalassa vaiheessa olevia, siirron jälkeen täyttä elämää eläviä, hitaasti etenevän sairauden helposti unohtavia.

Tärkeintä jokaisen on elää tätä päivää murehtimatta tulevasta. Sairautta ei kannata sairastaa kahta kertaa, peläten tulevaa ja elämisen unohtaen. Läheisten tilanne on monella tapaa vaikea ja kriittisessä vaiheessa sietämättömän raskas.

Vaikea elämäntilanne on lapsiperheissä, joissa joko lapsi tai vanhempi sairastaa. Yhdistys haluaa koota toiminta-alueensa lapsiperheitä yhteen ja tukee perheiden viikonloppua Tahkolla. Tavoitteena on löytää samantapaisessa elämänvaiheessa eläviä uusia tuttavii ja ystäviä, jotka asuvat lähialueella. Yhdistyksen toiminnan pitäisi

vastata eri sairauksia, sekä munuais- että maksasairauksia sairastavien jäsentensä toiveisiin.

Monipuoliseen toimintaan tarvitaan vapaaehtoisia ihmisiä mukaan, eri puolille maakuntaa. Hallituksen jäsenet eivät yksin jaksakaan eivätkä ehdi jokaista toivetta toteuttaa, eikä jokaista ideaa kääntää käytännön tekemiseksi. Tarvitaan mukaan laajempi joukko.

Ei tarvitse istua kokouksissa ja sitoutua olemaan aktiivisesti mukana vuosikausia. Voi yhteistyössä saada aikaiseksi esim. erilaisia tapahtumia, retkiä, illanistujaisia – tietenkin yhteistyössä ja sopien hallituksen kanssa. Nuoret eivät jaksakaan olla mukana kokousrumbassa, mutta lyhyitä projekteja he voisivat olla kiinnostuneita toteuttamaan.

Ottakaa yhteyttä! Jos ei ole rahaa varattuna, keksitään keinot ja hankitaan euroja!

Yhdistyksessä kaiken ei tarvitse sujua samalla tavalla kuin aina ennenkin, uudenlaista pöhinää tarvitaan. Munuais- ja maksayhdistyksillä on meneillään tänä vuonna jäsenhankintakampanja. Tänä vuonna liittyvät uudet jäsenet ovat mukana kylpylälippujen ja muiden palkintojen arvonnassa. Jäsenmääräänsä suhteutettuna eniten uusia jäseniä hankkinut yhdistys palkitaan. Pidetään huoli, että meidän yhdistykseen liittyy ennätysmäärä uusia jäseniä!

Ovathan kaikki perheenjäsenesi ja ystäväsi yhdistyksemme jäseniä?

Jäsenmäärän kasvaessa saam-

me enemmän vaikuttamismahdollisuuksia liiton valinnoissa ja enemmän äänemme kuuluville.

Hallitus esittää vuosikokouksessa 22.5. jäsenmaksun, 20 euroa, säilyttämistä ennallaan ensi vuonna. Yksityinen ihminen voi liittyä kannatusjäseneksi tavallisella jäsenmaksulla. Yrityksen kannatusjäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Tehdään yhdessä parempi yhdistys!

[Kukkeaa kevättä ja kesää kaikille jäsenille](#)

[t. Liisa Posio
puheenjohtaja](#)



Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry **SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS**

Keskiviikkona 22.5. klo 16.30

Hotelli Cumulus, Sihteeri-kabinetti, Puijonkatu 32, Kuopio

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen mukaiset asiat.

Lisäksi keskustellaan yhdistyksen kesämökin Taruniemen tulevaisuudesta. Hallitus esittää, että kokous valtuuttaa hallituksen myymään Taruniemen vuoden 2013 loppuun mennessä.

Tervetuloa!

Pysäköintilupa kannattaa noutaa hotellin vastaanotosta tai ravintolasta.

Liiton hyvinvointipäivä Ikaalisten kylpylässä 7.9.2013

Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys järjestää retken Ikaalisiin 7. – 8.9.2013. Yhdistys tarjoaa bussikyödin ja lauantai-illan illallisen. Liitto järjestää monipuolista ohjelmaa koko päiväksi, kahvit ja lounaan sekä yöpymisen. Osallistujien omavastuu on 40 euroa Retkeltä palataan sunnuntaina illansuussa.

Ikaalisiin odotetaan jopa 300 munuais- ja maksayhdistysten jäsentä kaikkialta Suomesta. LÄHDETÄÄN MUKAAN! Tutustu Ikaalisten Kylpylään www.ikaalistenkylpyla.fi.

Ilmoittautuminen 12.6. mennessä puh. 046654 1105/Liisa Posio,
posio.liisa@gmail.com.

Tapahtumakalenteri *touko- syyskuussa 2013*



Toukokuu

Ke 22.5 Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous klo 16.30 Hotelli Cumulus, Puijonkatu 32, Kuopio.

La-Su 25.-26.5. KYLLÄ ELINLUOVUTUS-kortteja jaetaan Kuopion kansainvälisessä koiranäyttelyssä Sorsasalon raviradalla. Jos haluat olla mukana, ota yhteyttä viim. 24.5. puh. 040 7171 003/ Susanna Bergström tai Sirpa Kinnunen.

To 30.5 Kuopion kaupunginorkesterin iloinen kesäkauden avajaiskonsertti klo 18 Peräniemen kasinolla. Ilmainen sisäänpääsy, tule ajoissa, että löydät istumapaikan. Kepeät, rytmikkäät sävelet karkottavat talven alakuloisuuden.

Kesäkuu

Ke 12.6. Ilmoittaudu Ikaalisten retkelle! Ilmoittautuminen viimeistään 12.6. puh. 046 654 1105, posio.liisa@gmail.com

Kahvilatreffit ks. tarkemmin muistiot/Savon Sanomat ja www.psmuma.fi, www.musili.fi/psmuma.fi

Elokuu

Ke 21.8. Kahvilatreffit

Syyskuu

La-Pe 14.-15.9 Viikonloppu lapsiperheille Tahkolla

Ke 25.9. Kahvilatreffit

Yhdistyksen tapahtumat voit tarkistaa kotisivuilta www.psmuma.fi ja www.musili.fi/psmuma ja myös Facebookista.

Aurinko - Ihana ja vaarallinen

Yhdistykseen kuuluvia elinsiirron saaneita kokoontui viettämään iltaa 17.4. Kuopioon. Jokainen päättää omalta osaltaan suhtautumisensa elämään, esim. kokeeko itsensä siirron jälkeen jatkuvasti potilaaksi vai ihan terveeksi ihmiseksi.

Säännölliset kontrollit tietenkin **m u i s t u t t a v a t e l ä m ä n** potilaspuolesta, mutta samalla antavat turvaa, kun terveydentilaa seurataan ja tilanteestaan voi jutella ammattilaisten kanssa.

Kevään ihanuus ja voimaa antava aurinko kuitenkin on vaaratekijä elinsiirron saaneelle, muistutti ihotautilääkäriksi erikoistuva Antti Kaukinen KYS:stä.

Hyljintälääkkeet aiheuttavat 40-60 -kertaisen riskin muuhun väestöön verrattuna sairastua ihosyöpään. Riski kasvaa siirrosta kuluvien vuosien myötä. Hyljintälääkitys ja altistuminen auringon ultraviolettisäteilylle ovat tärkeimpiä syitä pahanlaatuisiin ihomuutoksiin. Elinsiirron saaneille voi alkaa ilmaantua 8 - 10 vuotta siirtoleikkauksen jälkeen auringonvalolle altistuneille ihoalueille karheita, syylämäisiä,

ihosta koholla olevia muutoksia. Useimmat ovat kuitenkin hyvänlaatuisia, mutta ihoa pitää seurata ja muutoksista ottaa yhteyttä KYS:n ihotauti-poliklinikalle tai omaan hoitavaan erikoislääkəriin. Ihomuutosten hoidossa monia vaihtoehtoja ja hoitotavat kehittyvät koko ajan. Tärkeintä on huomata muutokset ajoissa.

Antti Kaukinen kertoi, että KYS:ssä on sovittu käytännöstä, että elinsiirtoa odottavat pyritään lähettämään ihotautilääkäriin tutkittavaksi jo ennen siirtoa. Seurantaa jatketaan säännöllisesti. Jos siis hoitava lääkäri ei vielä ole lähettänyt sinua ihotautipolille "ihosyyniin", kysy asiasta seuraavassa kontrollissa. Myös ihossa olevia luomia ja kohoumia, jotka ovat ilmaantuneet paljon ennen siirtoleikkausta. Niitäkin on syytä seurata ja näyttää lääkärielle.

D-vitamiini on tärkeää luuston kehitykselle ja vastustuskyvylle. Tutkimukset ovat osoittaneet, että D-vitamiinin vaikutukset ovat aikaisempaa luultua laajemmat.

Auringonvalo aktivoi vitamiinin kehittymisen elimistössä. Mutta mitä tehdä, kun aurinko on vaarallista ja toisaalta hyljintälääke saattaa aiheuttaa luuston haurastumista, osteoporoosia ja alentaa vastustuskykyä?

Apteekkari Jouko Savolainen Itä-Suomen yliopiston apteekista kertoi D-vitamiinista ja sen vaikutuksista. Hän kehotti monipuolisen ruokavalion lisäksi hankkimaan apteekista vitamiinitäydennystä. Tästäkin on parasta keskustella ensin hoitavan lääkärin kanssa.

Tärkeä asia siis näin keväällä on miettiä suhtautumistaan auringon ottamiseen ja hankkia apteekista suojavaiteita, suojakertoimeltaan

vähintään 30, mieluummin 50. Tuotteita on monenlaisia. Tilaisuudessa oli farmaseutti Titta Keränen Kuopion Toriapteekista esittelemässä Vichyn aurinkotuotteita. Uutuus on kätevästi mukana kul-keva puuterimainen meikkivoide, jossa suojakerroin on 30. Ihon suojaaminen on tärkeää niin naisille kuin miehille ja vielä erityisen tärkeää lapsille. Lisätietoja www.vichy.fi. Myös Itä-Suomen yliopiston apteekilla oli esittelypiste aurinkotuotteineen ja tuotenäytteineen.

Ihoa voi suojata auringonpaisteelta myös pukeutumalla pitkähihaisiin ja pitkälahkeisiin vaatteisiin. Nykyään on



Elinsiirron saaneiden illanvietossa kuunneltiin keskittyneesti aurinkotietoutta



Apteekkari Jouko Savolainen jakoi tietoa D-vitamiinista



Auringonpaisteelta suojautuminen kiinnosti yleisöä Kuopion Cumuluksessa

Nykyään on saatavissa myös erityisiä auringonsuojavaatteita. Munuais- ja maksaliiton jäsenetuna on 15 %:n alennus Hyphen UV-auringsuojavaatteista.

Lisätietoja www.meditex.fi. Tilauksen voi tehdä puh. 0400 952 269 tai sähköpostilla info@meditex.fi.

Lahjoita yhdistykselle

Voit lahjoittaa sopivaksi katsomasi summan yhdistyksen toiminnan tukemiseksi tai ryhtyä kannatusjäseneksi (yksityinen ihminen maksaa jäsenmaksun 20 euroa, yrityksen kannatusjäsenmaksu on 100 euroa/v.).

Merkkipäivää viettävät voivat lah-

-jojen sijaan pyytää onnittelijoita lahjoittamaan yhdistyksen tilille. Samoin muistotilaisuuksien kukkien sijaan voi ohjata varat yhdistyksen tukemiseen. Testamenttilahjoitukset edistävät työtämme munuais- ja maksasairaiden hyväksi.

POHJOIS-SAVON MUNUAIS- JA
MAKSAYHDISTYKSEN LAHJOITUSTILI
Optia Säästöpankki FI30 4600 0010 4228 28.

Liity jäseneksi

Vuonna 2013 on koko munuais- ja maksaliitolla jäsenhankintakampanja. Tänä vuonna jäseneksi liittyvien kesken arvotaan hienoja palkintoja (lue oheisesta esitteestä). Ovatko jo kaikki perheenjäsenesi, sukulaisesi ja ystäväsi yhdistyksen jäseniä? Entistä isompi jäsenmäärä lisää yhdistyksen vaikutusvaltaa liiton hallinnossaan ja liiton kasvanut jäsenmäärä vaikuttaa liiton painoarvoon monissa hoitoa ja sosiaaliturvaa koskevissa neuvotteluissa.

Jos muualla kuin Pohjois-Savossa asuva sukulaisesi/ystäväsi haluaa liittyä nimenomaan meidän yhdistyksen jäseneksi ja siten tukea toimintaamme, hänen pitää jäseneksi ilmoittautumiskorttiin muistaa kirjoittaa POHJOIS-SAVO.

Muuten liittyminen menee postinumeron osoittamaan paikallisyhdistykseen.

Jäseneksi voi liittyä myös netissä www.psmuma.fi/liityjäseneksi.

Jäseneksi voi liittyä myös netissä www.psmuma.fi/liityjäseneksi.

Jäsenedut

Valtakunnallisista jäseneduista Elinehto 1/2013 ja liiton sivuilta www.musili.fi.

Yhdistyksen jäsenkortilla saat alennuksia:

- 10 %:n alennus erikoislankojen myymälästä Lanka-Matka, Puijonkatu 33, Kuopio
- Parturi-kampaamo Veljmies Sektorin 2.krs antaa hiustenleikkuusta ja muista käsittelyistä 10 %:n alennuksen. Tilaa aika 040 846 9242/ Sari Laakkonen.
- Kuopion Toriapteekki tarjoaa Vichyn aurinkotuotteista 10 %:n alennuksen. Tarjous on voimassa 31.5.2013 saakka.
- Itä-Suomen yliopiston apteekista 10%:n alennus normaalihintaisista tuotteista. Alennus ei koske lääkkeitä.

Elimet-yhdistysyhteistyö

Viime syksyn aikana Kuopion ja Pohjois-Savon alueella toimivien seitsemän potilasyhdistyksen vapaamuotoinen yhteistyö kehittyi ja tämän vuoden puolella sai vauhtia. Yhdistykset esittelivät itseään ja toimintaansa uudessa liikekeskus Matkuksessa, sitten käytiin Tuusniemellä ja toukokuussa matkataan lislmeen Savoniaan kertomaan opiskelijoille yhdistyksistä ja sairauksista.

Haluamme tehdä yhteistyötä ja levittää kokemusperäistä tosietoa laajasti koko maakunnassa. Yhdessä tasaantuvat kustannukset ja yhdessä on niin hauskaakin!

Elimet-yhteistyössä ovat mukana Pohjois-Savon allergia- ja astmayhdistys ry, Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry, Pohjois-Savon keliakiayhdistys ry, Kuopion Selkäyhdistys ry, Sacon Ilco ry, Kuopion Reumayhdistys ry ja Kuopion Seudun Psoriasisyhdistys ry.



Yhdistysryhmä Elimet suunnittelevat syksyn toimintaa.

Elämän Lahja-korut

Elämän lahja-koru on suunniteltu Kuopiossa, idea koruihin, suunnittelu ja valmistus ovat pohjoissavolaista yhteistyötä.

Saurum Oy:n korusuunnittelija Heikki Hartikainen muotoili korun munuais- ja maksaliiton logon (rikkinäisestä eheyteen) mukaan. Liitto ja alueyhdistykset hyväksyivät korun yhteiseksi varainhankintatuotteeksi.

Elämän lahja korulla voit ilahduttaa itseäsi ja rakkaitasi. Koruilla osoitat kiitollisuuttasi sinua tukeneille läheisillesi sekä huomioit ja juhlistat merki- ja juhlapäiviä. Samalla tuet yhdistyksemme toimintaa.

Koru on hyvä lahja valmistuneille, syntymäpäiväsankarille, puolisolle ja jokaisessa merkittävässä ihmiselämän hetkessä.

Kaulakorun hinta 108 euroa ja solmioneulan 98 euroa. Korut ovat hopeaa.



Maakunnan parhaaksi!

*Itä-Suomen yliopiston apteekki tukee
Pohjois-Savon lääke- ja lääketieteellistä tutkimusta
ja koulutusta.*

JOKA PÄIVÄ 8-22

Torin laidalla kauppakeskus Sektorissa
Puh. 0294 45 6000



ITÄ-SUOMEN YLIOPISTON
APTEEKKI

Tietää, osaa, palvelee

www.itasuomenyliopistonapteekki.fi

Paikallinen verkkoapteekki palvelee 24 h vuorokaudessa:

www.yliopistonverkkoapteekki.fi