

Jäsenkirje 1/16

Hallituksen terveiset

Näin on jälleen yksi vuosi vierähtänyt ja talvi taittuu kevääseen, joten on aika suunnata katseet kohti kuluvan vuoden tulevia tapahtumia. Vuodelle 2016 on suunnitteilla jälleen paljon mukavia yhdistyksemme omia tapahtumia. Yhdistyksemme vuosikokousta vietetään 19.3., keilailtaa 29.3. ja kevätvirkistyspäivää 7.5., näistä tarkempi kutsu liitteenä. Lisäksi suunnitteilla on paljon muuta mukavaa tapahtumaa. Tänä vuonna jatkamme hyvin alkanutta yhteistyötämme Savonlinnan Seudun Diabetes ry:n kanssa ja järjestämme edelleen kerran kuussa yhteiskerhoa, jonne jokainen on tervetullut. Maailman munuaispäivänä 10.3. levitämme Supersankarimunuuaista alueemme apteekkeihin ja maksaviikolla on Mahtimaksan vuoro. Toukokuussa näette meidät yhdistystorilla ja syksyllä Hyvinvointimesseilla. Yhdistyksemme oma teema on tänä vuonna näkyvyys, jonka olemmekin aloittaneet helmikuussa lehtijutulla Itä-Savossa, lehtijuttu jäsenkirjeemme liitteenä.

Ennaltaehkäisyn teemavuosi 2016



www.supersankarimunuainen.fi

Liitto jatkaa ennaltaehkäisyn ohjelmakautta vielä vuoden 2016. Sairauksien ennaltaehkäisyn lisäksi tavoitteena on vähentää sairauden aiheuttamia haittoja tai estää jo olemassa olevan sairauden pahenemista. Supersankarimunuainen ja Mahtimaksa jatkavat siis taisteluaan munuais- ja maksasairauksia vastaan myös vuonna 2016.



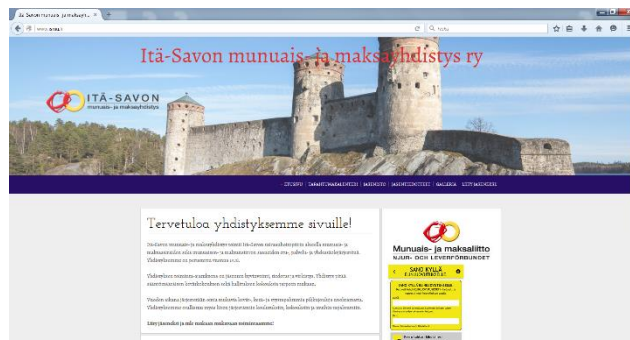
MAHTIMAKSA!
www.mahtimaksa.fi

Maailman munuaispäivää vietetään 10.3. Aiheena on lasten munuaissairaudet ja niiden ennaltaehkäisy. Maksaviikkoa vietetään viikolla 19, 9.-15. toukokuuta.

Nettisivut

Yhdistyksellemme on perustettu omat nettisivut. Sivut löytyvät osoitteesta www.ismu.fi Sivuilta löytyy perustietoa yhdistyksestämme sekä ajankohtaista asiaa.

Lähetämme kuitenkin jäsenkirjeet postitse kuten tähänkin asti, ilmoittaessamme tapahtumistamme tai muista tärkeistä yhdistyksemme asioista.



Oman yhdistyksemme tapahtumat

Vuosikokous lauantaina 19.3. klo 13.00

BEST WESTERN Spahotel Casinolla, Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna.

Yhdistyksemme tarjoaa lounaan.

Ilmoittautumiset 14.3. mennessä sihteeri Satu Juuti.

Keilailta 29.3. klo 17.00-18.00 The Castle Innissa

Tervetuloa keilaamaan tiistaina 29.3.! Olemme varanneet The Castle Innistä 4 rataa keilausta varten. The Castle Inn sijaistaa osoitteessa Olavinkatu 34, 57130 Savonlinna.

Ilmoittautumiset 25.3. mennessä sihteeri Satu Juuti. (Huom! Mikäli ilmoittautuneita tulee paljon, varaamme lisää aikaa)

Kevätvirkistyspäivä Tanhuvaarassa 7.5. klo 10.30 alkaen

Vietämme kevätvirkistyspäivää Tanhuvaaran urheiluopistolla. Aloitamme päivän kaikille sopivalla kevyellä liikunnallisella ohjelmalla, sään salliessa ulkona, ja sen jälkeen nautimme makean lounaan. Lounaan jälkeen on mahdollisuus joko pulahtaa Tanhuvaaran Sport Spassa tai sään helliessä pelata minigolfia tai frisbeegolfia.

Virkistyspäivän omavastuu jäsenille **10 €/aikuinen**, ei-jäsenille **15 €/hlö**,

lapset 4-14 v veloituksetta. Omavastuun maksu käteisellä, varaathan sitä mukaan.

Ilmoittautumiset 23.4. mennessä sihteeri Satu Juuti, ilmoita samalla uitko vai pelaatko. Tanhuvaaran osoite on Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna

Vapaaehtoisia kaivataan!

Yhdistyksellämme on suunnitteilla osallistua tänä vuonna erilaisiin myyjäisiin varojen keruuta varten. Myyjäisiä varten toivoisimme vapaaehtoisia esimerkiksi leipomaan tai neulomaan tai sitten myymään tuotteita. Osallistumme myös 21.5. yhdistystorille ja syksyllä Hyvinvointimesseille, jonne tarvitsemme myös vapaaehtoisia yhdistystämme edustamaan. Mikäli olisit innokas osallistumaan, ilmoitathan halukkuutesi sihteerillemme. Jokaiselle löytyy varmasti jotain mukavaa ja helppoa tehtävää!

Jäsenedut 2016

Jäsenetumme Spahotel Casinolla jatkuvat vuoden 2016. Jäsenetuna allasliput puoleen hintaan koko vuoden 2015, eli 5 €/aikuinen, 2,5 €/lapsi, 3,50 €/eläkeläinen sekä hotellin ravintolan a la carte -listan annoksista -15%. Ostos yhteydessä esitettävä vuoden 2016 jäsenkortti. Muistattehan myös valtakunnalliset jäsenedut, jotka löytyvät Munuais- ja maksaliiton sivuilta.

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Niina Paappanen, puh. 050 344 0205, sähköposti: niia-87@hotmail.com

Sihteeri Satu Juuti. puh. 050 340 3658, sähköposti: juutisatu@gmail.com

Mukavaa kevättä kaikille jäsenillemme!

Ratsastusonnettomuudessa loukkaantunut Niina Paappanen:

"Yhdelläkin munuaisella pärjää"

Sanomalehti Itä-Savo 15.02.2016



Munuais- ja maksayhdistyksen puheenjohtaja Niina Paappanen kertoo, että yhdistyksen tapahtumiin kuuluu aina tiedonvälitystä ja asiantuntijoiden puheenvuoroja, mutta myös kahvittelua, yhdessäoloa ja kuulumisten vaihtoa toisten kanssa. Aina pyritään siihen, että jokainen voi lähteä tapaamisesta hyvällä mielellä ja virkistyneenä kotiin.

Savonlinnalainen Niina Paappanen, 29, putosi hevosen selästä noin neljä vuotta sitten ja tapaturman jälkitutkimuksissa selvisi, että hänellä on polykystiset eli monirakkulaiset munuaiset.

– Tämä tauti kulkee meillä suvussa, mutta muille siitä ei ole ollut haittaa. Minulle tauti aiheutti korkean verenpaineen ja se taas munuaisten verisuoniin pullistumia. Ratsastusonnettomuudesta yksi näistä pullistumista puhkesi, Paappanen kertoo.

– Sen takia oikeanpuoleinen munuainen poistettiin ja vasenta korjattiin platinalangalla.

Paappanen pärjää nyt hyvin yhdellä munuaisella.

– Verenpainelääkitystä joudun käyttämään lopun elämäni, ja kerran vuodessa on kontrolli, jossa tarkistetaan verenpaineet ja munuaisarvot. Muuten elän täysin normaalia elämää.

Tieto munuaissairaudesta ja munuaisen poisto oli nuorelle naiselle aikamoinen sokki. Sairaalassa sairaanhoitaja antoi hänelle käteen munuais- ja maksayhdistyksen esitteen ja muistutti, ettei hän ole vaivansa kanssa yksin.

– Kun sitten muutin Savonlinnaan, päätin lähteä tutustumaan yhdistykseen ja osallistuin joululounaalle. Se jännitti, mutta minut otettiin tosi lämpimästi vastaan, Paappanen muistelee.

– Vertaistuki on varmasti monille yhdistystoiminnan parasta antia. Keskustelut samoja asioita kokeneiden kanssa ovat tärkeitä.

Noin kaksi vuotta sitten hänet valittiin yhdistyksen puheenjohtajaksi.

– Toiminta on vienyt mukanaan. Yhdistyksen hallituksessa on aivan mahtava porukka ja jäsenet mukavan positiivisia. Tapahtumissa on aina hauskaa.

Itä-Savon munuais- ja maksayhdistyksessä on tällä hetkellä noin 140 jäsentä. Sairastuneiden lisäksi toimintaan ovat tervetulleita kaikki asiasta kiinnostuneet.

– Kerran kuukaudessa meillä on yhteiskerho Savonlinnan diabetesyhdistyksen kanssa Järjestöalo Kolomosessa. Keväisin ja syksyisin järjestämme jäsenille virkistyspäiviä ja joulun alla pikkujoulut, Paappanen kertoo.