

Opið hús þriðjudaginn 7. febrúar
kl. 17:00 - 19:00 í Hátúni 10

Ólafur Skúli Indriðason læknir kemur og spjallar við okkur um nýrnasjúkdóma og ýmislegt sem fylgir þeim veikindum.

Allir eru velkomnir



Viltu verða stuðningsfulltrúi nýrnasjúkra?

Hefur þú reynslu af nýrnasjúkdómum, ertu í góðu jafnvægi og geturðu hlustað og stjórnað umræðu? Innan skamms mun verða haldið námskeið á vegum félagsins og fleiri aðila þar sem fólk verður undirbúið fyrir stuðningsstarf. Hafið samband í póstinum: nyra@nyra.is

Félag nýrnasjúkra Hátúni 10, 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
Opin hús á Akureyri verða ekki í vetur



Nýrað

FRÉTTABRÉF 1. tbl. 30. árg. janúar 2017

Efni:
Hver ber ábyrgðina
Formaður hættir ofl. fréttir
Ólafur Skúli í spjall

Félagið leitar nýs starfsmanns

Í lok febrúar lætur hún Kristín okkar af störfum fyrir félagið. Hún vill fara á eftirlaun. Þrátt fyrir hvatningu stjórnarmanna um að halda frekar áfram vinnu fyrir félagið er hún staðföst í þessu.

Stjórn Félags nýrnasjúkra er því í þeim vandasömu sporum að leita að nýjum starfsmanni.

Kristín hefur verið framkvæmdastjóri félagsins í 5 ár og hefur verið í 40% starfi þann tíma. Skrifstofa félagsins er opin miðvikudaga og fimmtudaga og í raun hluta úr þriðjudeginum.

Stjórnin hefur ákveðið að leita til félagsmanna eftir ábendingum um

góðan starfsmann sem væri fær og yfir þeim. Skrifa fréttabréf og umsagnir tilbúinn að taka að sér starfið. Það er til stjórnvalda, svara bréfum og kostur að hafa góða innsýn í vanda símtölum, undirbúa fundi, skrifa nýrnasjúkra. Félagið er með heimasíðu fundagerðir, sjá um fjármál og borga og facebook. Afla þarf félaginu tekna reikninga o.fl. o.fl. **Umsóknir eða með því að sækja um styrki og vaka ábendingar sendist á nyra@nyra.is**



Hver ber mesta ábyrgð á heilsu okkar?

Á afmælishátíð félagsins þann 30. október sl. hélt Per Áke Zillén rithöfundur og nýrnasjúklingur erindi um ábyrgð okkar sjálfra á heilsu okkar. Hér er smá pistill frá honum um þetta efni, úr bók hans:

Það varðar þín eigin nýru, þinn líkama og þitt líf

Í fyrsta lagi berðu sjálf(ur) ábyrgð á líkama þínum, þar sem þú stendur honum næst. Heilsubrestur er þannig líka fyrst og fremst þitt eigið vandamál. Að leysa vandamálið á einhvern hátt er fyrst og fremst í þína þágu. Og það er fyrst og fremst þú sjálfur, sem nýtur góðs af ef meðferðin tekst.

En hvað með heilbrigðiskerfið...?

Jú, þegar eitthvað bilar eða virkar ekki nógu vel lengur, þá snýr maður sér til einhvers sem getur leyst vandamálið. Þegar maður sjálfur brotnar niður eða veikist gerir maður slíkt hið sama. Maður leitar til heilbrigðiskerfisins og

vonast til að fá þá meðferð og þau lyf sem gera mann heilbrigðan á nýjan leik. Þetta er nákvæmlega það sem gerist með marga sjúkdóma. En þegar um er að ræða ólæknandi sjúkdóma og alveg sérstaklega þegar um er að ræða ólæknandi nýrnabilun, þá virka hlutirnir ekki svona. Þú getur hreinlega ekki búist við að læknir þinn eða heilsugæslan geti leyst vandann fyrir þig og hægt á eða stöðvað nýrnabilun þína. Það geta þau ekki. Ólæknandi sjúkdómar læknast ekki. Það þarf að lifa með þeim sérhvern dag og hverja nótt það sem eftir er ævinnar. Það þýðir einnig að viðeigandi meðferð þarf stöðugt að vera í gangi, 365 daga á ári. Það er þess vegna sem meðferðin til að hægja á nýrnabilun þinni, er í raun og veru einungis framkvæmanleg af þér - með stuðningi aðstandenda þinna.

8760 Fjöldi klst á einu ári

5 Fjöldi tíma (kannski) hjá

Lækninum,

Hjúkrunarfræðingnum og

Næringarfræðingnum

8755 Tímar sem þú annast meðferðina

Formaðurinn lætur af störfum

Formaður félagsins Hannes Þórisson hefur tilkynnt stjórn félagsins að hann segi af sér sem formaður og úr stjórn félagsins. Ástæðan er vanheilsa Hannesar en hann hefur verið í leyfi frá stjórnarstörfum frá s.l. sumri. Hann hefur ekki náð þeim bata sem hann vænti þá. Varaformaður félagsins Björn Magnússon hefur gengt formennsku þessa mánuði og tekur nú formlega við keflinu. Á aðalfundi félagsins sem

haldinn verður í fyrri hluta maí n.k. á að kjósa formann samkvæmt lögum félagsins en formaður er kosinn á tveggja ára fresti.

Stjórn Félags nýrnasjúkra þakkar Hannesi kærlega fyrir afbragðs gott starf fyrir félagið og óskar honum góðs bata. Hún vonast einnig til að hitta hann sem oftast í starfi félagsins þegar hann hefur náð heilsu á ný.

Norrænn fundur á Íslandi

Stjórn félagsins hefur samþykkt að sjá um samnorrænan fund norrænna félaga nýrnasjúkra. Félagið okkar er aðili að þessum norrænu samtökum. Við höfum ekki alltaf haft tök á að senda fulltrúa á þessa árlegu fundi en sendum tvo fulltrúa s.l. haust. Þar var óskað eftir því að Íslendingar mundu sjá um næsta fund. Það höfum við gert einu sinni áður. Hvert land sendir tvo fulltrúa á fundinn. Þessi samkoma verður 26. - 28.

september næsta haust. Við söfnum nú fyrir kostnaði af þessum fundi og vonum að allt muni þetta heppnast vel.



Við stefnum á vorferð

Stjórn Félags nýrnasjúkra hefur tekið ákvörðun um að í vor bjóði félagið félagsmönnum aftur uppá dagsferð. Ákveðið er að farið verði seinni hluta í maí en áfangastaðurinn er ekki enn ákveðin. Við höfum ekki alltaf verið heppin með veður í ferðum okkar en það hefur alltaf verið mjög gaman. Það

hefur aldrei brugðist að hópurinn hefur verið mjög skemmtilegur og leiðsögnin verið fróðleg. Við vonum að veðurguðir verði okkur hlíðhollir að þessu sinni.

Ferðin verður auglýst nánar þegar nær dregur og þá munu fylgja upplýsingar um hvernig fólk skráir sig í ferðina.