

INFORMATIONSBLAD NR 4 2021

Säg den glädje som varar.....

Pandemin har nu pågått i snart 2 år. Den har medfört kraftiga påfrestningar för stora delar av befolkningen, inte minst för oss njursjuka och transplanterade med nedsatt immunförsvar. Här i Sverige var smittspridningen senaste månaderna lägre än i många andra jämförbara länder. Dock har vi den allra senaste tiden drabbats av en viss ökning med några återinförda restriktioner som följd.

Att smittspridningen nu är lägre än för ett år sedan beror av allt att döma främst på den goda vaccineringsgraden. Vi i Njurförbundet har tillsammans med företrädare för njursjukvården tidigt gjort myndigheterna uppmärksamma på den stora risk som t ex dialyspatienter och transplanterade löper att bli smittade på grund av nedsatt immunförsvar. Detta gemensamma arbete ledde till att dessa grupper tidigt erbjöds vaccinering både med de två första sprutorna och därefter under hösten med en tredje. Här i Stockholmsregionen har transplanterade dessutom tidigt erbjudits provtagning för antikroppar efter den tredje dosen. Vi i Njurförbundet är mycket tillfreds med dessa åtgärder. Vi tycker att den här processen är ett gott exempel på hur vi som patientorganisation har arbetat gemensamt med sjukvården och uppnått reella resultat.



Jag vill gärna också nämna något om transplantationsverksamheten på Karolinska-Huddinge, som är ett av fyra ställen i Sverige där njurtransplantationer utförs. Åren 2017-2019 var något av rekordår vad gäller antalet njurtransplantationer (även om det skedde en viss dipp 2018). Pandemiåret 2020 innebar en tydlig minskning på riksnivå av antalet njurtransplantationer liksom av andra organ. Sannolikt berodde detta i stor utsträckning på de stora påfrestningarna på sjukvården till följd av pandemin och sommaruppehållet av transplantationer från levande givare. Glädjande nog tycks år 2020 och 2021 för Karolinska-Huddinges vidkommande ändå innebära att man nästan når upp till rekordårens nivåer. Detta verkar bero på väl utvecklat samarbete mellan transplantationsenheten i Huddinge och övriga sjukvården, främst intensivvården. Här i Stockholmsregionen har man inrättat ett särskilt regionalt donationscentrum med uppgiften att utveckla det här samarbetet. Utmärkt tycker vi. Man kan nog inte heller bortse från det fina arbete som flera "eldsjälar" lägger ner i denna fråga.

Nu är naturligtvis inte allt frid och fröjd inom njursjukvården. Representanter för Njurförbundet Stockholm/Gotland har regelmässigt samrådsmöten med ledningarna för de två njurcentra som finns här i regionen (Centrum Nord på Danderyds sjukhus och Syd på Karolinska). Vid dessa möten har framgått att personalsituationen inom sjukvården, inklusive njursjukvården, i regionen är ytterst pressad. Det råder framför allt en besvärande brist på sjuksköterskor och på Karolinska har man också lyft fram en viss brist på specialistläkare. Många slutar av olika anledningar och det är mycket svårt att fylla vakanserna. Det kan säkert finnas flera skäl till den pressade situationen men förklaringar som ofta lyfts fram är sämre arbetsförhållanden och löner. Under hösten har protesterna från barnmorskorna satt strålkastarljuset på arbetsförhållandena och lönerna. Det är bra, men man måste hålla i minnet

att detta inte gäller bara barnmorskor utan även många andra personalkategorier inom vården. Vi i NjSG kommer noga att följa utvecklingen och så gott vi kan verka för att personalbrist aldrig får äventyra en god njursjukvård.

Sedan en tid tillbaka har SKR på nationell nivå tagit fram ett särskilt vårdprogram för kronisk njursjukdom. Programmet har tagits fram av en arbetsgrupp med bl a landets framstående njurspecialister. Även företrädare för Njurförbundet har deltagit. Ändamålet med programarbetet är att ta fram nationella riktlinjer för njurvården i Sverige. Avsikten är nu att riktlinjerna skall implementeras i de olika regionerna. I Stockholmsregionen har Hälso- och sjukvårdsförvaltningen inrättat ett särskilt programområde för detta ändamål.

Vi i NjSG räknar med att delta i arbetet med implementeringen här i vår region och vi kommer säkert att ta upp detta både på våra möten och i vår information till våra medlemmar. Men jag vill redan nu peka på några viktiga aspekter i detta arbete.

För det första är det utomordentligt viktigt och bra att programmet är nationellt. Vi har ofta erfarit att njursjukvården har varit olika i olika delar av landet. Ibland har detta inneburit att det övergripande kravet på vård på lika villkor för hela befolkningen inte kunnat uppfyllas. Vi tror och hoppas att dessa nationella riktlinjer kan medverka till att detta grundkrav bättre uppfylls inom njursjukvården och särskilt som kunskapsstöd inom primärvården.

Den andra reflektionen jag vill göra är att det är mycket glädjande att det nationella vårdprogrammet kraftigt trycker på vikten av preventiva åtgärder inom njursjukvården. Det är mycket viktigt att njursjukdomar så långt möjligt förhindras genom förebyggande insatser och tidig upptäckt, för att tidigt kunna sätta in åtgärder för att fördröja behovet av t ex framtida dialys. Här krävs det ett fördjupat samarbete mellan primärvården och njursjukvården. Det här är en av grundstenarna i NjSG:s mål och vi kommer att engagera oss helhjärtat i den fortsatta implementeringen av de här viktiga riktlinjerna och kunskapsstödet.

Styrelsen NjSG

Föreningsinformation

Njurförbundet Stockholm Gotland styrelse

Ordförande, kassör	Björn Nilsson	bjorn.nilsson@njurforbundet.se	070-771 53 02
V. ordförande	Lars Rekke	lars.rekke@telia.se	070-962 64 49
Ledamot	Annica Schröder	schroderannica@gmail.com	073-852 18 11
Ledamot	Mikaela Persson	persson.mikaela@live.se	070-294 02 96
Ledamot	Jimmy Kring	kring.jimmy@gmail.com	070-233 81 33
Ledamot	Eva Söderkvist	eva@soderkvist.se	072-544 79 86
Ledamot	Sven Jonsson	NjSG@svenjonsson.com	
Ledamot	Elvira Gardell	elvira.gardell@live.se	076-061 47 53
Suppleant	Tommy Rådberg	tommy.radberg@visornashemsida.se	

Revisorer:

Auktoriserad revisor: Margaretha Morén, BDO Mälardalen AB

Föreningsrevisor: Donald Eriksson,

Suppleant: Monica Eriksson

Jul- och nyårsstängt på kansliet.

Kansliet kommer att vara stängt under perioden onsdagen den 22 december 2021 – måndagen den 3 januari 2022.

Hälsningar Christina på kansliet.

Kommande aktiviteter

Om Pandemin tillåter så tänkte vi åter köra igång ”Rörelse och Motion” för Ditt Välbefinnande!

Under ledning av friskvårdspedagogen Sonja Schlyter får vi tips och råd för enkla rörelser för hemmamotion med en timmes rörelseglädje till medryckande musik, stående eller sittande på en stol. Det väljer du själv. Allt anpassat för både kvinnor och män i alla åldrar i en rymlig lokal med god möjlighet till avstånd mellan deltagarna.

Tag lämpligen med kläder som du kan röra dig lätt i.

Efter träningspasset avslutar med en gemensam frukt- och pratstund och erfarenhetsutbyte. Aktiviteten är avgiftsfri för medlemmar.

Tid: kl. 13.00 – 15.00

Plats: S.t Göransgatan 82 A, genomförs tillsammans med patientföreningen ILCO.

När: Följande sju måndagar 2022 med start den:

10 januari

24 januari

7 februari

21 februari

7 mars

21 mars

4 april

Intresseanmälan sker till Christina på kansliet, om möjligt senast onsdag den 5 januari på tel. 070-794 51 04 eller christina.engstrom@njurforbundet.se

Välkomna

Genomförda aktiviteter

Digital Stadsvandring på Kungsholmen med Eliane Högberg

Torsdagen den 28 oktober genomförde vi åter en Digital Stadsvandring. Denna gång på Kungsholmen. Industriernas, sjukhusens och hantverkarnas ö.

På Kungsholmen finns Stadshuset byggt på platsen för tidigare Eldkvarn, och även Serafimerlasarettet, samt olika hantverk, Kungsholmens kyrka, bostadsområdet Kungsklippan, Piperska muren och före detta bryggeriet vid Kungsholms torg. Allt detta presenterades med bilder och trevliga berättelser därtill.

Vi fick också veta att det har bott och verkat många kunniga kvinnor i de olika kvarteren på Kungsholmen genom seklerna.

Stadsvandringen var mycket intressant och spännande, vi tackar än en gång Eliane för en mycket bra och trevlig föreläsning.

/Vid pennan/Christina



Julbord på Långholmens Vårdshus

Söndagen den 21 november träffades ett 40-tal medlemmar på Långholmens Vårdshus för att aväta ett traditionellt julbord. I år var det lite annorlunda ordnat med tanke på eventuella smittorisker m.m. på grund av pandemin.

Vid ankomsten till restaurangen blev vi serverade glögg och pepparkakor i parken. Efter glöggen gick vi in i en lokal som enbart var avsedd för oss i Njurförbundet. Betydligt glesare möblerad och där sillbuffén var utställd direkt på de enskilda borden för att undvika den inledande trängseln. Tillsammans kunde vi som vanligt dock avnjuta ett vällagat och mycket digert svenskt julbord gjort på fina råvaror i mysig vårdshusmiljö mitt i Stockholm. Här fanns allt för alla smakriktningar.

Det var högt i tak och mycket trevligt att så här för första gången på länge ses. Problemet var som vanligt ”ögat vill ha mer än magen kan orka med”. Skönt ändå att vi kunde träffas fysiskt detta år, och därmed kunna unna oss en måltid i ett överflöd och inte som en stor del av övriga året ständigt behöva tänka på de begränsningar som en njursjukdom alltid medför, inte minst i kombination med en pandemi.

Vid pennan/Christina



Guidad tur i Katarina kyrkan.

Måndagen den 6 december anordnade Njurförbundet Stockholm Gotland tillsammans med föreningen ILCO, en guidad tur i Katarina kyrka. En visning där vi faktiskt träffades på plats.

Vi var ett 20 tal deltagare som fick en bra och gedigen information om kyrkan. Den är en av Sveriges märkligaste Barockkyrkor. Vi fick lära oss en massa om dess dramatiska historia. Kyrkan på Södermalm förstördes första gången vid en brand den 1 maj år 1723. Andra gången kyrkan brann var år 1990 då startade också branden den 1 maj. Mycket märkligt tyckte många var branden anlagd eller inte? Kyrkan är nu återställd sedan många år och används flitigt.

/Vid pennan/Christina

Digital anhörigträff

Den 7 december hade vi vår första anhörigträff. Denna gång med hänsyn till pandemin så genomfördes den digitalt vis Zoom. Småningom hoppas vi naturligtvis att kunna ha träffas där vi ses ”i verkligheten”. Det ger trots allt ännu en dimension vid särskilt sådana här träffar.

Syfte med träffarna är att anhöriga och närstående ska få ett forum att samtala om utmaningar och erfarenheter som man som anhörig/närstående till en njursjuk kan ha. Här får vi en möjlighet att samtala och lyfta frågor kring rollen som närstående som annars sällan i diskussionerna kommer fram. Vad fungerar bra, eller kanske sämre, och hur kan dessa frågor tacklas. Vilka behov har vi som närstående och hur upplever vi vår situation?

Vid mötet den 7 december enades vi om att fortsätta att träffas och att vi gärna ser att budskapet sprids så att fler i samma situation kan ansluta och bistå varandra med råd, tips och erfarenheter för att förenkla den dagliga situationen. Lämpligt, ansåg man, var att ses ungefär en gång per kvartal. Nästa tillfälle blir därmed kring månadsskiftet februari/mars 2022. Håll utkik i kommande Infoblad samt på vår hemsida för besked om när exakt nästa tillfälle blir.

Sammanställande för träffarna är Sven Jonsson, styrelsemedlem. Sven har en lång erfarenhet som anhörig till sin fru som under många år var njursjuk. Vi hoppas att i första hand kunna ordna nästa träff såsom en fysisk sådan, Alternativet, om pandeminsituationen så påbjuder, blir digital.

Välkomna
Sven och Christina

Har du en mailadress?

Det finns ett starkt behov av att snabba upp informationen till medlemmarna, inte minst märks det i dessa tider då mycket händer. Många har redan anmält sin mailadress till kansliet och får därmed sitt Informationsblad digitalt.

Har du har en mailadress eller har du nyligen bytt till en ny, meddela kansliet så uppdaterar Christina medlemsregistret med dessa uppgifter.

Mailadress till Christina är: christina.engstrom@njurforbundet.se

Prova på att via mobilen snabbt nå vår hemsida. Scanna av QR-koden nedan och du blir snabbt uppdaterad om vad som är på gång i NjSG och riksförbundet Njurförbundet.



Här bifogas även en ”konventionell” webblänk till vår webbsida om du föredrar det.
<https://njurforbundet.se/foreningar/stockholm-gotland/>

Sist men inte minst:

**En Jul- och nyårshälsning till alla våra medlemmar
från Njurförbundet Stockholm Gotland**



Adress
S:t Göransg. 84
112 38 Stockholm

Telefon
08-653 39 10
070 794 5104

Bankgiro
5068-2350

Mail
christina.engstrom@njurforbundet.se