



Blicken på ett bättre 2026

När vi nu nalkar oss slutet på 2025 är det naturligt att reflektera över året som har gått. Det har varit ett år av förändring i styrelsen och på kansliet, vilket vi nämnt i tidigare infoblad. Som ny ordförande har jag glatts åt hur styrelsen engagemang att ta fram en plan för nästkommande år med fler aktiviteter, större delaktighet och ett tydligare fokus på att möta medlemmarnas olika behov, både vad gäller stöd, kunskap och möjligheter att delta.

För att lyckas behöver vi er. Hör gärna av dig med önskemål – till Minna på kansliet, via förslagslådan på webben eller via e-post.

En viktig del är vårt arbete med det intressepolitiska arbetet och att informera om vad kronisk njursjukdom är, vad det innebär för den enskilde och för samhället. Att vi påverkar vårdens beslutsfattare till att lyssna till och förstå våra medlemmars behov och vad som är viktigt för dem.

Både på Almedalen och vid ett par riksdagsseminarier har jag, men även vår kära Björn Nilsson lyft vikten av att inte låta diagnosstrukturen utmana helhetsperspektivet. Primärvården arbetar ofta diagnosspecifikt, men kronisk njursjukdom samexisterar med andra diagnoser. Holistisk vård kräver kunskap och samordning. I Almedalen hade jag förmånen att i panelsamtal lyfta upp vikten av att tidig upptäckt av kronisk njursjukdom och att det är en rättvisefråga, liksom att den är beroende av att man i realiteten och överallt nyttjar det Nationella vårdprogram för kronisk njursjukdom som vägleder hur man enkelt säkerställer tidig upptäckt.

Slutligen vill jag säga att jag ser med stor förväntan på det nya året. En sak är att vi under året tills dagsdatum ökat medlemsantalet med 18 personer till 782. Vår målsättning är att under 2026 fortsätta öka, så vi blir landets största förening i Njurförbundet. Desto fler vi blir, desto större påverkan kan vi ha i vår region.

Sprid gärna information om föreningen till andra med njursjukdom. Ett medlemskap ger både kunskap, gemenskap och möjlighet att delta i våra många aktiviteter, som dessutom ökar nästa år.

Vår vision är att alla med njursjukdom ska kunna leva ett rikt och långt liv!

Jag vill önska er en riktigt God Jul och ett Gott Nytt 2026, väl mött på det nya året!

/Sven Jonsson, ordförande NjSG



Kommande aktiviteter våren 2026

Föreläsning: Rörelse när kroppen säger emot- med Constantina Lomi

Hur kan vi röra oss när vi är sjuka, trötta eller har nedsatt ork? Hur planerar man fysisk aktivitet när minsta steg känns svårt?

Den **19 februari** gästas vi av **Constantina Lomi**, Specialistfysioterapeut vid Karolinska Universitetssjukhuset. Hon guidar oss i hur små steg kan göra stor skillnad.

Kvällen innehåller bland annat: Hur du anpassar rörelse när energin är låg? Vad som är "lagom" fysisk aktivitet vid sjukdom? Planering av rörelse utan att pressa sig - Konkreta råd, enkla övningar och frågestund



Vi bjuder på smörgås och fika.

Datum: Måndag 19 februari 2026

Tid: 18.00–20.00

Plats: S:t Göransgatan 82A, Stockholm

Anmälan senast 17 feb: minna.janusson@njurforbundet.se • 073-156 33 74 (sms går bra)

Föreläsning: Framtidens transplantationer – med Tomas Lorant



Den **19 mars** får vi besök av **Tomas Lorant**, transplantationskirurg och forskare. Han arbetar med den allra senaste utvecklingen inom transplantationer, xenotransplantation (organ från djur till människa) och kommer att berätta om ny kunskap som är särskilt relevant för dig som väntar på, har genomgått eller är intresserad av njurtransplantation.

Han kommer också att ta upp andra nya medicinska rön och de etiska frågor som forskningen väcker. Kom och **ställ frågor direkt till en expert** inom transplantation.

Vi bjuder på smörgås och fika.

Datum: Torsdagen 19 mars 2026

Tid: 18.00–20.00

Plats: S:t Göransgatan 82A, Stockholm

Anmälan senast 17 mars: minna.janusson@njurforbundet.se • 073-156 33 74 (sms går bra)

Vårens fikor – kom som du är!

Ett enkelt och avslappnat sätt att träffas, prata och umgås med andra som förstår hur livet med njursjukdom kan se ut. Fikorna är öppna för både medlemmar och anhöriga.

- 24 februari – Semmelfika
- 12 mars – Internationella njurdagen
- 28 maj – Sommaravslutning

Tid: 16.00–18.00

Plats: S:t Göransgatan 82A, Stockholm

Anmälan: Senast dagen innan till minna.janusson@njurforbundet.se • 073-156 33 74



Årsmöte



Årsmöte med middag hålls **23 april** på Ersta Konferens. Kallelse skickas i vår.

Utflykt – Maj

Under maj planeras en bussutflykt till slott eller liknande med fika. Mer information och möjlighet till intresseanmälan kommer.

Rapporter från höstens verksamhet

Hösten 2025 har varit en händelserik period för Njurförbundet Stockholm Gotland. Vi har genomfört uppskattade aktiviteter, bjudit in till meningsfulla samtal och fortsatt arbetet med att stärka både gemenskapen. Vi tackat av Christina Engström och välkomnat Minna Janusson till kansliet.

Besök på Fotografiska

Under hösten genomförde vi en mycket trevlig utflykt till Fotografiska. Runt 20 personer deltog och fick ta del av museets jubileums-utställning tillsammans med en kunnig guide. Efteråt samlades vi i kaféet för fika och samtal, ett fint tillfälle att mötas, dela erfarenheter och ha trevligt.



Föreläsning om psykisk hälsa

Vi bjöd in till en föreläsning om psykisk hälsa med **Elias Starborg**. Föreläsningen lockade ett 30-tal deltagare, och det blev en kväll fylld av kunskap, reflektion och frågor. Efteråt bjöds det på fika där många tog chansen att fortsätta samtalet. Många med njursjukdom vittnar om den psykiska påfrestning som följer med behandlingen — därför är dessa möten värdefulla.

Närvaro på Hälsomässan och Seniormässan

Under hösten har vi även representerat förbundet på både Hälsomässan och Seniormässan. Där mötte vi många besökare som ville veta mer om njursjukdom, transplantation, dialys och hur man kan få stöd. Mässorna är viktiga för oss då de gör att fler hittar till vår verksamhet och att vi når personer som kanske inte vet var de kan vända sig.



Digifysiska anhörigträffar

Under 2025 har vår förening tillsammans med övriga föreningar i Njurförbundet samordnat en pilot (testperiod) som vänder sig med stöd till den anhöriga till njursjuka. Syftet har varit att utvärdera om hur en modell för anhörigträffar ska se ut för våra föreningar, om de ska vara fysiska, digitala eller digifysiska. Vi har dels haft fysiska träffar i lokal här i Stockholm och samtidigt varit uppkopplade digitalt med övriga anmälda föreningar och anhöriga som sitter hemma vid sin dator eller läsplatta. Vid varje träff haft en gäst som kort pratat om ett tema; såsom hantera stress, återhämtning, med mera. Största delen av träffen har varit för egna samtal i liten grupp om hur man upplever sin situation som anhörig eller närstående.

Vi kommer snart skicka ut en slutlig enkät till samtliga som under 2025 deltagit vid dessa träffar, för att vi bättre ska få reda på hur du vill att vi ska arrangera anhörigträffar för just dig. Under början av 2026 kommer vi komma återkomma hur fortsättningen ser ut.

Möten med njurklinikerna på Danderyd och Rosenlund

En viktig del av vårt arbete är den nära dialogen med vården. Under hösten har vi haft möten med njurklinikerna på Danderyd och Karolinska Rosenlund, där vi tillsammans diskuterade patienternas behov, väntetider, information inför behandlingar och hur förbundet kan bidra till ökad trygghet och bättre kommunikation. Vi lyfte också betydelsen av psykosocialt stöd samt hur övergångar mellan olika vårdformer kan förbättras.

Samtalen berörde även dialysvård, egenvård, patientinformation och hur vården kan stärka sina resurser för att stötta både patienter och anhöriga. Mötena var mycket konstruktiva och ger oss ett värdefullt underlag för det fortsatta påverkansarbetet. Detta är en del av vårt långsiktiga arbete för att utveckla njurvården i Stockholm och Gotland och för att säkerställa att patienternas röst alltid finns med i besluten.

Fortsättning på Rapporter från Höstens verksamhet

Jullunch på Långholmens värdshus

Christina Engström arrangerade en mycket uppskattad jullunch på Långholmens värdshus. Närmare 45 medlemmar deltog och kunde njuta av ett vackert uppdukat julbord, samtal, gemenskap och möjlighet att knyta nya kontakter.



Minnesord Lars Rekke



Det är med stor sorg vi vill meddela att vår tidigare styrelseledamot Lars Rekke gått ur tiden. Lars avled den 1 okt i en ålder av 80 år. Lars var vice ordförande 2016-2024 och tillförde styrelsen en stor kompetens genom sin gedigna erfarenhet.

Vi minns Lars med stor värme och tänker på hans nära och kära.

Njurförbundet Stockholm Gotlands styrelse 2025

Ordförande: Sven Jonsson – sven.jonsson@njurforbundet.se

Vice ordförande: Elvira Gardell – elvira.gardell@njurforbundet.se

Ledamot: Lotta Kågström – lotta.kagstrom@gmail.com

Ledamot: Mikaela Persson – mikaela.persson@njurforbundet.se

Ledamot: Nils Kärnekull – nils.karnekuill@njurforbundet.se

Ersättare vakant ordinarie ledamot Rebecca Croos – becca.croos@hotmail.com

Ledamot: Leif Viklund – leifwiklund38@gmail.com

Revisorer

Auktoriserad revisor: Kenneth Elton

Föreningsrevisor: Donald Eriksson

Suppleant: Monika Eriksson

Har du en e-postadress?

Nu har vi mailadressen till 80 % av våra medlemmar! Det innebär att vi kan lägga porto-pengarna på medlemsaktiviteter och annat viktigt. Tillhör du de 20 % som får det här nyhetsbrevet per post så finns fortfarande chansen att meddela oss din mailadress. Skicka några rader till kansliet på minna.janusson@njurforbundet.se Bra för ekonomin och för miljön. Tack!