

Yhdessä – opas parisuhteeseen

Oma, puolison tai lapsen sairastuminen vaikuttaa parisuhteeseen ja perheeseen. Parisuhde tarvitsee aikaa ja tilaa. Sitä pitää huoltaa ja muokata elämäntilanteiden mukaan.



11/2013

Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään. Liitto jakaa luotettavaa tietoa sairauksista ja niiden hoidosta.



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.musili.fi • www.munuainen.fi • www.maksa.fi

Yhdessä, kun puoliso tai lapsi sairastuu

Puolison sairastuminen vaikuttaa parisuhteeseen. Sairaudesta ja sen hoitojen vaikutuksista on puhuttava yhdessä, ettei puoliso kokisi jäävänsä ulkopuolelle toisen elämästä. Sairastunut voi tarvita apua ja huolenpitoa, mutta parisuhde ei saa muuttua yksipuoliseksi hoivasuhteeksi. Myös puoliso kaipaa hellyyttä ja huolenpitoa. Avoin suhtautuminen mahdollisiin kehon muutoksiin auttaa molempia sopeutumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

Vanhemman sairastuminen pelottaa lasta. Vanhempien avoin suhtautumi-

nen sairauteen ja sen tuomiin elämänmuutoksiin tuo luottamusta siihen, että sairastunut äiti tai isä saa apua.

Lapsen sairaus vie elämän eri raiteille kuin mitä itse on suunnitellut. Se on haaste perheen arjen sujumiselle. Parisuhde ja oma hyvinvointi jäävät taka-alalle, mutta molemmat vanhemmat tarvitsevat myös omaa aikaa. Vanhemmuuteen ja jaksamiseen tarvitaan tukea lapsen sairastuessa. Kun vanhempien on hyvä olla keskenään, lapsen sairauskaan ei ole ylipääsemättöntä, vaan se voi lujittaa koko perheen yhtenäisyyttä.



Kuvat s. 1-10: iStockphoto

Pari ja suhde vai parisuhde

*Jalat eivät kosketa maata.
Kaikki maailmassa näyttää
ihanalta. Rakkauteni kohde
on täydellinen, en voi ajatella
elämää ilman häntä.
Olen rakastunut.*

Parisuhteet alkavat rakastumisen huumasta. Kun ensihuuma laantuu, jatkuva yhdessäolon tarve häviää ja molemmat alkavat etsiä itselleen enemmän tilaa. Voi tuntua pahalta huomata, ettei toinen olekaan pelkästään minua varten, vaan hänellä on tarvetta myös omaan elämäänsä. Monet parisuhteen ristiriidat saavat alkunsa ajan jakamisesta oman ja yhteisen elämän välillä.

Parisuhde muodostuu syvemmäksi kumppanuudeksi, kun tasapaino oman ja yhteisen elämän välillä on saavutettu, ja suhteessa voi olla omana itsenään. Kumppanuudessa puoliset ovat sitoutuneet toisiinsa niin, että heidän on turvallista olla erillään ja help-

po olla lähellä. He voivat ilmaista omat tunteensa, toiveensa ja pettymyksensä pelkäämättä joutuvansa hylätyksi.

Aina ei tarvitse olla samaa mieltä. Eri mielisyydet ja ristiriidat kuuluvat myös onnelliseen parisuhteeseen, kunhan ristiriidat sovitaan. Anteeksianto ja yhteinen kompromissi ovat keinoja ristiriitojen purkamiseksi.

Parisuhteen kulmakiviä ovat rakkaus, huomaavaisuus ja toisen arvostaminen. Toisen arvostus ja kunnioitus alkavat oman itsensä arvostamisesta. Parisuhteelle tulee antaa mahdollisuus kehittyä ja tiivistyä. Sitä pitää hoitaa. Pitkään jatkuneessa suhteessakaan ei toista tunne täysin, mikä tuo oman suolansa yhteiselämään. Välillä on hyvä miettiä yhdessä, mihin toisessa ihastui, mitä on tehty yhdessä ja mitkä asiat ovat kantaneet tähän asti. Rauhoittumisen hetki auttaa löytämään toisesta uusia puolia yhä uudelleen.

*Huomioi toinen päivittäin pienin elein ilmein ja sanoin.
Sano joka aamu huomenta, halaa ja suukota puolisoasi.
Älä lähde kotoa antamatta lähtösuukkoa.
Kosketa puolisoasi aina kun se on mahdollista.*

Kun puoliso sairastaa

Puolison sairastuminen herättää tunteita molemmissa. Parisuhteen kannalta on tärkeää, miten asiaa käsitellään. Sairastunut voi pyrkiä suojelemaan puolisoaan peittämällä tunteensa, mikä vain hankaloittaa tilannetta. Jos sairastumista ei käsitellä yhdessä, puoliso kokee jäävänsä ulkopuolelle isosta osasta rakkaan ihmisen elämään. Se aiheuttaa huolta, pelkoa ja epäätöisyyttä tulevasta. Läheisyys ja toisen kuunteleminen lisäävät luottamusta siihen, että uskaltaa jakaa sen, miltä oikeasti tuntuu. Ne tuovat turvaa ja uskoa yhteiseen tulevaisuuteen muutoksista huolimatta.

Sairaudesta ja sen hoitojen vaikutuksista elämään on hyvä puhua yhdes-

sä. Sairaus verottaa fyysisiä voimia. Sairastunut saattaa tarvita puolisoiltaan apua ja huolenpitoa. Parisuhde voi muuttua yksipuoliseksi hoivasuhteeksi, jolloin unohtuu, että myös puoliso kaipaa hellyyttä ja huolenpitoa. Sairastunut saattaa kokea muuttuneensa kumppanista hoidettavaksi, jolla ei ole enää mitään annettavaa toiselle. Pelko siitä, että ei ole enää hyväksytty puolison silmissä, voi ilmetä mustasukkaisuutena. Kosketus ja kainaloon ottaminen eivät vaadi suuria fyysisiä ponnistuksia, mutta ne vahvistavat yhteenkuuluvuutta ja tunnetta siitä, että puoliset ovat edelleen keskenään puolisoita, eivät hoitaja ja hoidettava.

Hoida parisuhdetta

- Puolison sairastumista ja sen aiheuttamia muutoksia elämään on käsiteltävä yhdessä.
- Antakaa toisillenne aikaa sopeutua tilanteeseen.
- Myös sairastuneen puoliso tarvitsee huolenpitoa.
- Avoin suhtautuminen kehon muutoksiin helpottaa molempia.
- On normaalia, että munuaisten vajaatoiminta ja pitkälle edennyt maksasairaus vaikuttavat hormonitoimintaan ja seksuaalisuuteen.



Lapsen hyvinvointi

Vanhemman sairastuminen pelottaa lasta. Lapsi ei välttämättä osaa sanoa ääneen hänen mieltään painavia kysymyksiä. Siksi hän voi reagoida tilanteeseen hyvinkin voimakkaasti, uhmakkaasti tai vetäytymällä.

Lapselle on hyvä kertoa sairaudesta ja sen hoidoista hänen kehitystasoaan

Seksuaalisuus osa ihmisyyttä

Seksuaalisuus on paljon muuta kuin pelkkää seksiä. Se on olennainen osa sitä, mitä olemme ihmisinä. Seksuaalisuuteen vaikuttavat monet tekijät menneisydydessämme: millaisen miehen tai naisen roolimallin olemme saaneet, millaisena näemme itsemme miehenä tai naisena, millaiset asenteet ja arvot elämässämme vallitsevat.

Sairaus muuttaa minäkuvaa ja roolia parisuhteessa. Muutokset ulkonäössä voivat saada sairastuneen tuntemaan itsensä rumaksi ja vastenmieliseksi. Sairastunut voi kokea virheellisesti, ettei ole enää kelvollinen läheiseen suhteeseen. Muutokset tuntuvat yleensä omassa mielessä suuremmilta kuin miten ulkopuoliset ne näkevät. Avoin suhtautuminen ja tutustuminen kehon muutoksiin helpottavat sekä sairastuneen että kumppanin selviytymistä muuttuneessa elämäntilanteessa. Itsetunto on tärkeä osa seksuaalisuutta.

Vakava sairaus vaikuttaa seksuaalisuuteen minäkuvaan ja halukkuuteen. Sairaus, lääkitys ja henkinen paine

vastaavalla tavalla. Vanhempien avoin suhtautuminen sairauteen ja sen tuomiin elämänmuutoksiin tuo luottamusta siihen, että sairastunut äiti tai isä saa apua. Vanhempien toimiva parisuhde luo turvaa lapselle. Tämä huomaa, että vanhemmat edelleen pitävät toisistaan, eikä sairaus ole muuttanut tilannetta.

sekä ikääntyminen saattavat aiheuttaa häiriötä hormonitoiminnassa. Naisilla sairaus voi vaikuttaa kuukautiskiertoon tai kuukautiset voivat loppua kokonaan, mikä vaikuttaa myös hedelmöityskykyyn sekä aiheuttaa varhaisia vaihdevuosien kaltaisia oireita, esimerkiksi kuumia aaltoja. Myös limakalvomutokset ja emättimen kostumishäiriöt ovat tyypillisiä. Limakalvovaurioiden ehkäisemiseksi on suositeltavaa käyttää yhdynnässä muun muassa apteekista saatavia liukastusvoiteita.

Miehillä erektiohäiriöt ja häiriöt siemensyöksyssä ovat yleisiä. Erektiohäiriöihin on olemassa lääkkeitä ja erilaisia apuvälineitä, joista kannattaa keskustella hoitavan lääkärin kanssa. Hormonitoiminnan häiriöstä johtuva siittiöiden vähäinen määrä tai niiden liikkumattomuus voi vaikuttaa lapsen saamiseen.

Hormonitoiminta palaa ikää vastaavalle tasolle yleensä 6–12 kuukautta mahdollisen munuaisen- tai maksansiirron jälkeen.

Munuaissairaus

Dialyysi ja rakastelu

Dialyysivaiheessa voi rakastella aivan normaalisti mahdollisesta dialyysikatetrista huolimatta. Jos kumppani vierastaa arpia tai kehon ulkopuolista katetria, kannattaa hänelle antaa aikaa sopeutua. Katetriin voi tutustua rauhassa eikä sitä ole vaarallista koskettaa. Dialyysissa olevan oma avoin suhtautuminen auttaa.

Katetri kannattaa teipata ihoon kiinni hyvin, ettei se häiritse rakastelua. PD-dialyysinesteeseen voi valuttaa pois vatsaontelosta osittain tai kokonaan, jos se häiritsee yhdyntää. Myös toisenlainen asento voi helpottaa rakastelua. Yhdyntä ei ole ainoa tapa rakastella. Ihmisellä on erogeenisia alueita ympäri

Maksasairaus

Virushepatiitti

B- ja C-hepatiitti tarttuvat sukupuoliyhteydessä. B-hepatiittitartunnan saaneen kumppanin on otettava rokote. C-hepatiittitartunnan saaneen on hyvä käyttää yhdynnässä kondomia.

Maksasairaus ja raskaus

Raskaus ei vaikuta kroonisten maksasairauksien ennusteeseen. Raskauden ja synnytyksen suunnittelu voi joissakin maksasairauksissa vaatia erityistä huomiota. Raskauden seuranta tapahtuu erikoissairaanhoidossa.

Virushepatiitit eivät normaalisti vaikuta raskauteen. B-hepatiittivirus voi tarttua äidistä synnytyksen yhteydessä ja tämän vuoksi vastasyntyneille annetaan HB-immunoglobuliinia sekä B-hepa-

kehoa. Niden etsiminen voi olla yhteisen seikkailu.

Munuaissairaus ja raskaus

Loppuvaiheen munuaisten vajaatoiminnassa sekä dialyysihoitojen aikana raskaaksi tuleminen on harvinaista, mutta mahdollista. Jos dialyysissä ei vielä ole, raskaus voi nopeuttaa tarvetta aloittaa hoidot. Kehittyvä sikiö tuottaa äidin verenkiertoon kuona-aineita normaalia enemmän. Dialyysihoitojen jo alettua raskauden aikana dialyysiä joudutaan tekemään päivittäin. Äidin veressä olevat korkeat kuona-ainepitoisuudet eivät ole hyväksi kehittyvälle sikiölle. Raskauden seuranta ja äidin hoito ovat kummassakin tapauksessa vaativia.

tiittirokotus. C-hepatiitissa vastasyntyneen sairastumisvaara on vähäinen. Hepatiitti B- ja C-viruksen kantajilla synnytys voi olla normaali alatiesyntyminen. C- ja B-hepatiittiposiitivien saa imettää, jos nännien iho on ehjä.

Autoimmuunihepatiittia (AIH) sairastavat voivat jatkaa kortisoni- ja atsatiopriinilääkitystä raskaudesta huolimatta. Synnytyksen jälkeen maksa-arvoja on syytä seurata, koska AIH voi pahentua. Primaari biliaari kirroosi saattaa pahentua raskauden aikana, minkä takia tiivis seuranta on tarpeen. Ursodeoksikoolihappolääkitystä voidaan jatkaa raskauden aikana. Pitkälle edennyt maksakirroosi aiheuttaa hedelmättömyyttä, joten raskaudet ovat silloin erittäin harvinaisia.

Elinsiirron jälkeen

Elinsiirron jälkeen on yhdynnässä syytä käyttää kondomia vähintään puolen vuoden ajan tulehdusten välttämiseksi. Kondomia tulee käyttää yhdynnässä aina, kun kyseessä ei ole vakituinen kumppani, sillä irtosuhteissa on riski saada sukupuolitauti.

Elinsiirron saaneet naiset saavat yhdynnän jälkeen virtsatieinfektion muita yleisemmin. On tärkeää huolehtia hyvästä hygieniasta sekä tyhjentää virtsarakko ennen ja jälkeen yhdynnän, jolloin virtsa puhdistaa virtsaputken suun. Lääkäri voi määrätä pitkäaikaisen estolääkityksen, jos virtsatieinfektioita on usein.

Aikaisemmin saatu herpes-infektio voi puhjeta elinsiirron jälkeen, koska hyljinnänestolääkitys alentaa vastustuskykyä. Varsinaista tartuntahetkeä ei aina tiedetä. Myös genitaalialueen herpes-infektiot ovat tyypillisiä elinsiirron saaneilla. Tartunnan saaneen on silloin syytä käyttää yhdynnässä aina kondomia, ettei tartuta kumppaniaan. Herpes tarttuu helposti myös kuivassa vaiheessa.

Elinsiirron saaneen raskaus

Raskaus on mahdollista munuaisen- tai maksansiirron jälkeen. Noin kahden vuoden varoaikaa suositellaan, jotta tiedetään, että siirto on onnistunut ja hyljinnänestolääkitystä on voitu vähentää merkittävästi. Tänä aikana on tärkeää huolehtia ehkäisystä. Kaikki ehkäisyvalmisteet eivät sovi hyljinnänestolääkkeiden kanssa, mikä pitää ottaa huomioon ehkäisyä suunniteltaessa.

Raskaussuunnitelmista ja ehkäisyyn liittyvistä asioista on aina syytä keskustella hoitavan lääkärin kanssa etukäteen. Kaikki hyljinnänesto- ja verenpainelääkkeet eivät sovi raskaana olevalle. Raskauden aikana seurataan tarkasti lääkeainepitoisuuksia, munuaisten ja maksan toimintaa sekä verenpainetta.

Keskenmenoja ei esiinny elinsiirron saaneilla tavallista enempää, mutta synnytys on ennenaikainen noin puolessa tapauksista. Lantiossa sijaitseva munuaissiirre ei ole esteenä normaalille synnytykselle, joskin joissakin tapauksissa on päädytty keisarileikkaukseen. Vastasyntyneillä ei ole todettu tavallista enempää synnynnäisiä kehityshäiriöitä, mutta he ovat usein pienipainoisia.

Miesten on syytä keskustella ajoissa perheenisäyssi suunnitelmista hoitavan lääkärin kanssa. Isäksi aikova voi käyttää hyljinnänestolääkkeitä normaaliin tapaan, mutta jotkut lääkkeet voivat haitata hedelmällisyyttä.

Myös elinsiirron jälkeen on mahdollisuus saada lapsettomuushoitoja.

Kun lapsi sairastaa

Lapsen sairastuminen vaikuttaa koko perheeseen. Se herättää vanhemmissa pelkoa, syyllisyyttä, levottomuutta, haikeutta ja kateuttakin. Tunteet ovat sallittuja ja omista tunteista pitää pysyä puhumaan. On täysin luonnollista kaivata aikoja, jolloin saattoi tehdä normaaleja asioita ilman sairauden tai hoitojen varjostusta. Jos tunteita ei pääse purkamaan, voi suruun jäädä kiinni. Katkeruus vaikuttaa omaan vanhemmuuteen, perhe-elämään ja parisuhteeseen. Jos toinen vanhemmista pakenee arjen ja surun kohtaamista työhön tai harrastuksiin, puoliset voivat ajautua erilleen.

Arki muuttuu

Lapsen sairauden takia perhe voi joutua eroon toisistaan pitkiksi ajoiksi. Toinen vanhemmista on kotona toisten lasten kanssa, toinen sairaalassa sairastuneen kanssa. Sosiaalinen kanssakäyminen rajoittuu ainoastaan lääkärin ja hoitajien kanssa keskusteluun. Se kuluttaa paljon henkisiä, fyysisiä ja taloudellisia voimavaroja.

Lapsen sairastuminen tiivistää usein perheen yhtenäisyyttä. Kun tavoitteena on lapsen hyvinvointi, äitiyden ja isyy-

den roolit koetaan vahvoina. Lapsen sairaus on haaste perheen arjen sujumiselle. Rutiineihin tulee väistämättä muutoksia. Arjen työnjaosta pitää puhua ääneen. Äidit ottavat helposti hoivaajan roolin ja isät talouden ylläpitäjän roolin. Jos perheen roolijako ei tyydytä, se pitää ottaa puheeksi. Omat tarpeet on tiedostettava ja hyväksyttävä. Toiselle on kerrottava, mikä auttaa voimaan paremmin: apu kodinhoitoon tai iltatoimiin vai oman ajan lisääminen?

Vaikka perheen ajankäyttö onkin koe- tuksella, molemmat vanhemmat tarvitsevat omaa aikaa ja tilaa. Lapsille on tärkeää tehdä selväksi, että äiti ja isä voivat paremmin ja jaksavat olla parempia vanhempia, kun he saavat aikaa itselleen.

Äitien ja isien tarpeet ovat erilaiset. On oikein ottaa itselleen vapaata shoppailuun, ystävien tapaamiseen tai hikilenkille. Rakkautta voi osoittaa antamalla toiselle mahdollisuuden omaan aikaan: mene sinä tänään, minä harrastan huomenna. Oma tarve on lupa tuoda esiin muutenkin: tahdon syyliä, mutta tänään en halua seksiä.

Voimaa vanhemmuuteen

Vanhemmuuteen ja jaksamiseen tarvitaan tukea, kun lapsi sairastuu. Kun äiti ja isä voivat hyvin, lapsella on turvallinen ja rauhallinen elinympäristö kasvaa, kehittyä, kokeilla ja nauttia lapsuudestaan. Vaikka vanhemmuuteen kasvetaan, sitä voi myös oppia ja opiskella. Toisten vanhempien tuki ja kokemusten vaihto on usein hedelmällistä ja rikastuttavaa. Vanhempien elämänhallinnan vahvistaminen on koko perheen etu.

Hoida parisuhdetta

- Molemmat vanhemmat tarvitsevat omaa aikaa ja tilaa.
- Hyväksy oman perheen erilaisuus.
- Keskustele ystävien ja muiden perheiden kanssa kokemuksista vanhempänä.
- Puhukaa avoimesti ja tuokaa esille omat tarpeenne
- Parisuhde on tahdonasia varsinkin lapsiperheessä.



Lapsen hyvinvointi

Lapselle pitää antaa mahdollisuus omien tunteidensa esille tuomiseen, vaikka niiden kohtaaminen voi olla vanhemmille vaikeaa. Varsinkin sairastuessaan lapsi saattaa koetella vanhempiensa tunteita ja toimintatapoja. Rajojen asettaminen sairastuneelle lapselle ja tasapuolisena pysyminen ei ole aina helppoa. Jokaisella äidillä ja isällä on joskus huono päivä, mutta itselleen ja puolisolleen pitää myös antaa anteeksi.

Lapselle parasta aikaa ovat perheen yhteiset hetket. Kun perheessä on lapsi, jolla on pitkäaikaissairaus, yhteisen ajan tarve korostuu. Myös sisarukset tarvitsevat toisiaan. Varatkaa perheellenne yhteisiä hetkiä pelata, leikkiä, ulkoilla, leipoa, keskustella ja puuhastella.

Murrosiässä nuori löytää oman seksuaalisuutensa. Oma, mutta myös vanhempien seksuaalisuus, voi tuntua

hämmentävältä. Nuori voi yrittää saada särkeä vanhempien välille hakemalla omille näkemyksilleen tukea toisesta vanhemmasta. Vanhemmuus perustuu vastavuoroisuuteen, kasvatuksessa on tärkeää olla samalla puolella ja pelata samoilla pelisäännöillä. Vanhemmat, jotka kannustavat ja tukevat lasta ja nuorta oman mielipiteen ilmaisuun ja itsenäisyyteen, onnistuvat kasvattamaan terveen ja hyvän itsetunnon omaavan nuoren. Antamalla lapselle tilaa ja aikaa, saa tilaa myös vanhempien parisuhteelle.

Jos lapsi sairastuu nuoruudessa, hän tarvitsee vanhempien lisäksi muiden aikuisten tukea. Teini-ikä on nuorelle haastavaa, kun omat tunteet ja ajatukset voimistuvat sekä kehitys naiseksi tai mieheksi alkaa samoin kuin mahdollinen seurustelu. Jos elämänvaiheeseen liittyy myös pitkäaikaissairaus, voi nuori tarvita apua käydäkseen läpi omia kokemuksiaan ja kehitystään.



Vanhempien parisuhde

Parisuhde ja oma hyvinvointi jäävät taka-alalle lapsen sairastuessa. Ne on kuitenkin muistettava ottaa esille heti, kun arki hieman helpottaa. Arki pikukulapsen kanssa on täynnä rutiineja: pesemistä, pyykkäämistä, kokkaamista ja hoivaamista. Kotona ei asu enää nainen ja mies vaan äiti, isä ja lapset. Parisuhteen ja perheen eri roolit sekoituvat. Nainen tarvitse kuitenkin mieheltä huomiota ja hellyyttä naisena ei vain äitinä. Mies haluaa sänkyynsä naisen, ei äitiä.

Parisuhde on kahden ihmisen kohtaamispaikka, jota pitää huoltaa ja muokata elämäntilanteiden mukaan. Lapsen sairastuessa parisuhdetta pitää rakentaa tukemaan molempia kumppaneita sairastumisen tuomien pelkojen ja epävarmuuden yli. Yksilön hyvinvointi on parisuhteen kulmakivi.

Jos toinen voi huonosti, koko parisuhde voi huonosti. Ei pidä luulla asioita tai tulkita kumppania, vaan puhua avoimesti. Parisuhdetta loukkaa, jos toinen kumppaneista jakaa ystäviensä tai vanhempiensa kanssa arjen iloja ja suruja enemmän kuin oman elämänkumppaninsa kanssa.

Lapsen murrosikä tuo uusia haasteita vanhempien parisuhteelle. Kahdenkeskistä aikaa on vaikeampi löytää, kun nuoret valvovat pidempään. Lapsille on hyvä kertoa, että äidillä ja isällä on oma rakkaussuhde ja tarve välillä kahdenkeskiselle ajalle. Omalla parisuhteellaan vanhemmat antavat tärkeän roolimallin. Lasten tulevan parisuhteensa takia opettavaista osoittaa, että vanhempien parisuhde on heidän oma juttunsa.

Tukea ja apua

Parisuhteen hoitoon voi saada apua pariterapiasta ja -kursseilta, oman kunnan tai seurakunnan perhetyöntekijältä tai yksityisten järjestäjiltä parisuhdekursseilta.

Munuais- ja maksaliiton järjestää toimintaa perheille ja nuorille. Liitto järjestää sopeutumisvalmennuskursseja, toiminnallisia perhepäiviä sekä vertais- ja virkistystapaamisia. Liiton perhetyöntekijät neuvovat ja tukevat.

Liiton perhetyöntekijät

Järjestösuunnittelija
Marjukka Miettinen
marjukka.miettinen@musili.fi
040 5240 674

Järjestösuunnittelija
Maarit Heinimäki
maarit.heinimaki@musili.fi
050 3626 470

Munuais- ja maksaliitto

Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään. Jäsenyhdistyksissä voi tavata muita saman kokeneita. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut. Liittyminen on paras tapa tukea liiton ja yhdistyksen tavoitteita ja toimintaa.

Liitto

Munuais- ja maksaliitto on valtakunnallinen kansanterveys- ja potilasjärjestö. Edistämme munuais- ja maksasairauksien ennaltaehkäisyä. Tuemme sairastuneiden ja heidän läheistensä mahdollisuuksia hyvään elämään ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Ajamme sairastuneiden etuja. Liittoon kuuluu 20 jäsenyhdistystä, joissa on yhteensä 6000 henkilöjäsentä.

Tietoa

Sairauteen sopeutuminen vaatii tietoa ja uusien asioiden oppimista. Liitto julkaisee esitteitä ja oppaita sekä Elinehto-lehteä. Jaamme luotettavaa tietoa munuais- ja maksasairauksista ja niiden hoidosta sekä elinsiirroista. Liitto tekee sairastuneiden tilanetta tunnetuksi, poistaa ennakkoluuloja ja lisää tietoisuutta elinluovutuksista.

Toivoa

Munuais- ja maksasairauteen voi sairastua kuka tahansa. Liitto välittää vertaistukea ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia. Vapaaehtoistoiminta lisää omaa ja läheisten hyvinvointia sekä luo yhteenkuuluvuutta. Yhdistys antaa elämän suurissa muutoksissa ystävyyttä ja paikan toimia.

Tukea

Muuttunut elämäntilanne vaatii uusia keinoja selviytyä arjesta. Liitto tukee kuntoutumista, järjestää sopeutumisvalmennuskursseja ja antaa neuvoja sosiaaliturvasta. Kurssille voi lähteä myös läheisensä kanssa. Yhdistyksen virkistystapahtumissa huvi ja hyöty yhdistyvät.

Munuais- ja maksaliitto

Kumpulantie 1A, 6. krs,
00520 Helsinki
050 3415 966 (klo 10–14)
www.musili.fi



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.musili.fi • www.munuainen.fi • www.maksa.fi