

## Munið minningakortin og heillaskeytin

Styrktarsjóður Félags nýrnasjúkra er fjármagnaður að stórum hluta með sölu minningakorta sem fólk sendir vinum og kunningjum til að votta samúð við fráfall ástvina.

Heillaskeytin eru einnig seld til fjáröflunar styrktarsjóðsins. Fólk sendir þau þegar það vill samgleðjast og óska heilla við jákvæð telifni eins og stórafmæli, fæðingar og útskriftir úr skólum.

Hægt er að panta minningakortin og heillaskeytin á heimasíðu félagsins og í síma félagsins 561 9244.

## ERT ÞÚ MEÐ TÖLVUPÓSTFANG??

Ef þú hefur aldrei fengið tölvupóst frá félagin, þá höfum við líklega ekki tölvupóstfangið þitt. Það kostar félagið ekkert að senda tölvupóst, en það safnast í miklar upphæðir ef senda þarf út bréf í pósti.

Vinsamlegast sendu okkur tölvupóst með nafni þínu og kennitölu ef þú færð ekki tölvupóst frá okkur og óskar eftir að fá stöku sínum tölvupóst frá félaginu.

### Góð ráð:

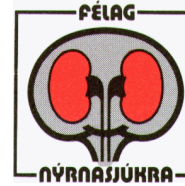
**Sólarvörn er mikilvæg og sérstaklega fyrir nýrabega.**

**Hreyfðu þig daglega eftir mætti og getu.**



**Skrifstofa félagsins er opin sem hér segir:**  
Þriðjudaga frá 17-19 OPIÐ HÚS  
miðvikudaga frá 10:00 - 16:00  
fimmtudaga frá 10:00 - 16:00  
Sími: 561-9244 Tölvupóstfang: nyra@nyra.is

**Sumarfrí á skrifstofunni**  
Skrifstofa félagsins verður lokað frá og með 24 júlí og til og með 15 ágúst. Þó er svarað er í síma félagsins alla daga.



# Nýrad

## FRÉTTABRÉF

2.tbl. 26. árg. júní 2013

### Efni:

Reykjavíkur maraþon  
Verkefni stjórnar og félagsins  
Stórkostlegur varnarsigur félagsins  
Lokaður spjallhópur félagsins á fésbókinni

### Reykjavíkur maraþon

Í ágúst n.k. mun Félag nýrnasjúkra enn á ný verða þátttakandi í Reykjavíkur maraþoni. Hraustir og hlaupafærir velunnarar félagsins geta því hlaupið og safnað áheitum í þágu félagsins. Þá er bara að byrja að æfa og koma sér í gott form. Við hin getum veitt stuðning með áheitum á þá sem hlaupa og þannig styrkt starfsemi félagsins.



**Kæru félagsmenn. Nú hafa reikningar fyrir félagsgjöldin verið send út. Seðlar eiga að hafa borist og birst í heimabankanum. Einstaklingar greiða kr. 3.000.- og skráðar fjölskyldur með sama heimilisfang kr. 5.000.-. Látið endilega vita ef þetta hefur ekki gengið eftir eða ef eitthvað er rangt. Greiðum öll félagsgjaldið sem fyrst.**

### Félag nýrnasjúkra

Hátuni 10b 105 Reykjavík Sími 561 9244  
netfang: nyra@nyra.is – vefsíða: nyra.is  
<http://www.facebook.com/Felagnyrnasjukra>

## Stjórn Félags nýrnasjúkra er þannig skipuð:

<b>Formaður :</b> Guðrún Þorlákadóttir	gudrunthorlaks@gmail.com
<b>Varaformaður :</b> Hallgrímur Viktorsson	rvr11@hotmail.com
<b>Ritari :</b> Vilhjálmur Þórisson	vilhjalmurth@simnet.is
<b>Gjaldkeri :</b> Margrét Haraldsdóttir	maggyha@simnet.is
<b>Meðstjórnandi :</b> Hannes Þórisson	hth3@simnet.is
<b>Varamenn :</b> Björn Magnússon	B47@simnet.is
Ursula Irena Karlsdóttir	ukarls@simnet.is

## Dagsferð í haust og fleira skemmtilegt

Stjórn félagsins hefur velt fyrir sér ýmsum möguleikum til að létta félagsmönnum lundina og styrkja tengslin milli þeirra, m.a. með því að gera eitthvað skemmtilegt saman.

Á síðasta stjórnarfundinu voru ræddar ýmsar hugmyndir til að efla félagsandann, fræðast og skemmta okkur.

Hugmyndirnar voru margvíslegar, m.a. fræðslufundir, gönguhópar og dagsferðir, ásamt fróðleik. Mestar undirtektir fékk hugmyndin um að fara í ferð austur fyrir fjall laugardaginn 7. september n.k., þar munum við fara á nokkur söfn, og fá okkur síðan bita saman. Gjaldið yrði lítið eða ca. 1.000.- til 1.500.- kr. eftir útfærslu.

Nú væri gaman að heyra frá félagsmönnum hvernig þeim hagnast þessi möguleiki og hvort þeir eru með góðar hugmyndir fyrir félagsstarf félagsins. Skriðið okkur á [nyra@nyra.is](mailto:nyra@nyra.is) eða hringið í síma 561 9244.



## Viltu fræðast?

Eins og fram kemur hér að ofan hefur stjórnin hug á að halda fræðslufundi fyrir félagsmenn.

Hefur þú áhuga á slíku, ágæti félagi? Það væri gott að fá ábendingar um áhugavert efni og fyrirlesara.

Allar hugmyndir eru vel þagnar.

Eins og kunnugt er hefur félagið heimasíðuna [www.nyra.is](http://www.nyra.is)



**Félagið er einnig virkt á Facebook:  
Félag Nýrnasjúkra**

**Þar er að finna ýmsar upplýsingar fyrir félagsmenn.**

**Fyrir skömmu stofnaði svo félagið spjallhóp á  
Facebook: Nýrnaspjall.**

Þetta er lokaður hópur ætlaður félögum í Félagi nýrnasjúkra og aðstandendum þeirra. Hér geta menn kynnst fólki í sömu sporum og spjallað um allt milli himins og jarðar, en sérstaklega um málefni sem varða nýrnasjúklinga, nýraþega og -gjafa svo og aðstandendur.

Hópurinn er ekki sýnileg öðrum en meðlimum.

Það nægir að slá inn Nýrnaspjall í leitarramman og óska eftir að slást í hópinn. **Allir félagsmenn eru velkomnir í hópinn.**

## Nýtt greiðslupátttökukerfi í lyfjakostnaði

Mörgum félagsmönnum okkar hefur brugðið illa við lyfjakostnaðinn sem breyttist stórlega, sérstaklega nú í upphafi úttektarársins. Margir hverjir þurfa nú að greiða mun meira en áður fyrir lyf sín.

Við minnum á að í mörgum tilfellum er hægt að óska eftir undanþágu varðandi sérstök lyf sem ella væru ekki niðurgreidd. Spurðu lækni þinn út í þetta.

Á síðunni <http://www.sjukra.is/> eru frekari upplýsingar og þar getur fólk fengið aðgang að eigin gögnum. Þar má einnig fylgjast með öllum lyfjaúttektum og upphæðum sem viðkomandi greiðir fyrir lyf sín.

## Góður varnarsigur félagsins: Frí lyf vegna skilunar

Þó margir félagsmenn séu uggandi með breytingu á greiðslu-þátttöku lyfja og það sem í henni kunni að felast. Þá er rétt að minna á þann mikla sigur sem forystu félagsins, með dyggum stuðningi Runólfs, tókst að tryggja. Við náðum því fram að skilunarsjúklingar fái frí þau lyf sem tilheyra skiluninni. Það þurfti sannarlega mikla baráttu til að ná þessu fram, enda eru slíkar undantekningar frá reglunni teljandi á fingrum annarrar handar, t.d. eru krabbameinslyf og sykursýkislyf ekki lengur frí eða niðurgreidd að fullu.