

INFOBLADET OKTOBER 2025

LÄS OM
KROATIEN-
RESAN



**Njurföreningen
i Västerbotten**

Box 53, 901 02 Umeå
Epost kontakt@nfvb.se

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlemmar!

Vilken fantastisk sommar vi har haft, jag hörde någonstans att Västerbotten hade haft flest soltimmar och det känns verkligen så. Under sommaren har vi i min familj varit en hel del i vår stuga utanför Vännäs och badat och ätit härliga måltider. I föreningen har vi under sommaren haft lite aktiviteter i både Anumark och Skellefteå. Vilket jag tycker är väldigt trivsamt att vi kan träffas och umgås tillsammans. Vi anordnade även en dialysresa i början av augusti till Kroatien som blev väldigt lyckad. Mer om resan kommer senare i bladet då två av resenärerna berättar lite från sina upplevelser.

Jag kan berätta att resan började väldigt bra, fantastiskt trevligt hotell med mycket aktiviteter för barnen och härliga middagar. Vi hann med två utflykter och fick se en hel del av kustbandet samt storstaden Zadar. Dock blev det ett tråkigt avslut för min del, då jag drabbades av njurbäckeninflammation och fick läggas in på ett kroatiskt sjukhus med bristande språkliga kunskaper inom engelska. Jag blev sjuk på fredagen den 8:e augusti innan vi skulle åka hem, vilket var söndag den 10 augusti. Jag låg inne i ca en vecka, alltså från fredag den 8 augusti till torsdag 14 augusti. Jag kan säga att vara på ett sjukhus i annat land är en upplevelse även om den inte kanske var så angenäm. Det var ett väldigt slitet sjukhus med hål i golvet, så droppställningen fastnade ibland när jag var uppe och gick. Sedan fanns inga larm knappar, för de

hade haft problem med strömmen i 6 år och skulle renovera denna avdelning, vilket inte blivit av. Så då hade de kopplat ur larmknapparna så när jag ville något fick jag leta reda på en sköterska. Den andra natten så hade jag feberfrossa i omgångar, då Alvedonet hade gått ur kroppen. Så där gick jag i en korridor och frös medan jag försökte förstå vad som stod på skyltarna på alla dörrar. Tillslut hörde jag en tv-apparat i ett av rummen och där inne satt en sköterska som då tillslut gav mig mer Alvedon, så jag kunde somna. På dagarna pratade jag lite med en annan patient som var från Schweiz, dock efter ett tag började hon prata franska istället för engelska, vilket gjorde det svårt att förstå. Men vi lyckades ha lite dialog trots språkliga svårigheter.

Maten på sjukhuset var inte den bästa, allt kött och fisk var stenhårt stekt och tillbehören mosade, så det blev en ofrivillig diet. Dryck fick man köpa själv och även mellanmål, så ingen service med det. Det bästa eller sämsta var att jag under denna vecka inte hade möjlighet att duscha, då det inte fanns någon dusch på avdelningen. Sköterskorna var vänliga, men det var svårt för dem att förstå mig, samt mig att förstå dem, eftersom de inte pratade så bra engelska och jag kan ett enda ord på kroatiska (Dobre = bra/gott).

Det var även en upplevelse när de skulle ta prover, eftersom de använde ett plastband för att stasa, sedan hade de inte bomullspads som i Sveri-

ge, utan vanlig bomull. Det gjorde att bomullen fastnade i armvecket så man fick försöka tvätta bort luddet som var kvar.

Under denna period kan jag säga att jag hade mycket hemlängtan, både till min familj och för att man är så van att bli omhändertagen när man ligger inne på svenska sjukhus. Där kommer sköterskor och frågar vad man vill dricka till maten och man får duscha. Så jag vill med denna berättelse säga att även om det finns förbättringspotential inom den svenska sjukvården så gör våra fantastiska sköterskor,

läkare och paramedicinare ett fantastiskt arbete. Jag har sagt att om vi klagar någon gång då vi ligger inne så tror jag att vi behöver uppleva sjukhus i andra länder, där det inte alls är samma service och bemötande mot patienterna.

Jag minns denna resa som väldigt trevlig och det var ett fantastiskt gäng som åkte i väg tillsammans. Men jag vet inte om jag kommer återvända till Kroatien igen, äventyrlusten kring det landet tror jag har slocknat.

Malin





Seniormässan

Marie, Monica, Iraj och jag hade ett bord för Njutföreningen under Seniormässan på Nolia 3/9. Det var många besökare som kom fram och pratade med oss. Vi delade ut information, pennor, lypsyl, godis, isskrapor och reflexer. Många föreningar, studieförbund, reseföretag, politiska partier och regionen var representerade på mässan.

Björn



Vårt Instagram!

Visst vet ni om att vi har ett instagram-konto. Där skriver vi ut lite kring våra aktiviteter och annat smått och gott! Ni når den i appen "Instagram" och sedan söker ni upp "njurforeningenivasterbotten". Där ser ni vad vi hittar på!

Sommaraaktivitet Umeå Grillkväll 16 juni i Anumark.



När björkarna har slagit ut i staden, barnen har sjungit den blomstertid nu kommer, studenterna har sprungit ut och sjungit sig hesa. Du kanske gick på semester denna vecka, eller är en glad pensionär.

Den 15 juni bjöd föreningen in till Grillkväll på Hotell Entre Norr i Anumark. (en bit utanför Umeå)

Vi hade fint väder, sol med lite moln, perfekt kväll för att bjuda in våra medlemmar på hemlagat grillning med allt som hör till. Tretti-osex härliga, glada, medlemmar kom och som gjorde kvällen till en fin kväll med många fina samtal och skratt.

Tack alla som kom och på återseende, vi ses snart igen.

Vänliga hälsningar: Marie Eriksson och Jan Evertsson



Personerna på bilden från vänster: Emma Åhl Lundström (ssk), Magnus Lindblom (ssk), Sara Lundström (dietist), Nina Spolander (ssk)

Vårmetet i njurmedicin

Monica pratar med sköterskor

Det årliga vårmötet, arrangerat av Svensk Njurmedicinsk Sjuksköterskeförening och Svensk Njurmedicinsk Förening, hölls i år i Uppsala den 19–21 maj.

Vi vill rikta ett stort tack till Njurföreningen i Västerbotten för deras generösa bidrag som möjliggjorde att fler medarbetare från njurmedicin i Umeå kunde delta vid mötet.

Under dagarna bjöds det på många spännande och lärorika föreläsningar med hög vetenskaplig nivå, samt en intressant utställning och poster sessioner. Föreläsningarna täckte allt från den senaste forskningen inom njurmedicin till praktiska råd för hur vården av njurpatienter kan förbättras. Det var särskilt inspirerande att ta del av ny teknik och innovativa behandlingsmetoder som utvecklas för

att skapa bättre förutsättningar för både patienter och vårdpersonal.

Att få möta kollegor från olika delar av landet inom njurvården var mycket värdefullt. Erfarenhetsutbytet mellan olika vårdenheter gav en unik möjlighet att dela egna erfarenheter, belysa gemensamma utmaningar och diskutera möjliga lösningar – allt i en positiv och konstruktiv anda. Detta samarbete stärker både den professionella utvecklingen och kvaliteten på vården för patienter med njursjukdom.

Ett av de inslag vi vill lyfta fram var presentationen av Levnadsguiden.se – en användarvänlig webbplats som riktar sig särskilt till yngre personer

med njursjukdom, både de som väntar på transplantation och de som redan har genomgått den. Levnadsguiden erbjuder värdefull information, råd och stöd till både patienter och deras närstående, och fungerar som ett viktigt verktyg för att stärka självförtroendet och underlätta vardagen under hela transplantationsprocessen.

Vi är mycket tacksamma för möjligheten att delta i detta viktiga forum och ser fram emot att använda de nya kunskaperna i vårt fortsatta arbete för att stödja och utveckla njursjukvården i Umeå och Västerbotten.

Tack än en gång för ert fina stöd!



Träff i Skellefteå

Den 29 juni samlades 12 medlemmar från Njurföreningen i Skellefteå på mysiga Café Kajutan i Stackgrönnan, en mil öster om Skellefteå. Vi fick avspisa deras stora goda räksmörgåsar, samtala om livet i stort och smått och lära känna varandra lite bättre. Vi tittade och handlade i de små butikerna som finns i bodarna på kajen och åkte nöjda hem efter en trevlig stund tillsammans.

Gun och Jan



Njurföreningen i Västerbottens dialysresa till orten Petricane i Kroatien den 3-10 aug 2025.

Vi var totalt 17 personer varav 3 barn som reste från Skellefteå till Split och det tog bara ca 3,5 timmar med direktflyget och Kroatiensspecialisterna. Vi samlades på Skellefteå flygplats och fick varsin grön vattenbehållare och en grön fläkt som drivs med mobiltelefonen och som fläktar skönt. Efter flygturen så väntade en minibuss på oss och den tog oss till Petricane, en 90-minuters resa till Hotell Pinija.

Vi kom fram mitt i natten och då fick vi något att äta och dricka innan vi intog sängläge i våra mysiga hotellrum. Hotell Pinija som är ett spahotell är beläget på en halvö där det växer fullt av tallar och det blågröna adriatiska havet som ligger inbjudande runt omkring. Riktigt härliga sim- och badturer blev det dagligen. Vi gjorde under vistelsen två gemensamma utflykter, där den första gick till den närliggande staden Zadar med sina olika byggnadsverk. Vi lyssnade på Havsorgeln som är ett grottsystem som är inbyggd under strandpromenaden - ett mäktigt ljudsystem och även fin upplevelse. Vi fick uppleva deras Solhäls-





ning, det var en ljusshow som med hjälp av en massa solceller fångade upp dagens solenergi och sedan återgav ljusfenomenet på kvällen vid mörkrets inbrott.

Vår andra utflykt var med skeppet Noir ut till en ö-grupp som är ett naturreservat. Där gjordes 2 stopp med vandring till ett kapell med ett vitt kors och de av oss som var riktigt spänstiga begav sig upp på toppen av ett berg. Nästa stopp var vid en Saltsjö där många av oss tog ett svalkande bad som verkligen var salt. En del gick på tur in i en närliggande skog för att få svalka, då det var riktigt varmt och hett under färden.

Vi åt gott på hotellet och både frukostbuffe och middagsbuffe ingick. På kvällarna satt vi ofta och pratade och tittade ut över havet i solnedgången. En kväll var det mycket musik och dans och oväsen hela natten lång. Det lyste röda ljusfacklor längs hela strandpromenaden vid hotellet. Vi undrade lite vad det var och senare fick vi veta att just den 5 augusti så firas Kroatens seger-och självständighetsdag. Det blev ju ett eget land efter krigets slut 2001.

I baren Lanterna roade vi oss med b la musikquiz som barpersonalen ordnade. På området fanns promenadvägar och bangolf med mera underhållning.



En härlig resa som dock fick ett tråkigt slut för min dotter, tillika vår ordförande men om det får hon själv berätta. Jag vill rikta ett stort varmt tack = Hvala (kroatiska) till alla som deltog på resan och till styrelsen som möjliggjorde denna resa.

*Vid pennan
(på riktigt tagenterna) Aron Haglund :) och Helen Alvåsen.*





Rapport från en dialyspatient som var med till Kroatien

Styrelsen för Njurföreningen i Västerbotten tog i början av 2025 initiativ till en resa för medlemmar till Kroatien. Tanken var att göra denna tillgänglig även för de medlemmar som behöver dialys. Detta visade sig inte vara helt okomplicerat. Efter flera försök fick föreningen dock assistans av Sandra på resebyrån Kroatienspecialisten och resan blev av. Jag deltog och har några erfarenheter från dialys i Zadar, Kroatien, som jag kan dela med mig av.

Efter att under våren och sommaren ha skickat en hel del pappersarbete fick jag via Sandra den 1 juli en bekräf-

telse från sjukhuset i Zadar om att jag var välkommen till deras dialysavdelning den 4, 6 och 8 augusti. Jag fick också en anmodan om att ringa fredag innan ankomst för vidare besked.

De var noga med att poängtera att samtalet skulle ske på kroatiska eller engelska. Telefonnummer jag fick visade sig gå till en administratör som bara bad mig infinna mig på avdelningen kl 17 på måndag. Sagt och gjort, efter ankomst till hotellet på söndag kväll var det ganska skönt med sovporron och lite sightseeing. Ytterligare en fråga som uppstod var hur jag och min fru

skulle ta oss från hotellet till dialysavdelningen. Här kom Sandra med ett i mitt tycke gott förslag, nämligen att anlita en fast lokal kontakt som med sin taxi hämtade oss på hotellet och skjutsade oss till sjukhuset.

Vår chaufför hette Marko och var alltid på plats på hotellet i god tid samt kom och hämtade oss efter dialysen, dvs framåt kl 10 på kvällen. Detta kostade oss lite extra men var en praktisk och säker lösning mot kvitto.

En första fråga som Marko hade var om vi skulle till "general hospital" eller polikliniken. Ovetande om skillnaden så fick av honom hjälp att leta oss fram till den senare, en egen avdelning inom sjukhuset. Väl där hamnade vi i ett slitet väntrum med ett 20-tal andra patienter. Vi 17-tiden kom personal och hämtade alla patienter för vad jag förstod var det tredje dialysskiftet för dagen.

Inne på avdelningen så var faciliteterna rätt så lika de i Umeå. De flesta maskinerna var också i Kroatien av märket Fresenius. Själv blev jag tilldelad en säng, en maskin av ett annat märke och en sköterska.

Sköterskan var trevlig och självsäker men kanske inte så bra på engelska. I Umeå går jag på självdialysen som har ett stort inslag av egen hantering av maskin etc. Inte så nu. Här tog sköterskan fram sprutor och började sticka.

Den första gick bra även om den inte placerades där jag vanligen har nålen. Den andra nålen gick lika fort, men efter en lite stund började det blöda från såret. Näväl, detta var snabbt åtgärdat och nästa nålstick fungerade väl.

Det visade sig också att den målvikt som var angiven i mina papper togs på allra största allvar. Efter flygresan och hotellfrukost hade jag ökat lite i vikt med påföljd att personalen för att få ned mig till målvikt drog betydligt mer vätska än de någonsin gjort i Umeå. Det gick också bra till slut, även om jag den natten hade en del kramp i benen. En tredje diskussion uppstod när det i mina papper stod att jag skulle ha medel för röda blodkroppar. Jag försökte förklara för den läkare som blev tillkallad att det inte behövdes denna vecka (en överenskommelse med läkare i Umeå). Det gick bra, men först efter en del diskussioner mellan honom och mig.

De övriga dialyserna var enklare. Pappersarbetet var efter alla förberedelser inte heller så komplicerat när jag väl var på plats, pass och det europeiska sjukförsäkringskortet verkade funka bara fint. Sköterskorna kunde lite bättre engelska och jag fick ordning på målvikten genom att avstå middag på dialysdagarna. Sista aftonen kom läkaren fram och önskade mig välkommen åter nästa sommar, på skämt givetvis ändå trevligt!

Min fru passade på att promenera och utforska staden under mina dialyser. Hon tyckte detta var roligt och gick aldrig vilse. Marko kom som han lovat och tog oss tillbaka till hotellet. Testerna som togs när jag var tillbaka i Umeå visade inte heller på några nya problem.

Tack alla i vården, i föreningen och på resebyrån som hjälpte till att fixa denna resa!

Torbjörn



Teaterresa "Spelman på taket"

Söndagen den 13 juli anordnade Njurföreningen i Västerbotten en heldags-utflykt. En bussresa från Umeå till Medlefors, Skellefteå för att se på teater. Spelman på taket – med Västerbottensteatern. Hyllad av press och publik, en musikal och ett familjedrama som berör, med Reuben Sallamander som fadern Tevje.



På vägen upp till Skellefteå gjorde vi ett stopp för fika på **Ekorrbö Hantverk** som är ett familjeföretag som med egna händer producerar genuin slöjd i trä och textil.



Från vänster: Monica Sedaghati, aktör, Seija Dahlgren

Vid ankomsten till Medlefors avnjöt vi en god lunch och sedan började teaterföreställningen. Det var ett avbrott för fika. Antingen kunde man ta med sig en egen fikakorg eller köpa på plats. Eller bara ta en liten bensträckare.

Eftersom det hela utspelade sig utomhus så gällde det att ha kläder efter väder! Men vi hade tur med vädret och behövde inte nyttja den medhavda regnrocken. Med andra ord så var det en mycket fin och trevlig dag.

Monica



Från vänster: Seija Dahlgren, aktör, Monica Sedaghati, aktör, Astrid och Anders Holm.



Höstaktivitet Tacokväll på Hotell Entré Norr.

Söndagen den 23 november Kl 17.00-19.00.
Då kör vi en repris på förra årets tacokväll.
Vi vill bjuda dig/er som är medlem till en härlig
taco-kväll med alkoholfri dryck.

Meddela om allergier .
Sista anmälningsdatum är 16/11-25.

Anmälan sker till
Marie 070/2909757 (går bra att skicka sms)
Monica Sedaghati 070/ 5642259

Varmt välkomna

Adress: Box 53, 901 02 Umeå
Epost: kontakt@nfvb.se
Medlemsavgifter
Vuxen 240 kr/år - Ungdom upp till 18 år 50 kr/år
Njursjukas forsknings- och stipendiefond BG 5403-7866
Föreningskonto (gåvor till föreningen etc) BG 5652-5793
Glöm ej anmäla adressändringar!