

## Jäsenkirje 1/18

### Hallituksen terveiset

Hyvää alkanutta juhlavuotta! Yhdistyksemme täyttää tänä vuonna 40!

Yhdistyksemme on perustettu 29.5.1978 ja vuosikymmenten varrelle sisältyy paljon upeaa ja monipuolista toimintaa. Toki juhlistamme merkkipaalua myös yhdessä ja lisää siitä ja historiastamme seuraavassa jäsenkirjeessämme.

Juhlavuotemme käynnistyi rivakasti, sillä hallitus kokoontui tammi-kuussa jo kaksi kertaa. Kuun alussa suunnitellen tulevaa vuotta ja kuun lopussa liiton järjestösuunnittelijan, Helena Rokkosen kanssa hallitustoimijoiden palautekyselyn tiimoilta. Lisäksi ahkeroinimme presidentinvaalien Pieni Ele-keräyksessä, jossa mukana oli myös muita jäseniä. ISO kiitos kaikille ahkeroinnista! Keilailloistamme on tullut erittäin pidettyjä, joten niitä päätettiin järjestää heti alkuun helmikuussa kaksi iltaa, ensimmäinen kutsu on lähetetty jälleen tekstiviestillä ja toiseen iltaan ehdii hyvin ilmoittautua vielä tämän kirjeen ilmestyttyä ☺

Haluaisitko sinä aktiivisemmin mukaan toimintaan? Sähköpostitse toimitetussa vuoden ensimmäisessä yhdistyskirjeessä liiton puheenjohtaja Sari Högström oli kirjoittanut erittäin hyvin vapaaehtoistoinnista. Jotta tärkeä viesti välittyisi niillekin, jotka eivät sähköpostia tai nettiä aktiivisesti käytä niin tässä alla hänen terveisensä.



### Olisiko minusta vapaaehtoiseksi?

*Kiinnostus vapaaehtoisuuteen herää usein silloin, kun ihminen on omassa elämäntilanteessa kokenut saaneensa apua vertaisuudesta ja hänen ymmärryksensä on lisääntynyt oman sairauden tai läheisen sairauden myötä.*

*Munuais- ja maksasairaudet sekä elinsiirrot ovat terveille ihmiselle verrattain tuntematon alue. Oma tai läheisen sairastuminen ohjaa ihmisen yleensä liiton ja yhdistyksien kotisivuille. On tärkeää, että me liittona ja potilasyhdistyksenä pystymme tarjoamaan sairastuneelle tietoa ja tukea juuri silloin, kun hän sitä ensimmäistä kertaa hakee. Myös kiinnostus vapaaehtoiseen toimintaan syntyy usein tätä kautta.*

*Tarvitsemme koko ajan lisää vapaaehtoisia osallistumaan toimintaan ja kehittämään sitä. Jotta olisimme uudistuva ja myös nuoret huomioonottava järjestö, tarvitsemme nuoria osallistumaan keskusteluun, seminaareihin, toimintaan ja toiminnan suunnitteluun. Nuori osallistuu, kun hän kokee toiminnan mielekkääksi ja hänelle annetaan mahdollisuuksia tuoda omia ajatuksia toiminnan kehittämiseksi..*

*Kudoslain muutos elävien munuaisluovutusten lisäämiseksi on viimein etenemässä STM:ssä. Olen kiitollinen niille, jotka ovat vapaaehtoisesti puhuneet lakimuutoksen tarpeellisuudesta sosiaalisessa mediassa, televisiossa ja lehdissä. Tekemisen meininki syntyy positiivisuuden ja mahdollisuuksien näkemisen kautta*

*Inspiroivaa ja hyvää alkavaa kevättä*

**Sari Högström**

## *Oma ikä, paras ikä – teemakausi*

Liiton teemana jatkuu toista vuotta ”Oma ikä, paras ikä”, ja tätä pyrimme myös omassa toiminnassamme edelleen huomioimaan.

Maailman munuaispäivää vietetään torstaina 8.3.

Sen teemana on tänä vuonna naisen munuaiset ja taiste-  
luun onkin luotu oma sankari **Kissamunuainen** →

Krooninen munuaissairaus koskettaa maailmassa 195 miljoonaa naista. Joidenkin tutkimusten mukaan naisten riski sairastua on miehiä korkeampi. Munuaissairaus kuitenkin useasti etenee naisilla miehiä hitaammin. Dialyysihoidossa naisia onkin miehiä vähemmän. Joissakin maissa naisten hoitoonpääsy on miehiä huonompi. Raskaus voi lisätä riskiä sairastua munuaissairauteen. Munuaissairaus voi vaikuttaa raskauden kulkuun ja heikentää hedelmällisyyttä. Munuaissairautta sairastavien naisten raskaudessa on enemmän ongelmia ja se voi aiheuttaa kohonnutta verenpainetta ja ennenaikaisen synnytyksen.

Diabetes on suurimpia munuaissairauksien aiheuttajia. Ylipaino kuormittaa koko kehoa, myös munuaisia. Liika rasva ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöt lisäävät riskiä sairastua diabetekseen. Terveelliset elintavat suojaavat myös naisten munuaisia.

Maksaviikko on tutulla paikallaan toukokuussa viikolla 20. Hepatiittipäivä on 28.7. ja Euroopan elinsiirtopäivää vietetään lokakuussa.

## *Yhdistyksemme tulevat tapahtumat:*

### *Keilailta pe 23.2. klo 17.00*

Suosittujen yhdistyksen keilailtoja varten olemme varanneet Pietari Kylliäisen kaikki viisi rataa. Keilaradat on varattu klo 17.00–18.00. Keilauksen omavastuu 5 €/hlö, varaathan sen käteisenä mukaan. Pietari Kylliäinen sijaitsee osoitteessa Olavinkatu 15, 57130 Savonlinna.

Ilmoittautumiset 21.2. mennessä sihteeri Satu Juuti

### *Vuosikokous la 17.3. klo 13.00*

Spahotel Casinolla, Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna.  
Käsitlemme vuosikokoukseen kuuluvat asiat. Vuosikokoukset nähtävissä nettisivuillamme [www.ismu.fi/jäsentiedotteet](http://www.ismu.fi/jäsentiedotteet). Yhdistyksemme tarjoaa kokouksen yhteydessä lounaan. Ilmoittautumiset 12.3. mennessä sihteerille.

## *Yhteystiedot*

Puheenjohtaja Niina Paappanen, puh. 050 344 0205, sähköposti: [niia-87@hotmail.com](mailto:niia-87@hotmail.com)  
Sihteeri Satu Juuti, puh. 050 340 3658, sähköposti: [juutisatu@gmail.com](mailto:juutisatu@gmail.com)



### *Vuosikokouksen lounaan menu:*

*Vihersalaattia  
Raaste  
Leivät, levitteet  
Kermainen lohikeitto  
Kahvi / Tee  
Makea*