

## Námskeið fyrir nýrnasjúka og fjölskyldur þeirra

Landspítalinn heldur námskeið, Nýrnaskóla, fyrir einstaklinga með langvinna nýrnabilun og fjölskyldur þeirra. Einstaklingar sem eru byrjað í meðferð vegna nýrnabilunar eru velkomnir á námskeiðið ásamt fjölskyldu sinni.

**Námskeið veturinn 2010 - 2011 verða haldin tvö námskeið:**

**6. október – 3. nóvember 2010 kl. 17- 19 og**

**23. febrúar – 23. mars 2011 kl. 19:30 - 21:30.**

Á námskeiðum hittast þátttakendur í fimm skipti. Í boði eru fyrirlestrar og umræður með fagfólki og einstaklingum með langvinna nýrnabilun..

Á námskeiðunum er fjallað um eftirfarandi þætti:

- ❖ Hvað gera nýrun og hvað gerist þegar þau bila
- ❖ Meðferð í boði; kostir og gallar
- ❖ Næring
- ❖ Hreyfing
- ❖ Að lifa með langvinnan sjúkdóm
- ❖ Félagsleg réttindi
- ❖ Félag nýrnasjúkra

Hildur Einarsdóttir, sérfræðingur í hjúkrun langveikra á LSH veitir Nýrnaskólanum forstöðu og gefur allar nánari upplýsingar.

Skráning og frekari upplýsingar í sínum: 543 1436, 825 3600 og í tölvupósti: hildurei@landspitali.is

Ábyrgðarmaður: Jórunn Sörensen



## FRÉTTABRÉF

5. tbl. 23. árg. september 2010

**Meðal efnis:**

- Nýrnaskólinn
- Listi yfir gönguferðir
- Fræðslumyndir á nyra.is
- Járnkarl úr röðum nýrnasjúkra
- Breyting á stjórn



LESIÐ UM AFREK ODDGEIRS Á NYRA.IS OG SKOÐIÐ MYNDIRNAR

### NÆSTU STUÐNINGSFUNDIR

**Tengslahóps**

**nýrnasjúkra og aðstandenda þeirra**

Reykjavík: miðvikudaginn 6. október  
í kaffistofu starfsmanna á 1. hæð í Hátúni 10b  
fundurinn hefst kl. 19:30

Akureyri: miðvikudaginn 29. september

**Nánari upplýsingar á [www.nyra.is](http://www.nyra.is)  
og í síma 896 6129**

**Félag nýrnasjúkra**

Hátuni 10b 105 Reykjavík Sími 561 9244 Netfang:  
[nyra@nyra.is](mailto:nyra@nyra.is) – vefsíða: [www.nyra.is](http://www.nyra.is)

## Kæru félagar

Eftir hlýtt og sólríkt sumar er komið haust og veturinn á næsta leiti. Þrátt fyrir að veður fari kólnandi megum við ekki slaka á í því að hreyfa okkur. Heyrt hef ég sagt að það sé ekki til vont veður bara illa klætt fólk. Betri fjárfestingu í bættri heilsu fáum við varla en með því að eignast góðan hlífðarfatnað svo veður skipti ekki máli fyrir útivist okkar og nauðsynlega hreyfingu.

Við berum sjálf ábyrgð á eigin heilsu og að hreyfa sig er grundvallaratriði í því. Þetta verkefni höfum við öll – við sem erum nýrnaveik. Hvort sem við bíðum eftir því að byrja í skilun, erum í skilun eða höfum fengið ígrætt nýra, stuðlar hreyfing að betri heilsu, andlegri jafnt sem líkamlegri.

Ábyrgð okkar á eigin heilsu felst einnig í því að fara að fyrirmælum læknisins okkar – taka lyfin rétt og á réttum tíma. Einnig að fylgja reglum um mataræði og öðrum ráðum sem lækningarnar gefur okkur.

Það er átak að sætta sig við að veikjast af alvarlegum, langvinnnum sjúkdómi – það vita þeir sem reynt hafa. Ekkert læknað biluð nýru en meðferð lengir líf og bætir lífsgæði. En með hjartað fullt af sorg og reiði getum við ekki notið betri lífsgæða til fulls. Við eigum ekki skilið að líða illa en þessa tegund af sársauka getur enginn læknað nema við sjálf. Það er hægt að leita sér aðstoðar. Sálfræðingar og geðlækna geta stutt okkur í þeirri vinnu. Sama má segja um það að ræða líðan sína í trúnaði í hópi annarra sem eru á sama báti. Stuðningsfundir Tengslahóps nýrnasjúkra og aðstandenda þeirra eru haldnir reglulega bæði í Reykjavík og á Akureyri. Sjá nánar framan á fréttabréfinu og á [nyra.is](http://nyra.is).

Jórunn Sörensen

## BREYTING Á STJÓRN

Sú breyting hefur orðið á stjórn félagsins að Magnús Sigurðsson hefur tekið við starfi gjaldkera og Margrét Haraldsdóttir við starfi ritara eftir Ívar Pétur Guðnason og Jóhanna G. Möller, sem gegndu þessum störfum áður, sögðu sig úr stjórn félagsins.

## SAMTÖK SYKURSJÚKRA

Gengið er á sunnudögum klukkan 13:00

Bókið eftirfarandi daga í dagbókina ykkar:

|           |  |
|-----------|--|
| 12. sept. | Haukaheimilið Hafnarfirði              |
| 26. sept. | Lágafellsskóli í Lækjarhlíð Mosfellsbæ |
| 10. okt.  | Bensínstöð Olís Norðlingaholti         |
| 24. okt.  | KFUM og KFUK við Holtaveg              |
| 7. nóv.   | Grótta (við bílastæðið) Seltjarnarnesi |
| 21. nóv.  | Grensáskirkja Háaleitisbraut           |
| 5. des.   | Ráðhús Reykjavíkur (við Tjörnina)      |

## PARKINSONSAMTÖKIN

Gengið er á fimmtudögum frá Hátúni 10b klukkan 17:00

Bókið eftirfarandi daga í dagbókina ykkar:

16. og 30. september  
14. og 28. október  
11. og 25. nóvember

Við nýrnasjúku, aðstandendur okkar og gestir eru hjartanlega velkomin í báða þessa hópa.

Fræðslumyndirnar **Annað líf** – um líffæraígræðslur á Íslandi og **Ef nýrun gefa sig** – um meðferð nýrnabilunar eru nú báðar aðgengilegar á heimasíðu félagsins.

**Hauftagnaður** verður haldinn fimmtudaginn 14. október. Takið kvöldið frá.

**Oddgeir Gylfason** nýraþegi tók þátt í Ironmankeppni í Danmörku í ágúst sl. Myndir og frásögn á [nyra.is](http://nyra.is)