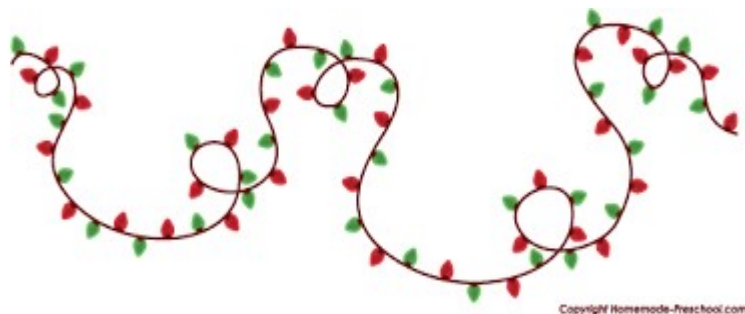


JÓLAFUNDUR

Félags nýrnasjúkra 30. nóvember
2017, kl. 20 að Hátúni 10.

Nánari upplýsingar og skráning á
nyra@nyra.is eða í síma 896 6129

Allir velkomnir



Copyright Homemade-Prechool.com

Fræðsluritið sem Félag nýrnasjúkra gefur út:

Allt sem þú getur gert til að hægja á nýrnabilun

er komið á heimasíðu félagsins, www.nyra.is

Félag nýrnasjúkra

Hátun 10, 105 Reykjavík, sími 561 9244, nyra@nyra.is, www.nyra.is,
Facebook: Félag nýrnasjúkra.
Skrifstofan er opin mánudaga og föstudaga kl. 10 til 16. Svareð er í síma
félagsins alla daga. Opið hús í Hátúni 10, fyrsta þriðjudag í mánuði kl. 17 til 19.



FRÉTTABRÉF 4. tbl. 30. árg. 2017

Efni:

Jóganámskeið

Norrænn fundur NSS í Reykjavík

Jólafundur 30. nóvember

Aðalfundur ÖBÍ

Jóganámskeið á hverjum föstudegi



Félag nýrnasjúkra hefur tekið upp til reynslu þá nýbreytni að efna til jóganámkeiðs fyrir félagsmenn og aðstandendur þeirra. Námskeiðið fer fram á hverjum föstudegi í Setrinu að Hátúni 10. kl. 13:30.

Kennari er Klara Dögg Sigurðardóttir jógakennari sem hefur kennt slökunarjóga til margra ára. Námskeiðið er miðað við nýrnasjúka og getu hvers og eins. Námskeiðið er gjaldfrjálst fyrir félagsmenn og aðstandendur þeirra. Nánari upplýsingar á nyra@nyra.is eða í síma 896

Fundur norrænna nýrnafélaga í Reykjavík, 26 og 27. september síðastliðinn.



Félag nýrnasjúkra á Íslandi var gestgjafi fyrir norrænan fund nýrnasjúkra þann 26. og 27. september síðastliðinn.

Dagskráin hófst kvöldið 26. september með sameiginlegum kvöldverði.

Morgunin eftir hófst fundur sem stóð fram að hádegi. Eftir hádegi var farið í skoðunarferð um Reykjanes sem vakti mikla hrifningu meðal fundargesta.

Félagar frá öllum Norðurlöndunum sendu sína fulltrúa og gerðu grein fyrir stöðu sinna félaga í hverju landi. Sunna Snædal nýrnalæknir hélt fyrirlestur sem hún nefndi: Meðhöndlun nýrnasjúkra, hópavinna. Þar tíundaði hún m.a. ástæður nýrnabilunar á Íslandi. Orsök um 36% nýrnabilana hér á landi er of hár blóðþrýstingur ómeðhöndlaður í lengri tíma.

Fulltrúar frá hinum norðurlöndunum könnuðust ekki við svona háa tölu vegna blóðþrýstings, heldur er þar aðalorsökin sykursýki. Ástæða er til hvetja fólk til að mæla eða láti mæla blóðþrýsting. Það getur komið í veg fyrir mikinn skaða.

Fleira og fleira yngra fólk greinist með of háan blóðþrýsting og þess vegna þarf það að hafa varan á sér eins og þeir sem eldri eru.

Nú er auðvelt að fylgjast með blóðþrýstingi. Mælar eru ódýrir enda eiga margir slíka og vilja gjarnan lána næsta manni. Svo er hægt að láta mæla blóðþrýsting hjá sumum apótekum og auðvitað að heimsækja lækinn sinn og biðja um

blóðþrýstingsmælingu. En hvað sem þú gerir, ekki gera ekki neitt, þetta er of alvarlegt mál til að sleppa því að láta mæla sig.

Fleira bara á góma á fundinum. Norðmenn ætla að fara af stað með norrænar samarbúðir sumarið 2019, fyrir unglinga með nýrnasjúkdóma. Hugmyndin er að þetta muni efla tengsl á milli unglinganna, þvert á landamæri og aðstoða þau í heilsu uppbyggingu. Gaman verður að heyra meira af þessu.

Norðmenn stefna að því að blóðskilunarþjónusta verði veitt á heimilum viðkomandi sjúklinga, en sumir þurfa nú að fara um langan veg til að komast í blóðskilun. Á Íslandi eru 58 í blóðskilun, 21 í kviðskilun en enginn fær í blóðskilun í heimahúsi.

Næsti fundur NSS verður haldinn í Finnlandi í október á næsta ári.

Aðalfundur Öryrkjabandalags Íslands 20. og 21. október 2017



Fulltrúar frá Félagi nýrnasjúkra sátu aðalfund Öryrkjabandalags Íslands nú í október, en félagið er hluti af ÖBÍ. Á fundinum var Þuríður Harpa Sigurðardóttir kjörin nýr formaður ÖBÍ. Þuríður Harpa tekur við af Ellen Calmon, sem hefur verið formaður bandalgsins síðustu tvö kjörtímabil eða frá 2013 og óskum við henni velfarnaðar í starfi.

Aðalfundurinn er góður vettvangur til að hitta fólk úr öðrum félögum innan ÖBÍ, bera saman bækur sínar, fræðast og læra hvert af öðru, gleðjast yfir sameiginlegum sigrum og skipuleggja áframhaldandi baráttu.

Félagsmál byggjast á því að fólk gefi kost á sér. Á svona fundum sést hvað margir félagar innan hinna ýmsu aðildarféлага eru tilbúnir til að vinna gott og fórnfúst starf. Án slíks fólks myndi ekkert félag þrífast og engin hagsmunabarátta væri fyrir hendi. Því er ekki úr vegi að hvetja þig lesandi góður til að gefa kost á þér. Félag nýrnasjúkra vantar alltaf gott fólk til aðstoðar og til að koma í stjórn eða gefa kost á sér í nefndir eða í sjálfbodaðastörf.

Það væri gaman að heyra frá ykkur, hvað ykkur finnst að ættu að vera verkefni félagsins og forgangsmál.

Við skulum ekki gleyma því að maður er manns gaman og skemmta okkur saman til dæmis á opnu húsi sem er fyrsta þriðjudag í hverjum mánuði og verður næst þann 7. nóvember kl. 17 í Setrinu að Hátúni 10.

Hafðu samband á nyra@nyra.is eða í síma 561 9244.