

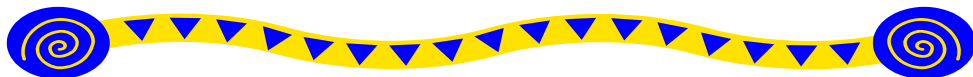
Vorferð félagsins

Laugardaginn 16. maí n.k. býður Félag nýrnasjúkra félagsmönnum í vorferð

Lagt verður af stað kl. 10:00 frá Hátúni 10 b. Rvk. Farastjóri, bílstjóri og leiðsögumaður er Elías Einarsson. Farið um Hvalfjörð þar sem margt er að skoða og fræðast um. Hallgrímskirkja í Saurbæ verður heimsótt og farið síðan um Dragann, yfir Hestháls að Tröllafossum í Grímsá. Hádegismatur er borðaður í Fossatúni (Nýbakað brauð með smjöri., lambalæri með öllu tilheyrandi, kaffi/te og hjónabandsæla með rjóma). Síðan verður ekið um Uxahryggi að Þingvöllum og litast þar um og komið í bæinn uppúr kl. 16.

Ferðin og maturinn eru í boði félagsins.

Nauðsynlegt er að tilkynna þátttöku á nyra@nyra.is eða í síma 561 9244, fyrir 13. maí.



Minningakort félagsins

Falleg kveðja og hluttekning við fráfall.

Hringið eða farið á heimasíðu félagsins.

Félag nýrnasjúkra Hátuni 10b 105 Reykjavík Sími 561 9244, netfang: nyra@nyra.is – vefsíða: nyra.is Facebook. Félag nýrnasjúkra Skrifstofan er opin: miðvikudaga og fimmtudaga kl. 10–16. Svarað er í síma félagsins alla daga. Í Hátúni 10 er Opið hús, fyrsta þriðjudag í mánuði Kl. 17– 19 og á Akureyri síðasta fimmtudag í mánuði kl. 20 í safnaðarheimilinu



Nýrað

FRÉTTABRÉF 2..tbl. 28. árg. maí 2015

**Efni: Nýkjörin stjórn
Mikilvægi hreyfingar fyrir heilsu
Gönguhópur / Rvk.marapön 2015
Vorferð félagsins**



Hallgrímur, Kristín (fyrir framan), Helga, Hannes, Margrét, Einar og Björn

NÝKJÖRIN STJÓRN

Á aðalfundi Félags nýrnasjúkra var kjörin nýr formaður, Hannes Þórisson. Hannes hefur starfað í stjórn félagsins um árabil og er gagnkunnugur málefnum nýrnasjúkra. Hann hefur þegið gjafanýra fyrir margt löngu en þarf nú aftur á blóðskilun að halda.

Hannes tekur við ágætu búi af Guðrúnu Þorláksdóttur fráfarandi formanni og voru henni þökkuð góð störf í þágu félagsins. Guðrún undirbýr nú flutning úr landi og lét því af störfum.

Einar Björnsson hjúkrunarfræðingur á skilunardeild er nýr maður í stjórn.

Stjórnin er því þannig skipuð: Hannes Þórisson formaður, Björn Magnússon varaformaður, Hallgrímur Viktorsson ritari, Einar Björnsson gjaldkeri, Margrét Haraldsdóttir meðstjórnandi Helga J. Hallgrímsdóttir varamaður Magnús Sigurðsson varamaður. Kristín Sæunnar- og Sigurðardóttir er framkvæmdastjóri félagsins.

Mikilvægi hreyfingar fyrir heilsuna

Ingibjörg H. Jónsdóttir hélt fyrirlestur um mikilvægi hreyfingar fyrir heilsuna í Gullteigi á Grand Hóтели laugardaginn 17. janúar 2015, kl. 11.00. Ingibjörg er prófessor í hreyfingu og heilsu við Gautaborgarháskóla og forstöðumaður Streiturannsóknarstofnunar Gautaborgar.

(Kristín Sæunnar og Sigurðardóttir fór og tók glósur af fundinum)

Fólk hefur mismunandi hreyfigetu. Það þarf að horfa út frá sinni eigin getu.

Flestir geta hreyft sig meira en þeir gera dags daglega. Ef hreyfigeta er lítil er t.d. hægt að byrja að ganga í kringum eldhúsbörðið, síðan kringum húsið og þegar getan eykst er gengið kringum hverfið. Byrja smátt og auka hreyfinguna smám saman eftir því sem getan vex. Þetta fjallar ekki um að komast í bikini eða að létta sig. **ALLS EKKI!** Hreyfing er ekki góð aðferð til að léttast, mataræði skiptir meira máli í þeim tilgangi, en hreyfing er auðvitað góð aðferð til að viðhalda slíkum árangri. Við skulum alls ekki hugsa um hreyfingu í neinu slíku samhengi, því hreyfingin er mikilvæg af allt öðrum ástæðum.

Líkaminn samanstendur af 11 kerfum. Stoðkerfi (bein), vöðvakerfi, æðakerfi, öndunarkerfi, eitlakerfi, meltingarfæri, þvagfærakerfi, kynfærakerfi ofl. Hvert um sig þarf á hverjum degi sitt til að starfa eðlilega. **Við þurfum ákveðið magn af hreyfingu á hverjum degi til**

að virka. Það er mikilvægt að sofa en líka að hreyfa sig. Við þurfum að hugsa um það hvernig við viljum stjórna þessari verksmiðju sem eru við. Öll hreyfing sem er umfram það sem er nauðsynleg er til að „laga“ eða fyrir „bikiníið“. **Við þurfum að borða, elska, sofa og hreyfa okkur til að lifa góðu lífi.**

Í árdaga þurfti mannskepnan alltaf svo mikla hreyfingu til að leita að og afla matar því var nauðsynlegt að hafa sterka hvöt til að hvíla sig. Nú kostar það svo lítið í hreyfingu að ná sér í mat en hvíldar þörfin er jafn sterk.

Ræktin er ekki nóg, þó að það sé auðvitað ekki vandamálið. Það er ekki nægilegt að fara og hreyfa sig í 30 – 60 mínútur tvisvar til þrisvar í viku og láta alveg þar við sitja. **Það er daglegt hreyfingaleysi sem er vandamálið.**

Við leitum allra aðferða til að losna við að ganga eða hreyfa okkur. Við sitjum of mikið. Tröppur eru ekki notaðar ef aðrir möguleikar bjóðast. Lagt er við dyrnar þar sem farið er. Þetta er alþjóðlegt vandamál. Í USA er jafnvel boðið uppá „drive throug“ jarðafarir þar sem fólk ekur framhjá kistunni og þarf ekki að yfirgefa bílinn.

Við getum tamið okkur að leggja ekki við dyrnar þar sem við förum og notað innkaupapokana til að lyfta og æfa okkur þannig á leið í bílinn.

Hreyfingaleysi er alheims vandamál. Lifnaðarhættir tengjast 60 -70% öllum heilsufarsvanda. Margvíslegan heilbrigðisvanda má tengja við

hreyfingaleysið. Samkvæmt rannsóknnum er talið að 80% hjartasjúkdóma, 90% sykursýki2 og 30% af krabbameini megi tengja beint við hreyfingarleysi.

Það er búið að tengja hreyfingu við alls konar vitleysu og drasl (léttast, útlit og rass). Allir eru sagðir eiga að fara í ræktina en ekki út að labba eða stunda almenna hreyfingu. Það er fátánlegt að horfa uppá að megin áherslan með hreyfingu sé á megrun.

Gönguhópur— hreyfing læknar mörg mein

Við vitum vel að það er erfitt að koma sér af stað með reglulega hreyfingu. Mörgum finnst erfitt að byrja einir og þá er oft gott að vera í hópi með öðrum. Einar Björnsson hjúkrunarfræðingur á skilunardeildinni og stjórnarmaður í Félagi nýrnasjúkra er mikill göngugarpur. Hann kann engu að síður einnig vel að fara hægt og þjálfá óvana. Einar hefur tekið að sér að setja á stofn gönguhóp sem hittast mun reglulega.

Reykjavíkumaraþon 2015

Reykjavíkumaraþon 2015 fer fram laugardaginn 22.ágúst. Félagið er eitt þeirra góðgerðafélaga sem skráð eru á heimasíðu hlaupsins. Hraustir og hlaupafærir velunnarar félagsins geta því hlaupið og safnað áheitum í þágu félagsins. Það hefur fjöldi manns áður gert og styrkt félagið myndarlega. Það er ómetanlegt. Þá er bara fyrir okkar góða fólk að byrja að æfa og koma sér í gott form. Við hin getum veitt stuðning með áheitum á þá sem hlaupa og þannig

Fólk á að setja sér markmið fyrir heilsu sína og eigið líffærakerfi.

Mikilvægi hreyfingar felst í:

- ∞ Lýðheilsa batnar.
- ∞ Forvörnum almennt.
- ∞ Forvörnum einstaklinga með áhættu þætti.
- ∞ Meðferð sjúkdóma.
- ∞ Annars stigs forvörn.
- ∞ **Betri andlegri og líkamlegri líðan einstaklinga.**

(Þetta er aðeins úr hluta fyrirlestrarins).

Meiningin er að að byrja eftir verslunar-mannahelgibyrja og fyrst í stað a.m.k. verður gengið um Laugardalinn.

Nánari upplýsingar munu verða birtar á heimasíðu og facebook síðum félagsins.

Fyrir þá sem eiga langt í land með að vera vel göngufærir er gott að æfa sig í sumar.

Við erum enn vongóð um að fá gott sumar sem vert er að njóta utanhúss.

