

# Munuaisten vajaatoimintaa sairastavan

## Liikuntaopas



12/2020

Munuaisten vajaatoiminta ei ole este liikunnalle.  
Säännöllinen liikunta parantaa dialyysissä olevan arjen toimintakykyä.  
Munuaisensiirrosta toipuu nopeammin, kun on hyvässä kunnossa.  
Arjen valinnoilla voi lisätä omaa aktiivisuutta melkein huomaamatta.



**Munuais- ja maksaliitto**

**NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET**

[www.muma.fi](http://www.muma.fi) • [www.munuainen.fi](http://www.munuainen.fi) • [www.maksa.fi](http://www.maksa.fi)

# Liikunta on osa hyvää arkea

Elämäntavoilla on suuri merkitys hyvinvointiin, sekä fyysiseen että psyykkiseen. Elämäntapojen tarkastelu ja muutostarve tulee usein esiin sairauden ilmetessä.

Liikunta ja sen mukanaan tuoma hyvä olo on yksi elämän peruselementtejä ravinnon ja unen ohella. Kun osa-alueet ovat tasapainossa, selviämme elämän eteen tuomista haasteista mahdollisimman hyvin.

Jokainen on erilainen myös liikunnallisessa mielessä. Jollekin liikunnallisuus on luonnollista, toisille se on haasteellisempaa. Erilaisia liikunnan haasteita voi olla joko synnynnäisesti, sairauden tai onnettomuuden myötä. Jokaisen oma liikuntakyky on etuoikeus, jonka käyttöä kannattaa vaalia omien mahdollisuuksien ja voimavarojen mukaan.

## Munuainen on elimistön supersankari

Ihmisellä on kaksi munuaista, jotka sijaitsevat selkärangan molemmin puolin alimpien kylkiluiden alla.

Munuainen on elimistön unohdettu supersankari. Se kestää paljon. Toisen munuaisensa voi jopa luovuttaa läheiselleen.

Supersankarikaan ei pärjää yksin – se tarvitsee apua voittaakseen vastustajat. Auta munuaisiasi säilyttämään supervoimansa terveillä elintavoilla: Liiku, vähennä suolaa, älä tupakoi – ehkäise ylipainoa, kohonnutta verenpainetta ja diabetesta.

Liikunta voi olla hyvin monenlaista – jokaiselle löytyy se omin ja mieluisin tapa liikkua. Liikunnan hyödyt ovat suurimmillaan, kun siitä tulee hyvä mieli. Liikuntaa on paitsi urheilu tai kuntoharjoittelu myös erilainen arjen hyötyliikuntaa, kuten kävely tai pyöräily, kotityöt ja rapusten kävely.

Munuaisten vajaatoiminta ei ole este liikunnalle. Säännöllinen liikunta parantaa dialyysissä olevan arjen toimintakykyä. Munuaisensiirrosta toipuu nopeammin, kun on hyvässä kunnossa. Arjen valinnoilla voi lisätä omaa aktiivisuutta melkein huomaamatta.

Munuaisten vajaatoiminnassa munuaiset eivät kykene suoriutumaan elintärkeistä tehtävistään. Vaurion vaikeusaste vaikuttaa siihen, millaisia oireita se aiheuttaa. Munuaisten vajaatoiminta etenee yksilöllisesti, riippuen siitä, mikä munuaiset on vaurioittanut. Jos munuaisten toiminnasta on jäljellä viidesosa voi elää vielä lähes normaalia elämää. Munuaisten vajaatoiminnan etenemistä voidaan hidastaa läkehoidolla, ravitsemushoidolla ja elintavoilla. Vaikeaa munuaisten vajaatoimintaa hoidetaan dialyysihoidolla tai munuaisensiirroilla.

## SUPERSANKARIMUNUAISEN SUPERVOIMAT:

### 1 SUPERVOIMA

Poistaa nestettä ja kuona-aineita.

### 2 SUPERVOIMA

Säätelää verenpainetta ja happo-emäs-tasapainoa.

### 3 SUPERVOIMA

Ohjaa punasolujen muodostumista.

### 4 SUPERVOIMA

Aktivoi D-vitamiinia.



Lisää Supersankarimunuaisesta:  
[www.supersankarimunuainen.fi](http://www.supersankarimunuainen.fi)

# Liikunnasta on monenlaista hyötyä

Liikunta kohentaa kuntoa ja vointia.

Liikunta lisää lihasten voimaa ja kestävyyttä.

Liikunta saa aikaan hyvän mielen.

Liikunta parantaa koordinaatiota, hermojen ja lihasten yhteistyötä.

Liikunta säilyttää luuston mineraalipitoisuutta ja ehkäisee osteoporoosia.

Liikunta auttaa painonhallinnassa.

Liikunta parantaa unenlaatua.

Liikunta pitää hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnossa sekä auttaa verenpaineen säätelyssä.

Liikunta ehkäisee ja lieventää hyljinnänestolääkkeiden sivuvaikutuksia.

Liikunta parantaa rasva-aineenvaihduntaa ja vaikuttaa kolesteroliarvoihin.

Liikunta parantaa sokeriaineenvaihduntaa, ehkäisee ja hoitaa diabetesta.

# Lisää arki- ja terveysliikuntaa

Terveysliikunta on liikkumista, joka edistää terveyttä ja toimintakykyä sekä kohentaa mielialaa. Terveyttä edistää jo muutaman minuutin liikunta.

Sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa eli reipasta liikkumista suositellaan 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia. Lisäksi kaikki tarvitsevat lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoa kasvattavaa liikuntaa ovat esimerkiksi kuntosaliharjoittelun lisäksi myös arki- ja hyötyliikunta kuten puutarhatyöt ja siivouspuuhat.

Kestävän elämäntapamuutoksen onnistumisen edellytyksiä ovat motivaatio, realistiset tavoitteet sekä onnistumisen kokemukset. Jos et ole ennen liikkunut, aloita liikunta kohtalaisen kevyesti.

Omia liikuntatottumuksia voi käydä arvioimassa osoitteessa: [www.ukkinstituutti.fi/testaaliikkumisesi](http://www.ukkinstituutti.fi/testaaliikkumisesi)

Hyviä lajeja ovat esimerkiksi:

- kävely
- sauvakävely
- hölkkä
- hiihto
- uinti
- erilaiset jumpat
- tanssi
- ohjattu kuntosaliharjoittelu
- retkeily

Jokainen minuutti pois sohvalta on hyödyksi. Myös arkiliikunta on hyvää liikuntaa. Lapsen kanssa voi mennä ulos leikkimään tai koiran voi viedä kävelylle sen sijaan, että jää kotiin katsomaan televisiota tai pelaamaan videopelejä.

Arjen valinnoilla voi lisätä omaa aktiivisuutta melkein huomaamatta:

- Vähennä yksityisautoilua, kävele tai pyöräile työ- ja asiointimatkat.
- Kävele portaat hissin tai liukuportaiden sijaan.
- Luo lumet lumikolalla lumilingon sijaan.
- Pese auto käsin.





## Liike

Valitse arjessa liike paikallaolon sijaan. Liikkumisen lisääminen ei ole ajasta tai paikasta riippuvainen.

## Hymy

Liikkuminen erittää kehossa mielihyvähormoneja, joiden avulla hymy herkistyy.

## Kehon kunnioitus

Kuuntele oman kehon tuntemuksia ja kunnioita niitä. Muodosta oma tapa liikkua eri elämäntilanteissa.

## Hengästyminen

Hengästyminen kertoo, että liikunnan teho on ollut kohtuullisesti kuormittavaa ja siten sopivan tehokasta.

## Luonto

Suomi on täynnä metsiä, joissa liikkumisella on tutkitut keholliset hyödyt. Metsässä liikkuminen laskee myös stressitasoja ja alentaa verenpainetta.

# Tue munuaisten toimintaa liikunnan avulla

Munuaisten vajaatoiminnassa kuona-aineiden sekä lääkeaineiden poistuminen elimistöstä jää puutteelliseksi. Lisäksi neste-, suola- ja happo-emästasytymys muuttuu. Munuaisten vajaatoiminta heikentää fosforikalkkiaineenvaihduntaa, mikä aiheuttaa luuston heikkenemistä. Pitkälle edenneessä munuaissairaudessa oireena voivat olla väsymys, alentunut suorituskyky, levottomat jalat ja lihaskrampit.

Liikunta kannattaa aloittaa jo ennen munuaissairauden aktiivihoidon alkua, sillä munuaissairauksissa fyysinen aktiivisuus laskee usein jo ennen dialyysin aloittamista. Munuaissairauksista toipuu nopeammin, kun on hyvässä kunnossa. Koskaan ei ole liian aikaista tai myöhäistä aloittaa liikkumista.

Liikunta ei paranna sairautta, mutta säännöllinen ja sopivasti kuormittava liikunta parantaa elämänlaatua ja arjen toimintakykyä. Liikunta parantaa sokeriaineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja kolesterolia sekä tukee painonhallintaa. Säännöllisellä liikunnalla on vaikutusta mielen terveyteen ja hyvinvointiin.

Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, edistää kardiovaskulaarista terveyttä, parantaa veren sokeri- ja rasvatasapainoa ja auttaa painonhallinnassa.

Lihaskuntoa kehittävä liikunta harjoittaa tasapainoa, lisää luun lujuutta sekä edistää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä. Luustoa monipuolisesti kuormittavaa liikuntamuotoja ovat esimerkiksi (sauva)kävely, pallopelit, kuntosaliharjoittelu ja voimistelu. Liikunta pienentää kaatumisriskiä, mikä lisää liikkumisvarmuutta. Jos tasapainosi on heikko, käytä liikkumisen apuna keppiä, kävelysauvoja, rollaattoria tai muuta apuvälinettä.

Hengästyminen ja hikoilu ovat sallittuja. Oman kehon kuunteleminen ja kunnioittaminen on tärkeää. Omat tuntemukset ja oireet toimivat sisäisinä mittareina liikkumisessa. Sykkeen tasoa sekä palautumista voi seurata myös aktiivisuusrannekkeen tai urheilu-/älykellon avulla. Liikuntasuorituksen jälkeen tulee olla hyvä olo ja rasituksesta palautumisen ongelmattomana.

## Huomioi liikunnassa, kun sairastat munuaisten vajaatoimintaa:

- Lihaskouristus eli kramppi johtuu lihaksen aineenvaihdunnan häiriöstä. Se on tahdosta riippumaton, yleensä äkillinen, odottamaton ja kivuliaskin. Sen kesto vaihtelee muutamasta sekunnista jopa useisiin tunteihin. Jos kramppi ilmaantuu harjoittelun aikana, venyttele kevyesti kouristavaa lihasta.
- Turvotus johtuu nesteen kertymisestä kudoksiin. Noudata liikunnan aikana ja sen jälkeen nesteytyksessä lääkärin antamia ohjeita, sillä liiallinen nesteen nauttiminen voi järkyttää elimistösi nestetasapainoa. Liikunta voi auttaa poistamaan turvotusta.
- Munuaisperäinen anemia johtuu erytropoetiini-nimisen punasolujen kasvutekijän tuotannon vähäisyydestä. Anemia voi aiheuttaa muun muassa sydänoireita, hengenahdistusta ja väsymystä, jotka heikentävät suorituskykyä. Kevennä harjoitteluasi sen verran, että liikunta ei ole liian kuormittavaa.



# Liikunta ja dialyysi

Kun pelkällä lääkehoidolla ja ruokavaliolla ei enää päästä haluttuun hoitotulokseen, on aloitettava dialyysihoito. Dialyysihoitoa voidaan tehdä kotona tai hoitoyksikössä veriteitse (hemodialyysi HD) tai käyttämällä omaa vatsakalvoa hyödyksi (peritoneaaldialyysi PD).

Dialyysihoidossa oleville on tyypillistä erityisesti nopeiden lihassolujen kato, mikä puolestaan heikentää rasituksen sietokykyä.

Mitä parempi kestävyyskunto ennen dialyysin aloitusta on, sitä paremmin dialyysin aikana voi. Säännöllinen lii-

## Hemodialyysi ja liikunta

Fistelikätkä voi käyttää lähes normaalisti, kun leikkauksesta on kulunut vähintään kolme kuukautta. Fistelikädellä voi tehdä normaaleja päivittäisiä askareita, kuten kotiaskareita sekä harrastaa liikuntaa ja saunoa. Fistelikätkeen kohdistuvaa puristusta ja tärinää tulee välttää, mutta esimerkiksi kuntosalilla voi hyvin käydä, sillä fisteli toimii usein paremmin, kun kätkä käyttää reilusti. Painomansettia ei suositella pidettäväksi fistelikädessä. Käytä molempia käsiä yhtä paljon, jotta ryhdistä ei tule toispuoleista.

Jos veritienä on pysyvä sentraalinen katetri, uinti ei ole sallittua, ja katetrin puoleisia voimakkaita venytyksiä on varottava.

Ennen hemodialyysihoitoa on hyvä liikkua, koska se lisää hapenottokykyä ja keuhkotilavuutta, jolloin jaksat

kunta parantaa dialyysissä olevan arjen toimintakykyä.

Dialyysihoito ei ole este liikunnalle. Kestävyysliikunta kehittää hapenottokykyä ja verenkiertoelimistön terveyttä, jotka ovat oleellisia dialyysihoidon aikana.

Voit keskustella lääkärin tai fysioterapeutin kanssa ennen kuin aloitat säännöllisen harjoittelun, varsinkin jos sinulla ei ole taustaa säännölliselle liikunnalle.

paremmin dialyysihoidon. Liikunta tehostaa myös aineenvaihduntaa ja nesteenoisto on helpompaa, eikä verenpaine välttämättä laske niin paljoa hoidon aikana. Jos mahdollista, kävele tai pyöräile dialyysiyksikkösi. Käytä perillä portaita. Jos dialyysiyksikössäsi on käytössä kuntopyörä tai esimerkiksi vuoteeseen kiinnitettävä polkurestoraattori, voit käyttää sitä ennen hoidon alkua. Fistelikätkä voit harjoittaa ennen hoidon aloittamista esim. 1–2 kilon punnuksella.

Kiinnitä huomiota asentoosi hemodialyysin aikana. Jos istut, nojaa selkäsi selkänojaan ja anna hartioiden olla rentoina. Jalkapohjien olisin hyvä olla tukevasti lattiasa. Pidä fistelikätkäsi mahdollisimman lähellä vartaloasi ja tue se esim. kyynärvarren alle asetettavalla tynnyllä, jotta niska-hartiaseudun lihaksisto ei rasitu.

### Harjoittelu hemodialyysin aikana

- Harjoittelu tehostaa puhdistumaa tehokkaimmin kahden ensimmäisen tunnin aikana, jolloin hoidossa oleva kokee yleensä myös olevansa virkeimmillään ja verenpaine on sopiva.
- Verenpainetta, sykettä ja omia tuntemuksia on hyvä seurata liikunnan aikana.
- Liikkua voi vuoteessa selinmakuulla polkurestoraattorin avulla, kuntopyörällä tai mini-stepperillä sekä voimistelemalla esimerkiksi kuminauhaa, käsipainoa tai painomansettia apuna käyttäen
- Aloita liikkuminen esimerkiksi 2 minuutilla ja lisää aikaa 1-2 minuuttia jokaisella harjoittelukerralla. Tavoitteena on 15–30 minuutin harjoittelu väsymättä.
- Muista säilyttää hyvä ryhti voimistelun aikana sekä hengittää normaalisti.
- Hoidon aikana on suositeltavaa tehdä osa liikkeistä istuen ja/tai seisten, jos verenpaine on sen sallii.





## Alkulämmittely

Jos dialyysiyksikössäsi on käytössä kuntopyörä tai muu esimerkiksi vuoteeseen kiinnitettävä polkurestoraattori, voit käyttää sitä ennen hoidon alkua. lämmittele 5 minuuttia kevyellä rasituksella. (kuvat 8 ja 9)

tai  
Marssi paikoillaan vuoteen vieressä nostamalla jalkoja reippaasti. pidä kyynärpäät koukussa ja anna käsien heilua tässä asennossa marssiessa. lämmittele 5 minuuttia kevyellä rasituksella.



## Lantion nosto

**Alkuasento:**

selinmakuu polvet koukussa

**Suoritus:**

nosta lantio ylös ja laske hitaasti alas

**Huomioita:**

vältä alaselän notkon korostumista. alaraajat noin lantion leveydellä.

**Toistot:**

10–15 kertaa 1–3 sarjaa

## Jalan ojennus vaakatasossa kuminauhan kanssa

**Alkuasento:**

selinmakuu polvet koukussa, kuminauha asetetaan jalkapohjan alle

**Suoritus:**

ojenna jalka suoraksi vaakatasossa ja koukista uudelleen.

**Huomioita:**

pidä alaselkä alustassa. pidä kuminauhassa vain pieni vastus.

**Toistot:**

10–15 kertaa 1-3 sarjaa molemmilla jaloilla.



## Jalan ojennus kohti kattoa kuminauhan kanssa

**Alkuasento:**

selinmakuu polvet koukussa. kuminauha asetetaan jalkapohjan alle.

**Suoritus:**

ojenna jalka suoraksi kohti kattoa ja koukista uudelleen.

**Huomioita:**

pidä alaselkä alustassa. pidä kuminauhassa vain pieni vastus.

**Toistot:**

10–15 kertaa 1–3 sarjaa molemmilla jaloilla.





## Vatsalihakset

### Alkuasento:

selinmakuu polvet koukussa. paina alaselkä alustaa vasten.

### Suoritus:

Nosta toinen polvi rintaa kohti. Irrota toinen jalka hieman irti alustalta. Paina vastakkaista kämmentä polvea vasten. Pidä asento n 5 sekuntia.

### Huomioita:

Pidä alaselkä kontaktissa alustaan koko harjoitteen ajan.



## Alaraajat

### Alkuasento:

istu ryhdikkäästi tuolilla tai sängyn reunalla.

### Suoritus:

nojaa painoa hieman eteenpäin ja ponnista suoraan ylös. työnnä lantio eteenpäin. istumaan laskeutuessa hallitse liike rauhallisesti loppuun asti.

### Huomioita:

Koita tehdä liike ilman käsien apua. Muista kuitenkin turvallisuus ennen kaikkea.

### Toistot:

10–15 kertaa 1–3 sarjaa

## Olkavarret

### Alkuasento:

istu vuoteen reunalla kuminauha jalkapohjien alla.

### Suoritus:

nosta käsi suorana eteen hartiatasolle, pidä hartia alhaalla.

### Toistot:

5–10 kertaa/puoli 1–3 sarjaa.



## Kyljet

### Alkuasento:

seisten.

### Suoritus:

taivuta ylävartalo vuoroin oikealle ja vasemmalle. (kuva 14)

### Huomioita:

pidä keskivartalon lihakset aktivoituina koko liikkeen ajan. tee harjoite liikkuvuutesi rajoissa.

### Toistot:

10–15 kertaa/puoli 1–3 sarjaa.



## Pohkeet

### Alkuasento:

seisten. voit ottaa halutessasi kevyesti tukea tuolista/seinästä.

### Suoritus:

nouse varpaille ja laskeudu hitaasti alas. (kuva 16 ja 15)

### Toistot:

10–15 kertaa 1–3 sarjaa.

## Peritoneaalidialyysi ja liikunta

Vatsakalvo- eli peritoneaalidialyysissä dialyysinesteestä imeytyy elimistöön sokeria, joka lisää lihomisen riskiä ja vaikuttaa veren rasvoihin. Liikunnalla voi vaikuttaa painonhallintaan.

Vatsaontelossa oleva neste voi aiheuttaa paineen tunnetta, mutta se ei estä liikkumista. Venytyks voi altistaa selkävaurioille ja siksi selkä- ja vatsalihasten vahvistaminen auttaa tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia sekä helpottaa arjen toimintoja.

Liikkuminen ennen dialyysihoidon tehostaa puhdistumaa ja nesteenpoistoa. Voit harrastaa liikuntaa dialyysineste vatsaontelossa. Voit tehdä liikuntasuorituksen myös ilman dialyysinestettä.

Huomioitavia asioita PD-hoidon aikaisessa liikunnassa

- Kun katetri on kiinnittynyt kunnolla eikä katetrin juuressa ole tulehdusta, voit käydä uimassa. Keskustele lääkärisi kanssa tarvitsetko katetrinjuurelle suojausta.
- Kamppailulajeja, joissa tulee lähikontakteja ei suositella PD-hoidossa oleville. Katetri voi tarttua kiinni ja vatsan alueelle voi tulla vaurioita.
- Raskaita nostoja, yli 10 kiloa, tulisi välttää, kun neste on vatsaontelossa, koska ne voivat altistaa esimerkiksi tyrän muodostumiseen.

## Kiinnitä huomiota hyvään ergonomiaan arjessasi

Arjen askareissa eteen tulee erilaisia nosto- ja siirtoja. Näissä tilanteissa on tärkeää kiinnittää huomiota oman toimintansa ergonomiaan. Käyttämällä oikeita lihasryhmiä nostossa säästyt vääränlaiselta kuormitukselta.

Hyvä nosto on tasapainoinen ja etukäteen suunniteltu. Oikea hengitystekniikka on tärkeä osa nostoa, sillä sisäänhengityksellä saa painetta vatsaonteloon tukemaan rankaa edestäpäin: pidätä hengitystä noston hetkeen saakka, ylösnousussa puhalla ilmaa hiljalleen ulos.



Hyvä nosto on tasapainoinen ja etukäteen suunniteltu.

- Asetu lähelle taakkaa. Jalat ovat tukevassa haara- tai käyntiasennossa.
- Koukista polvista: kallistu lonkista ja pidä selkä suorana.
- Ota tukeva ote taakasta.
- Nosta tasaisella voimalla, älä riuhtaise.
- Vältä kiertoja ja taivutuksia suorituksen aikana.
- Hyödynnä nostossa vahvoja alaraaja- ja pakaralihaksia. Jännitä vatsalihaksia ja pidä selkä suorana.
- Käytä nostoissa apuvälineitä aina, kun se vain on mahdollista.
- Nosta mieluummin useita pieniä taakkoja kuin yksi iso ja painava taakka
- Paras nostokorkeus on seistessä kyynärpäähän ja rystysten väliin jäävä korkeus.
- Käytä tarvittaessa kärryjä.

# Liikunta munuaisensiirron jälkeen

Onnistuneen munuaisensiirron jälkeen fyysinen suorituskyky paranee selvästi. Toipuminen elinsiirtoleikkauksesta kestää yleensä yhtä kauan kuin muusta vatsanalueen leikkauksesta toipuminen. Jo 2–3 kuukauden kuluttua pystyy normaaliin elämäntyyliin, jos toipumisen aikana ei ole esiintynyt komplikaatioita.

Kuuden viikon ajan siirrosta tulee välttää vatsalihaskasitusta, varsinkin voimakkaita kiertoja sekä sivu- ja eteentaivutuksia, koska leikkauksessa katkaistaan vinot vatsalihakset sekä syvä poikittainen vatsalihas. 2-3 kuukautta siirtoleikkauksen jälkeen on syytä välttää fyysisesti raskaita ponnisteluja. Nosto- ja kantorajoitus on 2-3kg. Toipilaspäivien aikana liikunnan pääpaino on kestävyystyypillisessä harjoittelussa, esimerkiksi (sauva)kävely ja pyöräily ovat hyväksi, uimahallissa käyntiä kannattaa välttää toipilaspäivien aikana infektioriskin vuoksi.

Hyljinnäestolääkitys ja lisääntynyt ruokahalu siirron jälkeen voivat aiheuttaa painonnousua ja nostaa rasva-arvoja. Hyljinnäestolääkkeet voivat altistaa

vyötärölihavuudelle ja metaboliselle syndroomalle sekä sydän- ja verisuonitautidille.

Munuaisensiirron saanut voi harrastaa vapaasti ja monipuolisesti itselleen mielekästä liikuntaa.

## Liikunta munuaisensiirron jälkeen

- Lihaskunto ja kestävyysharjoittelu estää lihaskatoa, kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, laskee veren rasva- ja sokeritasapainoa sekä auttaa painonhallinnassa.
- Liikunta ehkäisee ja lieventää hyljinnäestolääkkeiden sivuvaikutuksia.
- Liikunta ylläpitää terveyttä, auttaa jakamaan fyysisesti ja parantaa henkistä hyvinvointia.
- Lajeja, joissa altistuu alavatsaan tuleville iskuille, kuten jääkiekkoa, jalkapalloa ja nyrkkeilyä, on syytä välttää.



## Liity jäseneksi

Jäsenyhdistyksissä voit tavata muita saman kokeneita. Jäseneksi on tervetullut jokainen toiminnasta kiinnostunut: munuais- ja maksasairauteen sairastunut tai elinsiirtoa odottava tai sen saanut, heidän läheisensä, hoitohenkilöstö ja kaikki, jotka ovat kiinnostuneita tai haluavat lisää tietoa. Liittyminen on loistava tapa tukea liiton ja jäsenyhdistysten toimintaa.

Jäsenet saavat liiton Elinehto-lehden neljä kertaa vuodessa, yhdistyksen lehden tai jäsenkirjeen sekä valtakunnallisia ja paikallisia jäsenetuja.

Jäseneksi voi liittyä ottamalla yhteyttä oman alueensa yhdistykseen tai nettissä osoitteessa [www.muma.fi/liityjaseneksi](http://www.muma.fi/liityjaseneksi) sekä soittamalla liiton toimistoon 050 4365 707.

Jos haluat tukea liiton toimintaa ja olla mukana tukemassa sairastuneita ja heidän läheisiään, voit myös liittyä liiton kummijäseneksi [www.muma.fi/kummijasen](http://www.muma.fi/kummijasen).

## Munuais- ja maksaliitto

Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään. Jäsenyhdistyksissä voi tavata muita saman kokeneita. Liittoon kuuluu 18 jäsenyhdistystä, joissa on yhteensä yli 6000 henkilöjäsentä. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut. Liittyminen on paras tapa tukea liiton ja yhdistyksen tavoitteita ja toimintaa.

### Tietoa

Sairauteen sopeutuminen vaatii tietoa ja uusien asioiden oppimista. Liitto jakaa luotettavaa tietoa munuais- ja maksasairauksista ja niiden hoidosta sekä elinsiirroista. Liitto tekee sairastuneiden tilannetta tunnetuksi ja poistaa ennakkoluuloja.

### Toivoa

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. Yhdistyksen virkistystapahtumissa huvi ja hyöty yhdistyvät.

### Munuais- ja maksaliitto

Ratamestarinkatu 7 A, 7. krs. 00520 Helsinki  
050 3415 966 (klo 10–14)  
[www.muma.fi](http://www.muma.fi)



munuaisjamaksaliitto



munuainenmaksa



munuainenmaksa



munuaisjamaksaliitto



**Munuais- ja maksaliitto**  
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

[www.muma.fi](http://www.muma.fi) • [www.munuainen.fi](http://www.munuainen.fi) • [www.maksa.fi](http://www.maksa.fi)