



Norræn ráðstefna í Finnlandi 25.okt – 26. október

Við vorum tvær saman, undirrituð og Margrét Haraldsdóttir stjórnarmaður sem fórum á norrænu ráðstefnuna í ár sem fulltrúar Nýrnafélagsins. Ráðstefnan var haldin á hóteli Crowne Plaza miðsvæðis í Helsingi. Öll umgjörð ráðstefnunnar var til sóma og ekki hægt annað að segja en vel hafi verið tekið á móti okkur af Finnum.

Danir, Svíar og Norðmenn voru með sína fulltrúa. Ráðstefnan var í einn og hálfan dag og samanstóð af fyrirlesturum og þar hæst áhersla á stuðning við fjölskyldufólk, heimaskilun og að efla þátttöku yngra fólks innan samtakanna.

Varðandi stuðning við fjölskyldufólk var fjallað um mikilvægi heimaskilunnar. En rannsóknir hafa sýnt að heimaskilun hvort sem hún er í formi kviðskilunnar eða blóðskilunnar er að auka lífsgæði fólks. Í fyrirlestri Svía kom fram að það væri fyrst og fremst þekkingarskortur sem ylli því að fólk væri hrætt við heimaskilun. Ef fólk ætti kost á að tengjast ákveðnum hjúkrunarfræðingum og upplýsingaflæði væri gott, ætti ekkert að standa í vegi fyrir blóðskilun heima við. Það hafi sýnt sig að börn á heimilum líti á það sem hluta af lífi foreldranna að tengjast vélunum og það yrði fljótt eðlilegur þáttur í heimilislífinu.

Til að sýna fram á þá aukningu sem orðið hefur í heimaskilun þá má segja að Svíar séu þar í forystu. En þar hefur orðið veruleg aukning í heimaskilun eða frá 3% upp í 10% undanfarin ár. Þeir sem sjá um sig sjálfir heima í kviðskilun hefur farið frá 22 % upp í 30% og í blóðskilun frá 4% upp í 10%. Svíar eru og hafa verið að vinna í reglugerðum er hafa með ábyrgð og tryggingamál að gera fyrir þá sem sjá um sína skilun heima við. Í dag eru um 3.943 í nýrnameðferð og þar af í kviðskilun heima um 840 manns og heimablóðskilun 138.

Fjallað var um mikilvægi þess að styrkja og efla yngra fólk innan samtakanna, mynda tengslahópa og nýta sér samfélagsmiðla. Bent var á að takmarkaðar rannsóknir lægju fyrir um heilsu og líðan kvenna með skerta nýrnastarfsemi og mikilvægt væri að beina sjónum sínum í þá átt. Svíar sýndu myndir af félögum innan samtakanna sem sinna blóðskilun heima og hvernig þau nýttu sér samskiptamiðla eins og fésíð til að veita hvort öðru stuðning. Ráðstefnugestir vour sammála um mikilvægi þess að efla stuðning og fræðslu og almennt séð vildi fólk með nýrnvandamál ekki líta á sig sem sjúklinga og vilja geta lifað eins eðlilegu lífi og mögulegt er. Ráðstefna verður í Noregi á næsta ári sem hugsuð er fyrir ungt fólk. Næsta stóra ráðstefna verður í Danmörku að ári liðnu (október).

Gunnhildur Heiða Axelsdóttir, fjölskyldufræðingur

Útgefandi: Félag nýrnasjúkra, Hátúni 10, 105 Reykjavík

Ritstjóri Guðrún Barbara Tryggvadóttir, Ábyrgðarmaður Björn Magnússon. Sími: 561 9244, nyra@nyra.is. www.nyra.is.
Facebook: Félag nýrnasjúkra. Skrifstofan er opin þriðjudaga og föstudaga kl. 10 til 16. Svarað er í síma félagsins alla daga.



FRÉTTABRÉF

4.tbl. 31 árg. 2018

Efnisyfirlit:

- Jólafundur Félags nýrnasjúkra 2018
- Hreyfing fyrir nýrnasjúka
- Norræn ráðstefna í Finnlandi 25-26 október



Jólafundur Félags nýrnasjúkra verður haldinn þann 6. desember, að Hátúni 10, Setrinu kl. 17.00. Dagskrá: Silja Dögg Gunnarsdóttir, alþingismaður flytur ávarp. Signý Sæmundsdóttir óperusöngkona sér um jólatónana. Marín Guðrún Hrafnadóttir segir frá langömmu sinni rithöfundinum Guðrónu frá Lundi.

Jólahappdrætti, jólaandi og jólagleði.



Hreyfing fyrir nýrnasjúka

Mikið hefur verið rætt og ritað um mikilvægi hreyfingar síðustu ár og jafnvel áratugina. Almennt er mælt er með daglegri hreyfingu til dæmis í formi gönguferða. Sýnt hefur verið fram á að reglubundin hreyfing hefur jákvæð áhrif á nokkra þætti sem oft eru fylgikvillar hjá nýrnasjúkum. Þar má meðal annars nefna hjarta- og æðakerfið, blóðþrýstinginn, sykursýki og andlega heilsu.

Það má því af þessu leiða að hreyfing sé mikilvæg fyrir nýrnasjúka, en á sama tíma er sýnt fram á að þessi hópur fólks er yfirleitt í lítilli sem engri hreyfingu. Ástæður þess eru meðal annars þreyta bæði á skilunardögum og ekki skilunardögum, skortur á hvata og úthaldsleysi.

Gagnsemi þjálfunar fyrir nýrnasjúka hefur verið skoðuð. Reynt hefur verið að finna út hve oft, hve mikið og hverskonar hreyfing sé æskileg. Ekki er komið eitt algilt svar við þessum spurningum en rannsóknir sýna að hreyfing er mikilvæg fyrir nýrnasjúka. The National Kidney Foundation mælir með daglegri hreyfingu, þar sem miðað er við 30 mínútum á dag í miðlungs álagi.

Flestar rannsóknir eru sammála um að styrkjandi æfingar samhliða þolþjálfun skili bestum árangri. Þegar æfingaplan er búið til er æskilegt að það sé einstaklingsmiðað, en alltaf skal byrjað rólega og álagið aukið smátt og smátt. Þjálfunartíminn ætti að byrja á þolþjálfuninni þar sem byrja á rólega fyrstu mínúturnar meðan líkaminn er að komast í gang. Hægt er að til dæmis að ganga, hjóla eða fara í skiðavél. Miða skal við að álagið sé á bilinu fremur létt til dálítið þungt, þá er eðlilegt að finna fyrir smávegis mæði og þreytu. Einstaklingur á að geta haldið uppi samræðum í þolþjálfuninni og hjartslátturinn ætti að aukast um allt að 30 slög/min.

Styrktarþjálfun eykur vöðvamassa og vöðvastyrk og er ráðlagt að gera æfingar 2-3x í viku til þess að viðhalda eða auka styrk. Við styrktaræfingar er hægt að nota handlöd, teygjubönd eða eigin líkamsþyngd. Ráðlagt er að vinna ekki með of miklar þyngdir heldur frekar að

taka fleiri endurtekningar.

Alltaf ætti að enda á teygjuæfingum fyrir helstu vöðvahópa til að viðhalda hreyfigetu. Að auki ætti jafnvægisæfingar að vera hluti að æfingaplaninu til að draga úr líkum á falli. Þjálfun jafnvægis getur farið fram bæði í kyrrstöðu og á hreyfingu. Til að gera jafnvægisæfingarnar erfiðari er hægt að loka augunum, minnka standflötinn og nota mjúkt undirlag. Dæmi um jafnvægisæfingar er að ganga á línu, standa í skrefstandandi og taka hænuskref.

Rannsóknir sýna að nýrnasjúkir sem stunda bæði þol- og styrktarþjálfun auka vöðvastyrkinn, auka súrefnisupptöku, hjartað starfar betur, eiga auðveldara með að ganga stiga og göngugetan verður betri. Þjálfunin eykur einnig beinmassann og minnkar þannig líkur á beinbrotum, ásamt því að jafnvægisæfingar minnka líkur á falli.

Víst er að ekki geta allir fylgt eftir miklu þjálfunarálagi og alltaf skal stoppa áður en örmögnun er náð. Það skal því tekið fram að mikill ávinningur er einnig af reglubundinni hreyfingu til dæmis í formi gönguferða. Það hefur verið sýnt fram á að nýrnasjúkir sem hreyfa sig að staðaldri finna fyrir aukinni orku, líður betur andlega og sofa betur. Hreyfingin hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfið, ásamt því að draga úr verkjum og fækkar líkamlegum skerðingum sem hafa síðan áhrif á lífsgæðin.

Einstaklingur á ekki að æfa ef lífsmörk eru óstöðug, til dæmis hita, háan blóðþrýsting og hjartsláttaróreglu, eða með brjóstverk, svima eða óeðlilega mikla mæði. Að auki ætti ekki að þjálfast ef vökvasöfnunin er mikil eða bráðasýking, ásamt ef það er sáramyndun verður að hvíla þann líkamshluta.

Samkvæmt rannsókn á æfingaálagi fyrir nýrnasjúka ætti lágmarksviðmið að vera 4000 skref á þeim dögum sem viðkomandi ekki er blóðskilun. Þó ennþá sé verið að skoða hve oft, hve mikið og hvað skal þjálfast, er eitt sem flestir ef ekki allir eru sammála um og það er að hreyfing er af hinu góða, líka fyrir nýrnasjúka.

Sólborg Björg Hermundsdóttir, sjúkráþjálfari á Landspítalanum.