



Kuida bo Nirnan
Asosiasion di pashèntnan di Nir

KUIDA BO NIRNAN 03

JULI 2026
BOLETIN DI NOTISIA



E NUMBER AKI

REUNION DI MIEMBRONAN
WÈPSAIT
BOLUNTARIONAN
SOSTEN DI PAREUNAN

PIDI SOSTEN

Un di e metanan di e asosiasion ta pa brinda asistencia na su miembronan. Laga nos sa ora bo tin un pregunta òf ta buskando sosten. Nos tei pa yuda!

WÈPSAIT

Nos wèpsait ta online!
Manera bo lo mira, tin hopi video riba e wèpsait. Nos ta kere ku informashon suministrá pa otro pashèntnan ta un manera hopi bon pa kompartí informashon tokante malesanan di nir. Si bo tin un idea pa un video, laga nos sa!
kuidabonirnan.com

REUNION DI MIEMBRONAN

Minütan

1. Bon Bini na e Presidente

Elfred Merselina ta yama tur hende bon biní na e promé reunion general di Kuida bo Nirnan.

2. Kambio di direktiva

Komo ku Elfred ta trahando atrobe despues di su transplante, tin poko tempu durante siman pa traha riba e asosiasion. A disidí di hasi Scarlet van Belle e presidente. E ta akepta e tarea aki i tambe lo keda sekretaria. Alex Mollen ta keda tesorero i Elfred awor ta miembro di direktiva. Tin 2 vakatura habrí den direktiva. Esnan presente ta bai di akuerdo ku e cambio di posishon.

3. Reunion General 2025 / Relato Finansiero i Plan Anual 2026

Alex Mollen ta relata riba e prome aña di e asociasjion. Poku gasto a wordo hasi na 2025. Por lo pronto, esakinan a wordo adelanta pa e miembronan di direktiva. Varios petishon di patrosinio lo wòrdu hasí e aña aki.

4. Sosten pa mayornan

5. Reunionnan

6. Diskushon

E último tres puntonan di agènda ta wòrdu diskutí generalmente. Un punto di atenshon ta e hecho ku solamente 3 pashent a atende, mientras ku tabatin 25 inscripshon. Esaki naturalmente ta un malgastamento di catering, pero mas ku tur cos, e proposito di e reunion a wordo perdi. Nos mester buska maneranan pa mara miembronan na nos pa nan por ricibi mas informashon, hasi nan deseonan i ideanan pa e asociacion konosi, i traha hunto pa un miho kalidad di bida pa pashentnan di nir. E direktiva lo krea un kuestionario pa e pashèntnan kaminda nan por kompartí nan ideanan i deseonan.

EKSPERTONAN DI MALESA DI NIR



Un di nos metanan ta pa lanta un grupo di eksperto ku por informá pashèntnan nobo di nir tokante e problemanan i solushonnan asosiá ku fayó di nir. P'esei nos ta buskando hende ku ta dispuesto pa papia tokante nan malesa di nir den un grupo. Esaki lo tuma lugar bou guía di profesionalnan.
info@kuidabonirnan.com

Tur loke ta keda ta pa nos deseá bo un zomer hopi dushi. Nos lo tene bo na altura via nos medionan sosial. Eventonan lo wòrdu programá atrobe kuminsando na òktober. Si bo tin un idea pa un evento of kier organisa un atardi of anochi di informashon, nos ta cla!

Riba e siguiente dos pagina, bo ta haña e foyeto tohante presion halto ku nos a parti riba Dia di Rey. Nos no kier a warda esaki pa bo!

RESETANAN

Tin un kantidat di reseta saludabel riba nos wèpsait. Lo bo keda sorprendí kon bo por traha dushi chicken wings sin salu.



[Bo por haña nan aki](#)

SOCIAL MEDIA

Si bo ta interesá pa sigui nos asosiashon, bo por inskribí pa nos grupo di WhatsApp, [Instagram](#), òf [Facebook](#).

Kuida bo Salú, Kuida bo Nirnan !

info@kuidabonirnan.com
WA +5999-6983744

kuidabonirnan.com



PRESHON HALTU

**Kon e ta afektá
bo nirnan!**

TUMA NOTA!

**1 riba kada 5 persona tin preshon
muchu haltu na Korsou**

KIKO TA PRESHON DI SANGER?

Presion di sanger ta e forsa ku kual sanger ta wòrdu pomp rònt di bo kurpa dor di bo kurason. E por subi òf baha durante dia, i esaki ta normal.

KIKO TA PRESHON HALTU?

Bo tin preshon haltu ora bo:

- Preshon di ariba ta 140 mmHg òf mas haltu
- Preshon di abou ta 90 mmHg òf mas haltu

KON PRESHON HALTU TA DAÑA BO NIR?

Preshon haltu por:

- Daña e vasonan chikí den e nirnan
- Baha filtrashon di shushi for di bo sanger
- Kausa pèrdida di proteina den orina

KIKO POR PASA SI PRESHON HALTU NO TA TRATA?

- Funshon di nir por baha poko poko
- Eventualmente, lo bo mester di diálisis òf un transplante di nir

intervenshon na tempu ta esensial!

Kuida bo Salú, Kuida bo Nirnan



info@kuidabonirnan.com
WA +5999-6983744

kuidabonirnan.com

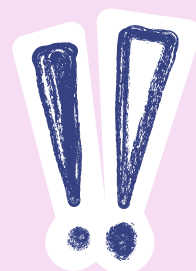


Kiko bo por hasi pa preveni esaki?

- ✓ Kontrolá bo preshon di sanger
- ✓ Kome ménos salu den e kuminda
- ✓ Sigi move (kana, landa, hasi deporte)
- ✓ Papia ku bo dòkter di kas tokante e tratamentu di preshon haltu



Kuida bo preshon, ta hopi importante



Kuida bo Salú, Kuida bo Nirnan !!

info@kuidabonirnan.com
WA +5999-6983744

kuidabonirnan.com