

JÄSENLEHTI

2 / 2023

Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistys

Kemusi ry



 www.kemusi.fi

 kemusiry@outlook.com

 facebook.com/KEMUSIry

 [kemusi_ry](https://www.instagram.com/kemusi_ry)

TERVEHDYS SINULLE

Syksy alkaa pikkuhiljaa tehdä tuloaan ja kesälomien jälkeen paluu arkeen on koittanut useammalle. Niin meillekin, kun täällä yhdistyksessämme, vaikka olemmekin suunnitelleet läpi kesän toimintaa ja tapahtumia teille hyvät jäsenemme. Olemme päättäneet panostaa eri yhdistysten väliseen yhteistyöhön, jonka tiimoilta järjestämme yhteisiä tapahtumia mm. Syke ry:n ja Jyväskylän seudun invalidien kanssa, näin saamme varmasti antoisia uusia kohtaamisia aikaan, nyt ja tulevaisuudessa.

Kuluneen kesän aikana kävimme katselemassa Ränssin kievarin kesäteatteriesitystä "Rovaniemen markkinoilla" nauttien samalla maittavasta ja valmiista pitopöydästä. Olen ilahtunut, että mukanamme oli niin entisiä kuin uusiakin jäseniämme, joita muutoin tapaamme kasvokkain liian harvoin. Olemme yhdistyksessä pyrkineet olemaan esillä ja viemään sanaa eteenpäin, niin munuais- ja maksa, sekä elinsiirtoasioissakin. Vahvana asiana esillä on sote- uudistus ja sen vaikutus yhdistystoimintaan ja jäseniimme. Ajan tasalla oleminen vaatiikin jatkuvaa seuraamista, sekä mielellään mukanaoloa päättävien toimielimien kanssa, yhteistyössä toimien, näin voimme varmistaa sen, että ME OLEMME MUKANA jatkuvassa muutosvirrassa yhteiskunnassa

Syksyksi on suunnitteilla monenmoista, joihin toivomme teitä runsain joukoin mukaan.

7.10.2023-14.10.2023 vietämme jälleen elinsiirtoviikkoa ja sen tiimoilta yhdistys on järjestämässä yhdessä Munuais- ja maksaliiton kanssa "KYLLÄ- elinluovutukselle!"- tapahtumaa, joka pidetään Jyväskylässä lauantaina 7.10.2023 JYP - Kärpät -ottelun tiimoissa Jäähallilla.

Tule mukaan, elintärkeän asian puolesta!

22.10.2023 on yhdistysten yhteinen liikuntapäivä Liikuntakeskus Hutungissa Jyväskylän Vaajakoskella, jonne on suunniteltu matalan kynnyksen liikuntakokeilua ajatellen kaikille kykyjensä mukaan. Lisäinfoa tuonnempana tiedotetta!

Lopuksi

Näin suhteellisen uutena puheenjohtajana toivoisin saavani teitä mukaan toimintaamme, olipa kyseessä sitten vapaa-ajan tapahtumat tai aktiivisempi toiminta. Mielellämme otamme teiltä suoraa palautetta toiminnan kehittämistä ajatellen. Ajatelle niin, että se on mielekästä ja innostaisi sinua osallistumaan. Kasvokkain kohtaamiset ovat oma juttunsa, jota ei voita teamsit tai puhelut ja se antaa voimaa pitkäksi aikaa varmasti kaikille.

Hyvää syksyn jatkoa toivotellen



Tarja
KEMUSI ry puheenjohtaja
044 322 7562

Kesäteatteri tapahtumamme ”Rovaniemen Markkinoilla” Ränssin- kievarissa heinäkuussa.



Tänä kesänä teimme yhteisen teatterimatkan Ränssin- kievariin katsomaan Rovaniemen markkinoilla musikaali esitystä. Komeaa laulantaa, soittoa ja vanhan ajan meininkiä oli katsomassa mukava joukko yhdistyksemme jäseniä. Päivään sisältyi maittava noutopöytä lounas, johon oli hyvä päivä päättää ja matka kotiin aloittaa. Iloksimme huomasimme, että joukossamme oli mukavasti uusia jäseniämme, joita tapasimme ensikertaa. Oli mukava tutustua ja tavata. Kasvokkain kohtaamisessa on aina oma taikansa ja teatteriretkipäivät ovat aina sopivia siihen. Keskustelua, kohtaamisia, ruumiin ja hengen ravintoa monessa muodossaan, kaikille meille ja tämän toivomme toki jatkuvan tulevaisuudessakin. Siis kiitos kaikille mukana olleille, toivottavasti tapaamme muissakin toiminnoissa ja tapahtumissa!

Kemusi ry oli mukana hyvinvointipäivässä Ikaalisessa syyskuussa.



Toinen yhteinen tapahtumamme oli munuais- ja maksaliiton järjestämä valtakunnallinen hyvinvointipäivä Ikaalisessa Pirkanmaalla. Osallistujia on runsaasti ympäri suomea jäsenyhdistyksistä, tapahtuma painottui oman ja läheisen, sekä vapaaehtoisen hyvinvointiin ja sen tärkeyteen, kukin osallistuja sai osallistua eri toimipisteisiin voimavarojensa mukaan. Mukana mm. hierontaa, tanssia, uintia, ja pohdiskelua, miten omaan hyvinvointiin voisi enemmän panostaa. Tapahtumassa oli miniluentoja ja tietoisuuksia hyvinvoinnin aiheesta. Kemusi ry järjesti yhteiskuljetuksen omille jäsenilleen ja meitä oli mukana yhteensä 14 henkilöä, osa jäsenistä matkusti omin kyydein

paikalle ja loput pikkubussin kuljettamana. Paikalla tarjottiin tervetuliaiskahvit ja tietysti, myös lämmin ja maistuva ateria. Päivä päättyi Piia Korisevan hyvinvoinnin merkityksestä olevaan esitykseen, sekä maistuvaan kahviin ja mansikkakakkuun.

Tulevia tapahtumia

Elinsiirtoviikko 7.-14.10.2023

JYP- Kärpät jääkiekko-ottelu 7.10.

KYLLÄ elinluovutukselle on otteluisäntänä, kun JYP kohtaa Kärpät lauantaina 7.10. klo 17.00 Lähi-Tapiolan Areenalla Jyväskylässä. Avauskiekon pudottaa elinsiirron saanut nuori. Areenalla jaetaan elinluovutuskortteja ja tietoa ennen ottelua ja väliajalla. Mukana menossa on Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistys Kemusi. Tule mukaan vapaaehtoiseksi otteluun tuula.makkonen@muma.fi.

ELINSIIRTOVIIKKO 7.-14.10.2023 www.elinluovutuskortti.fi/elinsiirtoviikko	Otteluyhteistyö:  JYP-Kärpät Jääkiekkoa Lauantai 7.10. klo 17.00, Jyväskylä	“Tahdon olla elinluovuttaja, jotta voin kuolemanikin jälkeen auttaa muita.”  TAHDON. SANO KYLLÄ ELINLUOVUTUKSELLE.
 KYLLÄ ELIN- LUOVUTUKSELLE Second Chance Sanna Kostamon Taidenäyttely Elinsiirtoviikolla 9.-22.10.2023 Mall of Tripla, Helsinki	Etäluento netissä: Elinluovutus Elinsiirto Tiistai 10.10. klo 18–19.30	

Etäluento: Elinluovutus ja elinsiirrot 10.10.

Etäluento kertoo elinluovutuksen merkityksestä ja siihen liittyvästä lainsäädännöstä, elinsiirroista ja niiden merkityksestä elinsiirron saajalle sekä munuaisensiirroista elävältä luovuttajalta. Luennon lopussa netin kautta voi esittää kysymyksiä luennoitsijoille. Luennolla saa ensi-iltansa kolme elinsiirron saaneesta kertovaa videota.

Aika: tiistai 10.10. klo 18–19.30

Ohjelma:

Elinluovutus, elinluovutustoiminnan vastuulääkäri, neurologi Kirsi Rantanen, HUS
Elinsiirrot, osastonylilääkäri, dosentti Marko Lempinen, elinsiirto- ja maksakirurgia, HUS
Munuaisensiirto elävältä luovuttajalta, vatsaelinkirurgian erikoislääkäri Kaisa Ahopelto, Vatsakeskus, HUS

Maksa-aiheisia luentoja

Oletko saanut lähiaikoina maksasairausdiagnoosin? Liitto tarjoaa vertaistukitapahtuman sairastuneille: 24.10. (10.10. päivämäärä siirtynyt päällekkäisyyksien vuoksi myöhempään) klo 18 - 19.30. Tapaamiseen ilmoittaudutaan erikseen, jotta paikalla on mahdollisesti vertaistukijoita samojen diagnoosiryhmien sisällä.

Linjoilla liitosta ovat myös Hanna Eloranta ja Tarja Teitto-Tuckett.

Yleisöluento Eroon maksa- ja keuhkosyövät stigmasta 9.11.2023

Live-tilaisuus järjestetään Suomen Syöpäpotilaat ry:n kanssa, paikkana Scandic Helsinki Hub, Annalantie 18, 00120 Helsinki. Tilaisuuteen voi osallistua myös etäyhteydellä. Tilaisuus on avoin ja maksuton kaikille asiasta kiinnostuneille. Alla olevan linkin kautta ilmoittautuminen myös paikan päälle tuleville. Tervetuloa!
[Alustava ohjelma 9.11.2023](#)

17:30 Tervetuloa: Munuais-ja maksaliitto
17:35 - 18:05 Lääkärin puheenvuoro, keuhkosyöpä
18:05 - 18:25 Potilaan puheenvuoro Keuhkosyöpään sairastunut
Tauko (etäyleisölle videopätkiä Suomen Syöpäpotilaiden 'Suoraa puhetta syövästä')
18:35 - 19:05 Lääkärin puheenvuoro, maksasyöpä
19:05 - 19:35 Stigma/etiikka puheenvuoro
19:35 - 19:40 Loppusanat: Suomen Syöpäpotilaat

Lisää tapahtumia ja kursseista löydät Munuais- ja maksaliiton sivuilta
<https://www.muma.fi/liitto/ajankohtaista/tapahtumat>

KEMUSI mukana Novan rokotuspäivillä
18.11 klo 10.00- 15.00
6.12 klo 10.00- 15.00

Mikäli olet kiinnostunut tuleman paikalle jakamaan munuais ja maksa-aiheista materiaalia ole, yhteydessä Tarjaan 044 322 7562

Pikkujoulut tulossa ovat suunnittelun alla. Tiedotamme asiasta asian varmistuttua.

Hipposhallilla joulumyyjäiset 2.12.2023 klo 10.00-15.00
Kemusi mukana markkinoilla tule ostoksille ja tekemään löytöjä.



KEMUSI

Syke



LIIKUNTAPÄIVÄ 22.10.2023

Jäsenille ja heidän omaisilleen

PAIKKA: LIIKUNTAKESKUS HUTUNKI

AIKA: KLO 10.00, - 14.00

Päivän ohjelma

klo 10 Saapuminen ja pieni infoilaisuus päivän kuluksi

klo 10-15-10-45 Pieni "tuolijumpan" jumppapallojen päällä.

klo 11-12 Pienryhmät:
Keilailu, biljardia, hohtominigolfia ja puhallustikkua
(2 keilarataa ja 2 biljardipöytää varattuina)

klo 12-13 Ruokailu, Broilerkeitto - kahvit

klo 13-14 Pienryhmätöitä jatkuu

klo 14 päivän päätös

Ilmoittautuminen ja hinta

Ilmoittautuminen osoitteeseen:
Tiina Piilille
tintti.piil@hotmail.com
12.10.2023 mennessä

Hinta kaikille 10€

Maksut suoritetaan tilille yhdistyksen tilille
12.10.2023 mennessä

Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistys ry
FI 11 52900 2400 840 02

Viestikenttään Nimi & Sukunimi ja Hutunki Liikunta

www.kemusi.fi www.sydan.fi/syke/ <https://jklivat.yhdistysvain.fi/>

Kemusi järjestää yhteisen liikuntapäivän Syke ry ja Jysin kanssa 22.10.2023 jäsenilleen ja heidän omaisilleen Liikuntakeskus Hutungissa klo 10,-14.00

Ilmoittautumiset Tiina Piilille osoitteeseen
tintti.piil@hotmail.com 12.10.2023 mennessä.

Hinta kaikille 10€

Maksut suoritetaan yhdistyksen tilille 12.10.2023 mennessä Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistys ry

FI 11 52900 2400 840 02
Viestikenttään Nimi & Sukunimi ja Hutunki Liikunta

Ohjelmassa mm.

- Keilailua
- Tuolijumppaa
- Biljardia
- Hohtominigolf
- Puhallustikkua

Kuljetus Apuvälinemessuille Tampereelle La 11.11.2023

- Esteetön kuljetus
- Omavastuu 15€ jäseniltä (sis.kuljetuksen ja sisäänkäsyn messuille), ei jäsenet 30€
- Avustajat ilmaiseksi.
- Sitova ilmoittautuminen tekstiviestillä viimeistään 31.10 p. 050 5759068



Jysi ja Kemusi järjestää yhteiskuljetuksen 11.11.2023 apuvälinemessuille Tampereelle

Tapahtuma esittelee laajasti ja monipuolisesti apuvälineet liikkumiseen, kommunikointiin, kotiin ja työhön, ammattilaisille ja apuvälineiden käyttäjille. Kuntoutus ja esteettömyys ovat erottamaton osa tätä kokonaisuutta. Tutustu messujen ohjelmistoon <https://apuvaline.expomark.fi/>

Hinta myös yhdistyksemme jäsenille 15€ ja ei- jäsenille 30€

Elinsiirron saaneen puutteellinen rokotesuoja ei estä työskentelyä terveydenhuollossa

Tartuntatautilaki määrää terveydenhuollossa työskentelevien henkilöiden rokotesuojasta. Puutteellisen rokotussuojan omaavat henkilöt voivat kuitenkin opiskella tai työskennellä alalla erityisluvalla. Elinsiirron saaneille voi olla joissakin tapauksissa puutteellinen rokotesuoja.

Osalla lapsena elinsiirron saaneista nuorista on elävien rokotteiden osalta puutteellinen rokotesuoja. Voimassa olevan ohjeistuksen mukaan elävät rokotteet (vesirokko, tuhkarokko, keltakuume, nenään annettava influenssarokote) ovat kiellettyjä elinsiirron jälkeen. Rokotteet, jotka eivät sisällä heikennettyjä taudin aiheuttajia, kuten kausi-influenssarokote, ovat turvallisia ja suositeltavia myös elinsiirron saaneille.

Tartuntatautilaissa on määritelty vaatimukset terveydenhuollossa työskentelevien henkilöiden rokotesuojasta. Lähtökohtaisesti henkilöt, jolla on puutteellinen rokotussuoja, saavat työskennellä vain erityisestä syystä sellaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon toimintayksiköiden asiakas- ja potilastiloissa, joissa hoidetaan lääketieteellisesti arvioituna tartuntatautien vakaville seuraamuksille alttiita asiakkaita tai potilaita. Vakaville seuraamuksille alttiita asiakkaita tai potilaita ovat yleensä esimerkiksi vakavasti sairaat, raskaana olevat sekä alle 1- ja yli 65-vuotiaat henkilöt. Päiväkodit ja koulut eivät ole sosiaali- ja terveydenhuollon toimintayksiköitä. Kuitenkaan henkilöiltä, jotka eivät omasta terveydellisestä syystään voi saada eläviä rokotteita, ei tartuntalain perusteella voida evätä oikeutta opiskella sosiaali- ja terveydenhuollon oppilaitoksissa, suorittaa harjoittelua tai työskennellä sosiaali- ja terveydenhuollon toimintayksiköissä. Tartuntalain mukaan toimipisteen johto päättää paikallisesti siitä, mikä on erityinen/perusteltu syy sallia rokottamattoman henkilön toimipisteessä työskentelyyn, kertovat lasten elinsiirtolääkäri Timo Jahnukainen ja infektiolääkäri Tea Nieminen Uudesta lastensairaalarasta.

Sähköiset asiointipalvelut asioiden helpottamiseksi

www.suomi.fi Kansalaisen palvelut yhdestä osoitteesta

www.kela.fi Kelan palvelut verkossa

www.vero.fi Verottajan palvelut verkossa

<https://sahkoinenasiointi.ahp.fi/palvelut=Aluehallinnon>

Yleisosoite johon koottu kaikki valtakunnalliset sähköiset palvelut!

www.hyvaks.fi Keski-Suomen hyvinvointialueen verkkosivut.

<https://www.hyvis.fi/web/keski-suomi> -Sähköinen Sosiaali- ja terveystieteiden palvelu, viestit, lomakkeet, asioinnin, seuranta ja ajanvaraus.

www.fimlab.fi Laboratoriopalvelut ja ajanvaraukset Keski-Suomen ja Pirkanmaan alueella.



 www.kemusi.fi