

TIDNING FRÅN NJURFÖRBUNDET

NJURfunk

NR 4 2025

34

RESTE TILL
RHODOS

PORTRÄTT

*På väg mot
ett nytt liv*

RECEPT
KRISPIG
JULSALLAD

Nyskrivna

LEVNADSRÅD

NATIONELL HANDLINGSPLAN SKA GE FLER ORGANISATIONER

”Jag väntade länge

Mitt i livet blev jag så sjuk att njurarna fick opereras bort. Jag behövde dialys och var jämt trött. För ett halvår sedan fick jag min nya njure. Tack vare forskningen fick jag livet tillbaka. Men många väntar fortfarande.

Lotta Kågström



**Ge en julgåva
som gör skillnad!
Swish 900 36 74**

**njur
fonden** 

020-900 100 • www.njurfonden.se

INNEHÅLL

- 4 POLITIKER TILL SVARS:
NJURFÖRBUNDET I
RIKSDAGSSEMINARIUM

- 8 Inspirerande njurkonferens
förmedlade framtidschopp.



- 10 PORTRÄTT
Nytransplanterade Nathalie
är en förebild för unga.

- 15 MEDLEM
Reseberättelse från ett
varmt Rhodos med utflykter
och dialys.

- 16 FÖRDJUPNING
Nationell åtgärdsplan ska
öka antalet transplantationer.



- 26 FRÅGA & SVAR
Experternas svar
på frågor om dialys.



Njurfonden viktig för svensk njurforskning

FORSKNING ÄR ett viktigt verksamhetsområde inom Njurförbundet. Att det bedrivs forskning är en förutsättning för utvecklingen av nya behandlingsmetoder och läkemedel som kan medverka till ett långt och gott liv för njursjuka. Det är en anledning till att Njurförbundet tog initiativet till att Njurfonden grundades 2014 tillsammans med berörda specialistföreningar inom professionen.

I skrivande stund arbetar Njurfonden med granskning av alla de 105 forskningsansökningar som inkommit till fonden. Det är rekord i antalet ansökningar vilket visar att det bedrivs mycket forskning inom njurmedicin och transplantation vid samtliga stora lärosäten i landet.

Granskningen av ansökningarna sker i en beredningsgrupp som består av experter inom transplantation och njurmedicin samt vårdvetenskap. Granskningen sker även i samråd med patientföreträdare. En grundförutsättning för utdelning från Njurfonden är att forskningen ska visa resultat inom överskådlig tid och komma patienter till del.

Det är positivt att många forsknings-

projekt drivs av yngre doktorander vilket bådär gott för framtiden och återväxten av kompetens inom njurmedicin och transplantation.

I ÅR HAR Njurfonden utlyst åtta miljoner kronor. För att tillgodose behovet skulle ett betydligt större belopp behöva avsättas vid varje års utdelning. Det statliga anslaget till njurforskning i jämförelse med den totala summan som staten bidrar med till medicinsk forskning är väldigt liten och i paritet med Njurfondens årliga anslag. Njurfonden är beroende av gåvor och arv för att kunna bidra till njurforskningen. Njurförbundet behöver därför verka för att en större andel av statens anslag ges till njurforskning.

Håkan Hedman
Förbundsordförande

hakan.hedman@
njurforbundet.se



NJURfunk

Tidning för Njurförbundet
Årgång 52
Utgivning: mars, juni,
september, december
ISSN: 0347-1365

Ansvarig utgivare: Håkan Hedman
Redaktör: Sara Norman
Reporter: Annelie Olsson Larsson
Medicinskt sakkunniga:
Maria Eriksson Svensson,
Cecilia Rosander, Alireza Biglarnia,

Grafisk form: InPress
Layout: Robin Warldén, Njurf.
Tryckeri: Trydells tryckeri AB
Omslag: Nathalie Johansson
Foto: Crelle Ekstrand
Prenumeration: 350 kr
Njurfunk finns som taltidning.

Njurförbundet

Adress: Drakenbergsgatan 13,
117 41 Stockholm
E-post: info@njurforbundet.se
Tel: 08-546 405 00
www.njurforbundet.se

EUROPEISKA NJURBYTEN

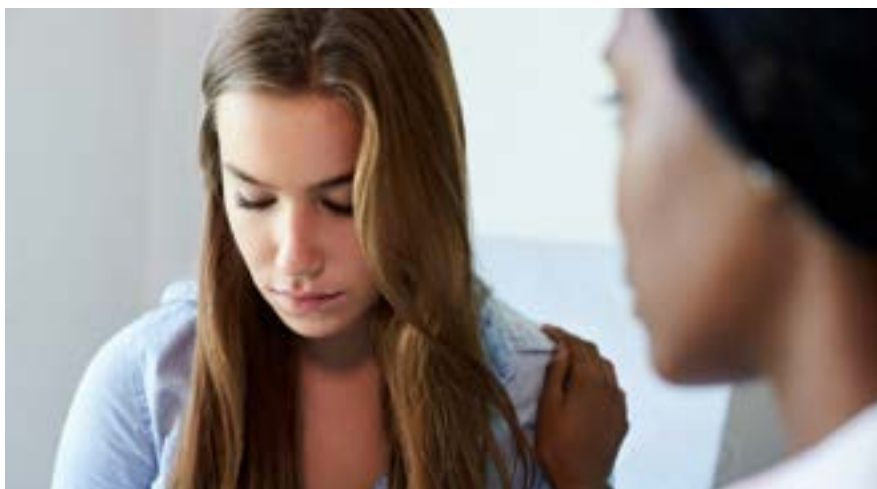
OMKRING 80 personer har sedan 2019 fått en ny njure genom byteskedjor inom det nordiska njurbytesprogrammet STEP. En njursjuk person med en levande givare som inte matchar kan därigenom transplanteras med en njure från en annan givare i något nordiskt land.

”Det går att effektivisera genom att öka storleken.”

Inom Europa finns ett tiotal olika njurbytesprogram. Mest utvecklade är de i Storbritannien och Nederländerna. Det har visat sig att ju fler som ingår i programmen, desto större chans att bli transplanterad. Därför har flera program nu gått ihop till en gemensam organisation – EURO-KEP, som har fått treårigt bidrag från EU. Syftet är bland annat att möjliggöra internationella njurutbyten mellan europeiska länder.

En gemensam IT-plattform ska implementeras för att matcha par, riktlinjer ska tas fram och en styrningsplan ska säkerställa långsiktigheten.

– Det går alltså att effektivisera njurbytesprogrammen genom att öka storleken. Om allt går enligt plan beräknas programmet rullas ut 2027, skriver Per Lindnér, professor i transplanterationskirurgi, i en artikel på njurforbundet.se



Ingen ersättning vid läkarbesök med barn

Njurförbundet ifrågasätter 16-årsgränsen för tillfällig föräldrapenning vid läkarbesök och har krävt socialförsäkringsministern på svar.

IBLAND BEHÖVER föräldrar till sjuka barn följa med barnet till läkaren. De kan då få tillfällig föräldrapenning för vård av barn, VAB, för att kunna ta ledigt från jobbet. Men då barnet har fyllt 16 år upphör det, trots att läkare många gånger uppmanar föräldrar att vara med.

– Dagens regelverk tvingar många föräldrar att ta semester eller tjänstledigt för återkommande vårdbesök, trots att stöd från en vuxen är nödvändigt, säger Annica Hedberg i Njurförbundets barn- och föräldragrupp.

Njurförbundet har bevakat frågan under ett par år och arbetat för en förändring. Redan 2022 föreslog en statlig utredning, *”Rätt och lätt – ett förbättrat regelverk för VAB”*, att VAB ska kunna ges vid ordinerade vårdbesök för barn upp till 18 år (21 vid särskilda behov).

I regeringens budgetproposition för 2026 finns nu flera förslag från VAB-utredningen med. Men inte förslaget om att

föräldrar ska kunna få VAB när de följer med sina barn över 16 år på läkarbesök vid kronisk sjukdom. Det väcker oro hos många familjer med ungdomar som behöver återkommande vård, bland annat de som lever med njursjukdom.

För att få svar på varför dessa föreslagna förbättringar inte kom med i budgetpropositionen skrev Njurförbundet till äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje i november, tillsammans med Hjärtebarnsfonden, Diabetes Sverige och Diabetes Stockholm.

I sitt svar skriver Socialdepartementet att regeringen har prioriterat tre viktiga förslag som utökar rätten till tillfällig föräldrapenning. Vad gäller utredningens övriga förslag ges beskedet att ”Förslagen bereds i Regeringskansliet. Det är inte möjligt att i dagsläget säga om och när de förslagen kan komma att tas vidare.”

Njurförbundet fortsätter att bevaka och arbeta för frågan.

Möten med beslutsfattare



Björn Nilsson, vice ordförande i Njurförbundet, uppmanade politikerna i riksdagens socialutskott att omsätta patientlagen i praktiken.

KUNSKAP OM njursjukdomar och dialys måste öka bland landets beslutsfattare. Därför stegade Njurförbundet upp till riksdagen vid två tillfällen under hösten och förde fram de utmaningar medlemmarna står inför.

För att lyfta frågan om samvårdnad inom njursjukvården hölls ett seminarium den 30 september med titeln *"Njurarnas hemliga kamp – ett samtal om kronisk njursjukdom"*. På plats i riksdagen fanns Björn Nilsson, Sven Jonsson och Carina Viberg från Njurförbundets styrelse.

– Det är avgörande att politiker får förståelse för hur kronisk njursjukdom

påverkar människors liv och hur vården kan utvecklas för att möta dessa behov, säger Sven Jonsson, som deltog i panelen med riksdagsledamöter.

FRÅGAN OM dialys, och särskilt hur andelen i egenvård kan öka, lyftes vid riksdagsseminariet *"När sjukhuset flyttar hem"*, den 5 november. Här satt Björn Nilsson i panelen med flera riksdagsledamöter från socialutskottet och uppmanade politikerna att omsätta patientlagen i praktiken, standardisera merkostnadsersättningar och bostadsanpassning samt satsa på primärvården för tidig upptäckt.

NOMINERA TILL STÄMMAN I VÅR

DEN 9-10 maj är det förbundsstämma. Då ska en förbundsstyrelse för Njurförbundet väljas för en ny mandatperiod på tre år. Valberedningen uppmanar samtliga regionföreningar och medlemmar att skicka in nomineringar. Alla som är medlemmar i Njurförbundet kan föreslås. Sista dagen att nominera är den 28 februari. Därefter intervjuar valberedningen kandidater och föreslår sedan lämpliga personer på förbundsstämman.

– Vi söker efter personer med olika kompetenser, till exempel i ekonomi. Det ska vara människor som vill arbeta intressepolitiskt och driva njurfrågor och som är vana att samarbeta i olika konstellationer, säger Elisabet Palmér Kock, sammankallande för valberedningen.

Är du intresserad eller har förslag på person, kontakta valberedningen: elisabet.palmer.kock@njurforbundet.se



Elisabet Palmér Kock

Hur ska antalet levande donatorer öka?

SOCIALSTYRELSEN HAR nyligen kommit med ett nationellt program för hur antalet donationer från avlidna ska öka. Det kan du läsa mer om på sidorna 16-17. Hur ser det då ut med levande donationer? Antalet levande njurdonatorer har sjunkit de senaste åren. År 2011 nåddes ett rekord då 184 levande personer donerade en njure. Sedan dess har antalet sjunkit, och förra året, 2024, var det endast

111 personer som genomförde en levande njurdonation. Denna nedgång är oroande, enligt aktörer som bevakar frågan, särskilt med tanke på att behovet av nya njurar fortsätter vara stort.

Ett nytt nationellt kunskapsstöd för levande donation är på gång och har varit ute på remiss. Det är Sveriges regioner i samverkan som ligger bakom detta. Det planeras att publiceras

på 1177 för vårdpersonal under våren 2026. Njurförbundet har varit med i detta arbete.

I SEPTEMBER kom MOD (Mer organdonation) med en rapport om levande njurdonation i Sverige, med titeln *"Från vilja till verklighet"*, där de försöker få en förklaring till den negativa trenden och se vad som behöver göras.

Mer info: www.merorgandonation.se

Åldersgräns 18 år | studieförsl.se

**270
MILJONER
I POTTEN**



KÖP EN UPPESITTARLOTT OCH STÖTTA OSS

Du vet väl att du kan stötta Njurförbundet när du spelar på BingoLotto? Välj Njurförbundet som förmånstagare när du köper BingoLotto online. Länk till BingoLotto finns på njurforbundet.se

DIALYS & KLÅDA MÅSTE INTE GÅ HAND I HAND

SLUTAKLIA.NU EN SIDA FÖR PERSONER SOM LIDER AV CKD-ASSOCIERAD KLÅDA (CKD-AP)



BESTÄLL PATIENTMATERIAL OCH LÄS
MER OM KLÅDA VID HEMODIALYS
PÅ WWW.SLUTAKLIA.NU



CSL Vifor
www.cslvifor.se

SE-NA-2500011 202503

Höstträff med många intryck

Tio unga medlemmar träffades i ett höstligt Stockholm en helg i november. Utöver inspirerande samtal fick deltagarna uppleva konst, middag och föreläsning av kurator. Linnéa Ahlstedt berättar här om ungdomsträffen.



”VI MÖTTES upp på Fotografiska för att besöka jubileumsutställningen *15 Fotografiska år*. En samling av publikfavoriter sedan museet öppnade 2010.

Sedan hade vi även möjlighet att äta brunch på Fotografiska, menyn bestod av fyra rätter som serverades vid bordet. Scenes, kinesiskt bakat ägg, rostad kyckling och baskisk cheesecake, en upplevelse i sig!

Därefter tog vi oss tillbaka till hotellet, vissa med taxi, andra med en frisk promenad genom Gamla stan. Lite vila innan vi på kvällen begav oss till restaurang V Italiano Moderno Stockholm,



som namnet avslöjar, en italiensk restaurang – rekommenderas varmt.

EFTER EN god natts sömn och frukost på hotellet hade vi samtal med och föreläsning av kurator Anna-Lena Lindqvist. Hon föreläste om rätten till delaktighet i sin vård och rätten till att påverka sin behandling. Vi hade en öppen dialog om livets skeenden och hur man kan hantera det.

Sedan var det dags att skiljas åt, vissa hade lång resväg, vissa en promenad hem.



Vi uppskattar mycket att kunna träffa andra ungdomar i liknande situation och tackar så mycket för att vi kunde genomföra denna träff.

DET HÄR var även min sista träff med Ungdomsgruppen och jag vill passa på att framföra min tacksamhet till Njurförbundet och övriga ungdomar för att vi har kunnat genomföra detta. Det betydde mycket för mig när jag själv fick min sjukdom, att veta att jag inte är ensam, och jag har fått vara med om många roliga aktiviteter och intressanta föreläsningar genom åren!

Linnéa Ahlstedt

Kom med i gemenskapen

I Njurförbundets ungdomsgrupp träffas unga vuxna mellan 18 och 30 år. Där får du möjlighet att träffa människor i liknande situation som du, som kan dela samma erfarenheter. Ett par gånger om året ordnar vi helgträffar med olika teman. Kontakt: ungdomar@njurforbundet.se

- ✓ Lär dig mer om din sjukdom.
- ✓ Var med och påverka.
- ✓ Få vänner för livet.



DAGAR MED HOPPFULL *njurforskning*

Fjortonde upplagan av Nationella Njurkonferensen bjöd på många **aktuella föreläsningar om pågående forskning** som ingav hopp.

TEXT: ANNELIE OLSSON LARSSON

FÖR FJORTONDE gången i ordningen arrangerade Njurförbundet Västsverige och Gelinstiftelsen den Nationella Njurkonferensen 17-18 oktober med Njurfonden som en av sponsorerna. Temat för i år var "Ny njurforskning skapar hopp" och uppslutningen var stor med 160 deltagare. Programmet pågick i över 10 timmar, fördelat på Gelin-symposiet på fredagen med temat "*Levande njurdonation*" och nationella njurkonferensen på lördagen med temat "*Dialys kronisk njursjukdom*".

Konferencier var journalisten Kattis Ahlström som hållit i konferensen i flera år. Hon inledde med att introducera Gelinsymposiet och Nationella Njurkonferensen med Börje Haraldsson ordförande i Gelinstiftelsen och professor vid Göteborgs universitet. Börje Haraldsson pratade om Lars-Erik Gelin, den första svenska professorn i transplantationskirurgi, som byggde upp en transplantationsenhet på Sahlgrenska sjukhuset.

GELINSYMPIET 17 OKTOBER

FÖRST UT var Katarina Larsson, journalist och njurdonator från Borås som donerat en njure till sin sväger. Hon sammanfattade sin donation som att den gav mycket glädje, lite hybris och för många avgifter.

Därefter talade Lars Wennberg, docent och transplantationskirurg i Stockholm. Han pratade om STEP (Scandia Transplant Kidney Exchange Program). STEP går ut på att lösa problemet med de som har antikroppar mot sin donator. Genom att göra korsvisa byten med andra njursjuka och donatorer kan fler transplanteras. STEP finns nu i Sverige, Norge, Danmark, Finland, Island och Estland och Lars Wennberg hoppas att det i framtiden ska gå att byta njure i hela Europa.

ANNETTE LENNERLING, docent och sjuksköterska i Göteborg pratade sedan om vem som kan bli levande njurdonator. I svensk lagstiftning står det att en donator kan bli den som är myndig och står människan nära men det står även att om det finns särskilda skäl får ett sådant ingrepp göras.

EFTER PAUS följde ett panelsamtal om hur frågan om levande njurdonation kan/bör ställas. Deltagarna konstaterade att vården ska bereda vägen för levande donation. Några tyckte det var viktigt att vården hjälper patienter hitta personer som kan vara levande donator.



HELEN ERLANDSSON, överläkare i Stockholm pratade om hur donatorerna mår efteråt. Hon konstaterade att forskningen visar att de mår bra jämfört med övrig befolkning, vilket är glädjande besked.

GRAVIDITET EFTER NJURDONATION pratade Eva Carlsson, njurläkare och doktorand i Uppsala, om. Hon säger att även här gick de flesta graviditeter bra trots vissa risker, men att noggrann uppföljning av mödravården behövs.

NÄSTA ÄMNE behandlade frågan om donation efter fyra timmars hjärtstopp verkligen fungerar. Michael Olausson, professor i transplantationskirurgi vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset har svaret. Han har forskat om detta i 12 år. Varje år dör cirka 10 000 av cirkulationsstopp utanför sjukhus och idag hinner man inte ta till vara njurarna från dessa. Michael Olausson har en metod där man, efter godkänt från anhöriga, lägger njuren i en perfusion-maskin. På så vis blir den återställd för att sedan kunna transplanteras. På detta sätt skulle antalet transplantationer i framtiden kunna öka avsevärt.

SISTA PUNKT på fredagens program var premiärutdelningen av Gelinstiftelsens Stora Pris. Michael Olaussons ämnade återigen scenen och mottog priset av stiftelsens styrelse. Han höll ett tacktal där han bland annat sa att Lars-Erik Gelin gav allt för patienten och var en fighter.

NATIONELLA NJURKONFERENSEN 18 OKTOBER EFTER INLEDANDE inspirationsföreläsning av Ingmar Skoog talade Peter Stenvinkel om biologiskt åldrande och Mårten Segelmark om dialysens historia. Sedan kom ett pass om IgA-nefrit med Jenny Nyström, Annette Bruchfeld och Marie Evans. Henrik Eriksson delgav erfarenheter av hemdialys, Peter Bárány talade om dialys på små barn och Carl Öberg om forskning kring pådialys. Till sist sammanfattade Börje Haraldsson dagarna med en konstaterande föreläsning om att forskningen verkligen ger hopp för njursjuka!



Se den inspelade konferensen på njurforbundet.se

Hallå där...



...Kristina Nilsson, doktorand vid Linköpings universitet, som med stöd från Njurfonden forskar kring internetstöd för njurtransplantationskandidater.

Att vänta på en njurtransplantation kan vara jobbigt. Du kan gå och fundera mycket, ha många frågor och ovissheten om när du kan bli transplanterad kan vara stressande. För att hjälpa njurtransplantationskandidater att må bra och ha rätt information och stöd så forskar Kristina Nilsson, som också är specialistsjuksköterska, om hur ett interaktivt internetstöd skulle kunna se ut och funka.

– De internetbaserade verktyg som finns idag för transplantationskandidater innefattar information men saknar stöddelen. Det internetstöd som jag forskar kring innehåller både interaktiv utbildning, psykosocialt stöd och du har en kontaktperson att ställa frågor till vid behov, säger Kristina Nilsson.

IDÉN TILL STÖDET kom från hennes kliniska arbete. Först gjorde hon intervjuer med de som redan var transplanterade, vilket stöd de fått. Efter det testade hon ett online stödprogram där deltagarna fick tycka till om innehållet. I studie tre, som pågår just nu, deltar 30 personer som står på väntelistan för transplantation. De får ta del av texter, bilder och filmer och har en hemuppgift varje vecka samt kan ställa frågor. Programmet är nio veckor långt.

– Jag hoppas vi sedan kan göra en större studie och se om detta går att implementera i hela landet, säger Kristina Nilsson.





Namn: Nathalie Johansson **Ålder:** 24 år **Bor:** Motala
Hälsa: FSGS, transplanterad 2024. **Familj:** Sambo Ludvig, mamma Sandra, pappa Pär och lillasyster Eline.
Motto: Du klarar mer än vad du tror!

NATHALIE TRIVS SOM *förebild*

Hon är 24 år och har *levt med njursjukdom* i nästan hela sitt liv. Nu vill Nathalie visa andra barn och unga att det går att leva ett bra liv som njursjuk.

TEXT: ANNELIE OLSSON LARSSON FOTO: CRELLE EKSTRAND

HÖSTEN MED sin krispiga luft och röda och gula löv är här när jag pratar med Nathalie i Motala. Det har nu bara gått elva månader sedan hon transplanterades med sin morbror Tonys njure. Resan med njursjukdom har dock varit lång, hon blev sjuk redan som fem år gammal och har levt med FSGS (fokal segmentell glomeruloskleros) i närmare 20 år.

– Sjukdomen upptäcktes när mina föräldrar sökte vård för mig för halsfluss. Då upptäckte de att jag hade urinvägsinfektion och läckage av äggvita. Det gjordes senare en njurbiopsi och läkarna såg då att njurarna var påverkade och de ställde diagnosen FSGS, säger Nathalie.

Sjukdomen gör njurfunktionen sämre och sämre men har en långsam progression. Nathalies njurfunktion har under åren som gått sedan insjuknandet pendlat åt båda hållen, varför vet läkarna inte, och därför har det varit svårt att veta när en transplantation skulle vara aktuell.

– **NÄR JAG** gick på gymnasiet så var det en starkare nedgång av njurfunktionen och jag var borta mycket. Jag har hela tiden haft en hög frånvaro i skolan men tack vare bra lärare och föräldrar har jag klarat hela skoltiden med godkänt, säger Nathalie.

Att vara njursjuk som barn och ung har varit en utmaning. Nathalie säger att hon velat vara som alla andra men på grund av infektionsrisken så har hon inte fått gå på fritids eller åka skolbuss. Medicinerna hon tog gjorde att hon svällde upp, blev trött, fick huvudvärk och ingen aptit. Hon har hela tiden också behövt medicinera mot högt blodtryck.

– Som tur var gjorde mina föräldrar läkarbesöken till en rolig grej. Som barn gick jag på Astrid Lindgrens

FAKTA

FSGS (Fokal segmentell glomeruloskleros) är en njursjukdom som orsakar ärrbildning i njurarnas filtreringsenheter (glomeruli), vilket hindrar njurarna från att effektivt filtrera bort avfall från blodet. Detta kan leda till njurskador, proteinläckage i urinen (nefrotiskt syndrom) och i svåra fall njursvikt. Diagnos ställs med njurbiopsi, blod- och urinprov och behandlingen syftar till att hantera symtomen och bromsa sjukdomens progression.

*"Jag är gladare
nu och på väg
mot ett annat liv."*





INFO

Nathalie har varit en trogen deltagare på Njurförbundets familjevecka varje sommar under sin uppväxt. Numer är hon en uppskattad ledare och förebild för andra njursjuka barn.

>> barnsjukhus i Huddinge och de besöken såg jag fram emot. Vi bodde på Ronald McDonald's hus och det var clowner och roliga lekar, säger Nathalie.

En positiv sak för Nathalie att varje år se fram emot som barn och nu som vuxen har varit Njurförbundets årliga familjevecka. Familjen har varit med åren 2008–2018, allt sedan Nathalie insjuknade. Här har de träffat andra familjer och kunnat umgås och göra roliga saker.

– Familjeveckan har varit en stor del av mitt liv och har betytt jättemycket. Här har jag träffat andra barn och ungdomar med njursjukdom, kunnat ställa frågor och bli förstådd av alla. Här var vi i familjen med tills jag fyllde 18 år. Efter det har jag deltagit som ledare två gånger, säger Nathalie.

NÄR FAMILJEN på grund av Nathalies ålder inte längre kunde delta i familjeveckan så var det naturligt att gå in som ledare. Flera av hennes kompisar sedan tidigare läger gjorde likadant och de har väldigt kul ihop under veckan.

– Jag ville vara ledare eftersom jag tycker det är så roligt. Jag vill också visa andra barn och unga att trots att man är njursjuk så kan man ha ett bra liv, säger Nathalie.

Efter gymnasiet, när hon var 19 år, försökte Nathalie arbeta 100 procent som undersköterska i hemtjänsten, något hon gärna ville, men det gick inte utan hon fick gå ner i tid. Tre år senare blev hon sjukskriven på heltid på grund av låg njurfunktion och det blev aktuellt att förbereda en transplantation.

”Jag vill vara ledare eftersom det är så roligt”

– Min mamma och pappa utreddes som donatorer men passade inte. Min morbror erbjöd sig då en njure, vi hade olika blodgrupper, men tack vare att det går att rena blodet nu så gick det att genomföra en transplantation, säger Nathalie.

Transplantationen ägde rum hösten 2024 vid Sahlgrenska i Göteborg och gick bra. Nathalie säger hon är så tacksam för att hennes morbror donerade en njure och hoppas han kan inspirera andra att göra likadant. Tiden efter transplantationen har ägnats åt återhämtning. Hon tar prover varannan vecka och har täta läkarbesök.

– Den första september i år började jag arbeta på 25 procent och jag hoppas snart kunna gå upp i tid, säger Nathalie.



En viktig person i Nathalies liv förutom hennes familj är hennes sambo Ludvig. De har varit tillsammans i fyra år och han har varit med om Nathalies resa med FSGS och även som transplanterad.

– Vi har precis köpt ett hus och jag håller på och planerar hur inredning och trädgård ska se ut, säger Nathalie.

Nathalie säger att transplantationen har varit som att vända blad. Nu har hon fått tillbaka sin aptit och ork och ser på framtiden på ett nytt sätt.

– Jag hoppas kunna åka till Paris och Italien och besöka Liseberg, något som jag inte orkat tidigare. Jag är gladare nu och på väg mot ett annat liv, säger hon.

NATHALIES BÄSTA egenskap är att hon har förståelse för andra i svåra situationer. Hon säger att hennes sämsta egenskap är att hon har svårt att prata om det som är jobbigt, och att hon har hållit mycket för sig själv om sin sjukdom. Det tror hon är vanligt.

Man vet inte helt orsaken till FSGS och varför sjukdomen bryter ut.

– Det hoppas jag forskningen kan komma fram till i framtiden. Njurforskning är viktigt för att komma på nya läkemedel, öka livslängden på njurar och ge förklaringar till olika njursjukdomar.

Hon känner sig trygg med sin nya njure och hon ser ljus på framtiden. Det nyinköpta huset och måendet som blivit mycket bättre efter transplantationen gör att Nathalie är på en bra plats just nu. När detta nummer av Njurfunk kommer ut har Nathalie och Ludvig precis flyttat in i sitt nya hus.

– Jag är starkare än vad jag trott och nu vill jag fortsätta stötta andra unga på Njurförbundets familjevecka. Jag hoppas kunna göra det igen redan till sommaren, säger Nathalie.

UTNYTTJA DIN DAG TILL FULLO, ANVÄND NATTMASKIN (APD)*

Med en nattmaskin kan du fortfarande vara aktiv, samtidigt som du gör din egen behandling då du sover.

Med utbildning av en PD-sjuksköterska är det lätt att lära sig APD-maskinen och du blir trygg att utföra behandlingen i hemmet.

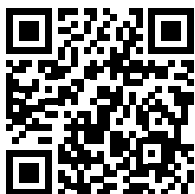
* Automatiserad peritonealdialys



- > **APD är en skonsam form av dialys som sker utan nålar**
- > **Dialys görs medan du sover**
- > **Frihet till arbete, skola och aktiviteter – utan behov av dialys på sjukhuset**
- > **Nattmaskinen är lätt att lära sig**
- > **Lätt att ta med sig på resor**



Bli
medlem
idag!



Har du njurproblem är du inte ensam!

En av tio svenskar drabbas av kronisk njursjukdom. Många vet inte om det eftersom symptomen kommer smygande. Gå med i Njurförbundet så får du stöd att kunna leva ett bra liv som njursjuk, transplanterad, donator eller närstående.

Som medlem får du:

- Ökad kunskap om din sjukdom, behandling, möjligheter och rättigheter.
- Medlemstidningen med aktuella reportage, tips och nyheter om sjukvården och forskningen.
- Träffa andra med erfarenhet av kronisk njursjukdom.
- Delta i medlemsresor och aktiviteter som föredrag och sammankomster.

Ditt medlemskap bidrar också till Njurförbundets arbete för att skapa bra villkor åt alla med njursjukdom och främja forskningen. Skanna QR-koden och gå med redan i dag!



Tel: 08-54640500 • www.njurforbundet.se



Swedbank



Låt ditt sparande bidra till en bättre värld.

Att välja fonder som arbetar mot specifika mål är ett bra sätt att påverka framtiden. Swedbank Humanfond placerar i företag som jobbar med miljö, mänskliga rättigheter, hjälpverksamhet och forskning. När du investerar i fonden ger du också en gåva – 2 procent av ditt sparande skänks till en organisation som du väljer. Med Humanfonden investerar du inte bara för och i framtiden. Du kan vara med och påverka den.

Historisk avkastning garanterar inte avkastning i framtiden. Värdet på fonden kan minska och öka kraftigt i värde och det är inte säkert att du får tillbaka alla pengar du satt in. Faktablad, informationsbroschyr och information om dina rättigheter finns på swedbankrobur.se

Medlemsresa till soligt Rhodos

I september åkte ett trettiotal medlemmar till Rhodos i två veckor med Njurförbundet. Här berättar medlemmen Ulf Hansson om resan och allt deltagarna fick uppleva.



” I SLUTET AV JUNI blev jag upp-
ringd av Ellinor Broms på Njurför-
bundet. Återbud hade kommit, och
det fanns plats på resan till Rhodos.
Jag blev så glad, och tackade ja di-
rekt. Efteråt fick jag dåligt samvete.
Hela juni hade ju varit fyllt av sjuk-
husresor med operationer och andra
sjukhusbesök. Var jag frisk nog för
att delta i en utlandsresa? Jag rådfrå-
gade min läkare.

– Med tanke på vad du varit med
om sista tiden, lär detta vara det bäst-
ta som kan hända. I början av sep-
tember ska vi nog ha fått ordning på
dina problem. Nu har du något att
träna för!

Den tredje september började
äventyret. På Arlanda blev vi väl mot-
tagna med rullstolsassistans. Rullsto-
len körde mig till bagageinlämning,
växelkontor, restaurang och till slut
gaten. Övriga passagerare undrade
nog över alla rullstolsresenärer. Flyg-
resan gick fort med mat och dryck.
Tänk att dessa flygvärdinnor orkar se
så glada ut hela tiden?

PÅ RHODOS flygplats var ordning-
en inte densamma som på Arlanda.
Men förmodligen fanns någon ord-



ning även där, för vi kom fram till
Sunwing Khallithea Beach. Detta vi-
sade sig vara en jätteanläggning med
534 rum. Nackdelen var att avstånden
blev stora, och jag hade bara krycka
att stödja mig på. Men min fru Mary
letade upp passager med bänkar att
vila på, och trappor med ledstänger.
Vings anläggning var ett paradis för
barnfamiljer. Det var underhållande,
att ligga och vila vid poolerna, och se
barnen leka. Ledstänger ner i vattnet,
gjorde det möjligt även för rörelse-
hindrade att bada.

VID FEM tillfällen gjorde vi dia-
lysy på Euromedica Rhodos Dialy-
sis Centre. Direkt slogs jag av hur
likt allt fungerade mot Diaverum i
Jakobsberg. Visserligen satt vi upp
i början, och blodstillningen sked-
de med ett slags tryckband. Annars
kände man igen rutinerna. Första

gången uppstod lite språkproblem,
men efter ett tag rullade allt på.
Chefen höll noga koll över vad som
hände, framför allt vid utvägningen.
Stolt förklarade han hur de lyckades
nå torrvikten.

DAGARNA GICK med dialyser,
poolbad och god mat och dryck. En
kväll åkte vi till en grekisk taverna
Mimakos. Vi blev serverade mycket
god grekisk mat, lång underhållning
med grekisk musik och dans. En dag
blev vi bjudna av reseföretaget Book-
dialysis, på en dagstur. Vi besökte
Seven Springs och Lindos. Efter sis-
ta dialysen bjöd en av deltagarna på
whiskyafton.

EFTER TVÅ veckor bar det av till
Sverige igen. Om Njurförbundet
ordnar en liknande resa nästa år,
och jag då är tillräckligt frisk, åker
vi med även då. Stort
tack till Ellinor Broms
och Lena Heijdenberg
för era insatser!

Ulf Hansson,
medlem Stockholm Gotland



Ny resa
2026!

INFO

Njurförbun-
det brukar
arrangera en
gruppresan
varje år som
i första hand
riktar sig till
medlemmar
som behöver
dialys.

– Vi håller
som bäst på
att planera
nästa års
resa, säger
Ellinor Broms,
reseansvarig
på Njurför-
bundet. Håll utkik
efter mer info
i nästa Njur-
funk och på
förbundets
webbplats.



NATIONELL PLAN FÖR FLER *organdonationer*

Sverige har fått sin **första nationella handlingsplan** för att öka antalet transplantationer under åren 2026-2030.

Totalt omfattas 25 åtgärder för organdonation.

MED MÅLET att öka antalet transplantationer i Sverige fick Socialstyrelsen i uppdrag av regeringen i maj 2023 att ta fram en nationell handlingsplan för donation av organ och vävnader under en femårsperiod. Arbetet med handlingsplanen har skett nationellt, regionalt och lokalt och i samverkan med olika organisationer. Planen har även varit ute på en remissrunda där 60 instanser har fått uttala sig.

Den 23 oktober 2025 presenterades så Sveriges första nationella handlingsplan för organ och vävnadsdonation från avlidna. Planen omfattar 25 åtgärder för organdonation, som ska implementeras på nationell, regional och lokal nivå. Målet är att öka antalet transplantationer de kommande fem åren.

– Vi befinner oss i en ny fas av ett livsviktigt arbete. Vi vet att behoven är stora, att det råder brist på organ och vävnader för transplantation och

att donation är en nationell angelägenhet, säger Björn Eriksson, generaldirektör för Socialstyrelsen.

Bakgrunden till handlingsplanen är att det, trots en hög donationsvilja i befolkningen och att antalet donationer ökat över tid, är brist på organ och vävnader avsedda för transplantation.

– Syftet med planen är att stärka samordningen mellan regionerna för att öka antalet transplantationer. Handlingsplanen omfattar hela kedjan från det att en möjlig donator identifierats till att transplantationen är utförd, säger Anna Aldehag, enhetschef för Nationellt donationscentrum på Socialstyrelsen.

I handlingsplanen finns fyra fokusområden med totalt 25 åtgärder på nationell, regional och lokal nivå under en femårsperiod. Fokusområdena med åtgärder i planen är:

1. Skapa en struktur för verksamheter och övriga aktörer på olika ni-

våer som optimerar organdonation.

2. Varje möjlig organdonator ska uppmärksammas.

3. Öka kunskap och kompetens inom donation och transplantation.

4. Stärka uppföljning, analys och utveckling.

Under femårsperioden ska det till exempel etableras regionala donationscentra (RDC) i samtliga sex sjukvårdsregioner. Tre är redan kla-

FAKTA

Sverige har fått en nationell handlingsplan för att öka antalet donationer från avlidna under åren 2026-2030. I planen finns fyra fokusområden med totalt 25 åtgärder. Planen presenterades på ett webinarium 23 oktober. Se: www.socialstyrelsen.se

ra: RDC Stockholm-Gotland, RDC Väst och RDC Sydost.

Nationella donationslinjen, dit vårdpersonal som arbetar med donation kan ringa och få stöd, är också igång. Något som även tas upp i planen och som ska öka antalet transplantationer är ICOD (Intensive care to facilitate organ donation) – en organbevarande behandling som initieras utanför intensivvården, till exempel på en akutmottagning, efter att beslut om att patienten inte ska ha livsuppehållande behandling har fattats. Syftet är att förbereda patienten för organ donation.

INFO

Cirka 85 procent av Sveriges befolkning är positiva till organ donation efter döden. Trots det är det färre än 18 procent som registrerat sin vilja i donationsregistret. Socialstyrelsen vill försöka vända den trenden genom bland annat riktade nationella informationskampanjer.

”Om handlingsplanen implementeras kommer fler organ transplanteras”

Njurförbundets ordförande Håkan Hedman kommenterar planen såhär:

– Det är mycket positivt att det har framtagits en nationell handlingsplan för donation av organ och vävnader. Om handlingsplanen implementeras i varje region kommer sannolikt fler organ att doneras och fler svårt sjuka får möjlighet till en transplantation. Njurförbundet saknar dock en handlingsplan för donation med levande donatorer. Detta borde ha ingått i den nyligen presenterade handlingsplanen. Njurförbundet framförde detta i sitt remissvar om den nationella handlingsplanen, säger Håkan Hedman.

Text: Annelie Olsson Larsson
annelie.olsson.larsson@njurforbundet.se



Stiftelsen Niclas & Mattias Minnesfond

ÄNDAMÅL:

Sök bidrag för rekreation, läger och kurser.

MÅLGRUPP:

Personer med njursjukdom och njurtransplanterade.

ANSÖKNINGSBLANKETT OCH MER INFORMATION:

Njurförbundets hemsida, regionförening Norra Mälardalen. Frågor besvaras av Ann-Lis Westin, tel 070-424 28 00.



Njurföreningen

Norra Mälardalen



Levnadsråd för transplanterade

Många transplanterade får olika råd beroende på var de får vård. Därför har Njurförbundet, tillsammans med professionen, bidragit till tydliga och lättbegripliga nationella riktlinjer.

TEXT: ANNELIE OLSSON LARSSON

OM DU ÄR transplanterad kanske du märkt att du någon gång fått olika besked från dina vårdgivare vad gäller olika frågor, till exempel kosten. Några kanske sagt du inte ska äta sushi medan andra sagt att det är okej.

– Många upplever att de som transplanterade får olika levnadsråd beroende på vilket sjukhus och njurmottagning man går på, säger Ulla Evensson, ledamot i Njurförbundets styrelse och medförfattare till den nationella skrivelse som tagits fram för transplanterade.

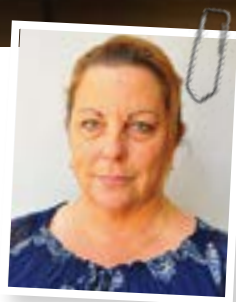
Det viktigaste för Njurförbundet i arbetet med nya råd har därför varit att alla ska få samma information oberoende på vilken mottagning man går på. För Ulla, som patientföreträdare, har patientperspektivet också varit viktigt och se till att råden inte ska vara så medicinska utan lätta att förstå. Materialet är uppdelat på 15 olika områden. Bland annat tas medicinering, kostråd

och utlandsresor för njurtransplanterade upp. Materialet innehåller den senaste forskningen.

– När det gäller kosten har MOD (Mer organdonation) i arbetet med riktlinjerna gjort en enkätundersökning om kost bland transplanterade och i svaren såg de att många har frågor om vad man får äta och inte äta, säger Ulla.

NÄR DET gäller kostråden i riktlinjerna kommer det att finnas direktlänkar till livsmedelsverkets webbsida där det står vad transplanterade får äta och inte äta. Allt för att informationen som ges ska bli tydlig och klar och inte missförstås.

Enligt Ulla är ett område för transplanterade som ofta glöms bort de psykosociala faktorerna efter en transplantation. Läkarna gör sitt och sedan skickas patienten hem för att klara sig själv.



Ulla Evensson, vice ordförande Njurförbundet

– Läkarna glömmer ofta bort de upp- och nedgångar som kan komma för patienten efter en transplantation, säger Ulla.

ETT AV avsnitten innehåller därför olika frågeställningar om förändringen från att leva

som sjuk till att bli transplanterad. En tid som ofta upplevs som omvälvande för de flesta. Även den närmsta familjen och andra närstående kan uppleva transplantationsprocessen som påfrestande och kan behöva psykologiskt stöd.

Levnadsråden för transplanterade finns ute på alla transplantationsenheter och på 1177. Enligt Ulla Evensson är det viktigt att informationen sprids.

Riktlinjer för bättre vård

Initiativtagare till projektet är NPO PIVOT (Nationella programområdet perioperativ vård, intensivvård och transplantation), patientföreträdare och företrädare för landets olika transplantationscentra. Syftet med en nationell sammanställning av levnadsråd från sjukvårdens sida är att förbättra samstämmigheten från samtliga svenska transplantationscentra.

- ✓ Enhetliga råd
- ✓ Tydliga kostrekommendationer
- ✓ Fokus på psykosocialt stöd

KOSTRÅD PÅ FLERA SPRÅK

TACK VARE ett bidrag från Njurförbundets stipendiefond till professor Nils Alwalls minne finns nu kostråd för njursjuka även på engelska och arabiska. Det är njursektionen på Dietisternas riksförbund (DRF) som fått stipendiet och arbetat med översättningarna.

DRF tillhandahåller nu totalt sju broschyrer på tre språk:

- Bra mat vid hemodialys
- Bra mat vid peritonealdialys
- Bra mat vid höga kaliumvärden
- Bra mat, salt och vätska vid dialysbehandling
- Bra mat vid höga fosfatvärden
- Bra mat efter njurtransplantation
- Bra mat vid nedsatt njurfunktion (lämplig vid CKD 1-3)

Är du som njurpatient intresserad av broschyrerna? Be din dietist på din njurmottagning att gå in på www.drf.nu och beställa.



Nu finns kostråd för njursjuka även på engelska och arabiska.

Röd vintersallad!

RECEPT & TEXT: DIETIST KARIN WINDAHL

INGREDIENSER, 6 PORTIONER

1/4 rödkålshuvud (ca 400 g)
2 msk olja, oliv eller raps
1 apelsin, skalad med kniv och tunt skivad
1 rött äpple, t ex Ingrid Marie, tunt skivad
1/2 rödlök, skalad och strimlad
1 dl oliver av valfri färg, tex Kalamataoliver
2 msk hackat kryddgrönt, till exempel timjan eller bladpersilja
Nymald svartpeppar



RÖDKÅL ÄR inte bara ett färgstarkt inslag i maten, det är också en av våra mest näringsrika vintergrönsaker. Den djupa violetta färgen kommer från antocyaniner, kraftfulla växtämnen som fungerar som antioxidanter. Tillsammans med rikliga mängder C-vitamin och kostfiber bidrar rödkål till ett bra immunförsvar och en välfungerande tarmflora.

Rödkål är i säsong hela vinterhalvåret, och de flesta som finns i butik är odlade i Sverige. Rödkål har relativt lågt kaliuminnehåll och fibrerna bidrar till en bra mättnadskänsla. Den klassiska rödkålen till jul är stekt eller kokt, ofta med socker eller honung. Den här krispiga, fräscha salladen är justerad för att passa personer med njursjukdom. Mängden salt är avsevärt minskat och sötman kommer från säsongens frukter!

GÖR SÅ HÄR: Strimla rödkålen med kniv eller en osthyvel. Lägg rödkålen på ett stort vackert fat, ringla över oljan. Fördela apelsin- och äppleskivorna på rödkålen. Strö över rödlöken. Garnera med oliver och kryddgrönt. Dra några varv med pepparkvarnen. Klar att servera!

All rörelse räknas!

ÄVEN OM man som äldre är mindre fysiskt aktiv kan man få hälsovinster från den aktivitet man faktiskt utför om man undviker stillasittande. Det visar en internationell forskningsstudie ledd från Örebro universitet. Forskningsresultaten är uppmuntrande för äldre som har svårt att nå upp till rekommenderade 150 minuters pulshöjande fysisk aktivitet i veckan. Huvudsaken är att man rör sig i den mån man kan och undviker stillasittande.
Källa: Hjärt- och Lungfonden



STOR OMSTÄLLNING VID

dialysstart

Att påbörja dialysbehandling är en stor förändring av livet. Det kan påverka **såväl kroppen som livssituationen** och väcker ofta många frågor.

FRÅGA: Sedan jag startade med påsdialys har jag upplevt både migrän och ångestattacker. Kan det vara biverkningar av dialysvätskan?

SVAR: Att påbörja dialysbehandling är en stor förändring av livet som inte bara påverkar kroppen och dess elektrolyter och vätskebalans utan också ens livsstil och livssituation. Om du fått migrän och ångest sedan du började med påsdialys kan det bero på förändringar i elektrolyter, blodsocker eller vätskebalans som dialysen påverkar, men den livsomställning som behandlingen innebär kan också bidra. Dialysvätskan kan ibland även ge allergiska reaktioner. Stress och anpassning till behandlingen kan också spela in, liksom eventuella

läkemedelsinteraktioner eller din underliggande njursjukdom. Kontakta din läkare och dialyssjuksköterska för att utreda orsaken – de kan justera dialysen, byta vätska eller ge råd om symtomlindring. En symtomdagbok kan hjälpa till att upptäcka mönster. Om stress eller ångest är en faktor kan samtalsterapi vara till hjälp. Sök akut vård om du får svåra symtom som kraftig huvudvärk med kräkningar, bröstsmärtor, andnöd eller allergiska reaktioner.

Maria Eriksson-Svensson

FRÅGA: Jag har haft påsdialys en tid och har nu drabbats av bukhinneinflammation. Hur lång tid kan det ta innan det blir bra och vad bör jag tänka på?

SVAR: PD-peritonit är ett allvarligt tillstånd som snabbt behöver diagnostiseras och behandlas. Bukhinnan är en tunn hinna som klär in hela bukhålan, omsluter flera organ och är till ytan stor (1,5–2 kvadratmeter hos en vuxen). Dess relativa storlek är det som gör den lämplig som "dialysmembran". Att få en infektion i denna hinna kan snabbt blir allvarligt med feber och rejäl buksmärta.

Peritonit behandlas vanligen med bredspektrumantibiotika som blandas i ett av dygnets påsbyten och behandlingstiden brukar vara 10–14 dagar. Tiden kan variera beroende på vilken bakterie det är som man har drabbats av. Det vanliga är att man ganska snabbt känner sig bättre; feber och buksmärta minskar och dialysvätskan klarnar upp, grumlig



ALIREZA BIGLARNIA

Docent i kirurgi vid Lunds universitet, överläkare i transplantationskirurgi, Skånes universitetssjukhus, Malmö.



CECILIA ROSANDER

Specialist i internmedicin och njurmedicin, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg.

dialysvätska är ett kliniskt symtom på att peritonit föreligger. För att undvika upprepade peritonit är hygien vid påsbyten det allra mest centrala. Även vana PD-patienter behöver regelbundet repetera hur rutinen för ett säkert påsbyte går till – denna rutin är det bästa skyddet mot peritonit.

Cecilia Rosander

FRÅGA: Jag har nyligen startat i dialys. Kör bloddialys hemma och är hittills nöjd. Men jag undrar, kan synen påverkas av dialys?

SVAR: Ja, hemodialys kan ibland påverka synen till exempel om du har diabetes, även om det är ganska ovanligt. Snabba förändringar i blodtryck, blodsocker och vätskebalans under dialys kan ge tillfälliga besvär som suddig syn eller dubbelseende, eftersom ögonens blodkärl och nerver är känsliga. Även obalans i elektrolyter eller blodsocker kan påverka synen. Din njursjukdom kan också bidra, till exempel genom ackumulerade avfallsämnen som ibland orsakar torrhet eller klåda i ögonen. Om du märker synförändringar, notera när de uppstår och hur länge de varar, och kontakta din läkare om besvären kvarstår eller förvärras.

Maria Eriksson- Svensson

FAKTA

Har du något du undrar över, kopplat till njurar, njursjukdom eller transplantation?

Ställ din fråga till Njurfunk, så kan du få svar av personer kunniga i njurmedicin, transplantation, kost och hälsa.

Skicka din fråga till

- Njurfunk, Njurförbundet, Drakenbergsgatan 6, 117 41 Stockholm.
- E-post info@njurforbundet.se

Märk brevet "Expertpanelen".



MARIA ERIKSSON SVENSSON

Professor/överläkare, Njurmedicin, Uppsala Universitet och Uppsala Akademiska Sjukhus.



Njurdagboken – för dig som har njursvikt

Njurdagboken är Njurförbundets webbsida som vänder sig till personer med njursvikt och deras närstående.

På Njurdagboken får du:

- Ökade kunskaper till dig och dina närstående
- Råd och tips som underlättar din egenvård och uppmuntrar dig till att vara delaktig i din vård
- Kunskaper som bidrar till du känner dig mer informerad, kapabel, trygg och motiverad

Läs bland annat om:

- Njurarnas funktioner
- Prover och provsvar
- Läkemedel
- Kost och motion
- Behandlingsalternativ

Njurdagboken är framtagen i samarbete med Karolinska Universitetssjukhuset och Universitetssjukhuset i Linköping. Innehållet är skrivet och sammanställt av läkare, sjuksköterskor och specialistfysioterapeut.

njurforbundet.se/njurdagboken/



Njurförbundet

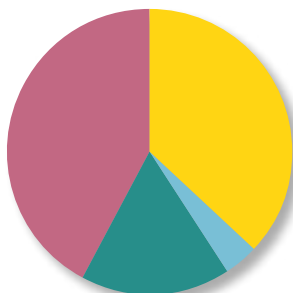


Sätt guldkant...

SÖK STÖD. Det finns bidrag att söka för barn och unga med njursjukdom och transplanterade – till allt från en guldkantad upplevelse till läger och kurser. Amelie Ersmarkers minnesfond och Stiftelsen Niclas & Mattias Minnesfond är två fonder som du hittar på www.njurforbundet.se.

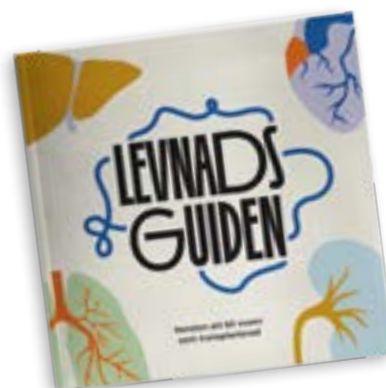
Små hjältar

Från vardagsäventyr till levnadsråd. Unga med njursjukdom behöver både kunskap, stöd och vardagstips för att växa tryggt.



Barn med njursjukdom är ingen stor grupp. Cirka 900 barn mellan 0 och 18 år följs i Svenska Barnnjureregistret. De har olika diagnoser och sjukdomsbild. Två av tio är under 8 år.

■ 0-2 år ■ 3-7 år ■ 8-14 år ■ 15-18 år



UNG OCH TRANSPLANTERAD.

Levnadsguiden är en digital plattform för unga som lever med eller väntar på ett transplanterat organ. Här finns fakta, filmer och tryckt material med intervjuer, råd och tips. www.levnadsguiden.se

HALLÅ DÄR ...

... **Marie Helldén**, som är ny sammankallande för Barn- och föräldragruppen.

Hur blev du engagerad i Barn- och föräldragruppen?

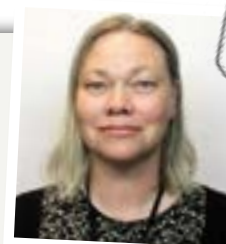
– Jag och min familj har i flera år varit med på familjeveckan som arrangeras av Barn- och föräldragruppen och jag känner att det är viktigt att fortsätta driva gruppen framåt för att fler familjer ska få möjlighet att delta!

Vad har du för erfarenhet av njursjukdom?

– Jag är anhängig och njurdonator, min dotter Nelly föddes njursjuk och levde sina första två år i dialys innan hon blev transplanterad. Jag är otroligt glad för att jag kunde donera en njure till henne och att hon idag mår bra efter 13 år som transplanterad.

Vad ser du som ditt viktigaste mål?

– Jag vill att fler föräldrar med njursjuka barn ska få kännedom att vi finns och att vi kan vara ett bra stöd för nya familjer som kommer på vår familjevecka. Det är en uppskattad vecka där familjer i samma situation får möjlighet att träffas.





AMELIE ERSMARKERS MINNESFOND

Bidrag till barn och ungdomar

Barn och ungdomar upp till 18 år med njursjukdom kan söka bidrag till en oförglömlig resa!

Medel kan även sökas för en dag med extra guldkant. Varför inte ett fint restaurangbesök, shopping på stan eller ett besök på ett nöjesfält?

Belopp upp till 5 000 kronor.

**Sök senast 28 februari 2026 via
Njurförbundets hemsida:
njurforbundet.se/vara-fonder/**



Stiftelsen Niclas & Mattias Minnesfond



ÄNDAMÅL: Sök bidrag för rekreation, läger och kurser.

MÅLGRUPP: Personer med njursjukdom och njurtransplanterade.

ANSÖKNINGSBLANKETT OCH MER INFORMATION:

Njurförbundets hemsida, regionförening Norra Mälardalen. Frågor besvaras av Ann-Lis Westin, tel 070-424 28 00.



Norra Mälardalen

Det hände under Donationsveckan...

I JÄMTLAND/HÄRJEDALEN besökte föreningen Njuravdelningens väntrum på Östersunds sjukhus och där berättade jag om vikten av att anmäla sig till Donationsregistret och kom på så sätt i kontakt med både patienter och personal. Vi delade också ut en goodiebag med pillerburk, reflexer och information om Njurförbundet.

Per Sundbom, ordförande

VÄSTERNORRLAND

Tre från föreningen var på plats i Birsta Köpcentrum: Carina, Rosita och Håkan informerade och delade ut broschyrer, reflexer, nylonkassar med mera.



ÖREBRO var på Universitetssjukhuset. Där gick det att ta blodtrycket i samarbete med personal från dialysen och njurmedicinska avdelningen. Föreningen delade ut en liten påse med smått och gott i till besökarna.

FÖR ATT uppmärksamma organdonation och hedra dem som gett andra en ny chans till livet invigde Region Örebro län ett träd i O-husparken vid Universitetssjukhuset i Örebro. Detta magnifika körsbärsträd kommer att stå i blom och kunna beskådas från många fönster på sjukhuset.

Det släpptes även ut fem ballonger för att hedra de fem organdonationer som gjorts på sjukhuset i år.

NYTT ANSIKTE I VÄSTSVENRIKE

ANNIKA HELMERSSON är ny kanslist på Njurförbundet Västsverige sedan februari 2025. Här berättar hon om sig själv och sitt uppdrag.



Hur fick du jobb på Njurförbundet Västsverige?

– Jag fick ett tips från den tidigare kanslisten. Jag hade hört så mycket positivt om föreningen genom åren och kände direkt att det var ett jobb jag gärna skulle vilja ha. Jag kombinerar mitt jobb på Njurförbundet med en halvtidstjänst på Riksförbundet HjärtLung, vars kansli ligger vägg i vägg med Njurförbundets.

Vad ser du som din främsta uppgift på kansliet?

– Jag tänker att jag som kanslist ska vara lite spindeln i nätet och ge både medlemmar och förtroendevalda så bra service och bemötande som möjligt. Genom att jag som kanslist tar hand om delar av det administrativa arbetet underlättar det både för medlemmarna som snabbt får svar på sina frågor och för styrelsen och andra förtroendevalda som kan fokusera på sina uppgifter.

Hur ser planerna för framtiden ut?

– Jag vill lära mig mer om njursjukdomar och fortsätta att utvecklas i mitt arbete. Jag trivs otroligt bra med jobbet och hoppas att vara kvar här länge. Nu är det fokus på den Nationella njurkonferensen i Göteborg den 17-18 oktober. Vi har även nyligen haft en fullsatt informationsträff i Skövde på tema "Bevara och spara njurarna". Dessutom har vi startat med Njur-fika en tisdag i månaden på restaurangen där vi har vårt kansli.

Spindeln i nätet



HÖSTMÖTE I NORRBOTTEN

DEN NIONDE oktober hade Njurföreningen Norrbotten höstmöte på Scandic Hotel i Luleå. Regionföreningen hade förutom dialyspersonal bjudit in polisen och representanter från tandvården. Polisen informerade om telefonbedrägerier mot äldre, dialyspersonalen berättade om verksamheten och representanter från tandvården informerade om det nya högkostnadsskyddet. Föreningen bjöd på lunch.





Småland firade femtio!

SMÅLAND fyllde 50 år och firade detta tillsammans med sina medlemmar. Alla välkomnades på sommarterassen med lite mingel och dryck, i den sköna sensommaren. Sedan var det dags att sätta sig för att intaga en trerätters middag. För underhållningen stod den så duktige Kennet Holmström från Vara i Västergötland. Det var många dansanta par uppe på dansgolvet!

Styrelsen kommer att till nästa årsmöte nominera fyra hedersmedlemmar som tack för deras fina engagemang inom föreningen: Ingalill och Jan-Olof Bäckström, Britt-Marie Banck och Christian Farman. Samtliga var framme och berättade om sitt arbete för föreningen och dialysvården. Varmt tack till samtliga som kunde komma och förgylla vår kväll.

TREVLIGA TRÄFFAR I NORRA MÄLARDALEN

MEDLEMMARNA träffades som vanligt på två platser, i Uppsala 16 september och i Västerås 17 september. Under avslappnade former åt alla gott och hade trevligt i varandras sällskap. Naturligtvis pratades det en hel del om erfarenheter av njursjukdom, kontakter med vården och föreningens kommande aktiviteter. En hel del annat fick också plats förstås.



LYCKAD KROATIEN-RESA



I AUGUSTI for 17 medlemmar i Västerbotten till Kroatien en vecka. Hotellet föreningen bodde på låg i Petrcane, utanför orten Zadar. Medlemmarna hade en innehållsrik vecka där de bland annat spenderade en dag i Zadar och gjorde en båttur. Det var väldigt varmt, så det blev mycket glass och vätska under veckan.

Medlemmarna åt frukost och middag ihop varje dag – Bäst var att vi hade så roligt! Det blev många skratt och historier under veckan, säger Marie Eriksson som var med på resan. Längre fram hoppas föreningen att kunna genomföra en ny resa.

VÄLBESÖKT JULBORD I MJÖLBY



NJURFÖRBUNDET SYDÖSTRA

hade julbord på Mjölby stadshotell 23 november. 52 medlemmar anslöt. Roligt med ett sådant stort deltagande.





Njursjuka i första rummet

Efter en aktiv höst tar förbundet nu sikte på förbundsstämma 2026. Uppdraget att främja njursjukas intressen och företräda medlemmarna går vidare.

ARBETET FÖR att tillvarata njursjukas intressen är ständigt pågående i förbundet. Här är ett axplock av förbundsstyrelsens ledamöters aktiviteter under hösten:

Nationella patientsäkerhetsdagen arrangerades av Socialstyrelsen den 16 september, med fokus på patientsäkerhet från start – säker vård för varje nyfödd och varje barn. Sven Jonsson, som ingår i Socialstyrelsens referensgrupp för patient- och närstående, höll en presentation och lyfte vikten av patientsamverkan – partnerskap mellan vård och patient.

Transplantationsforum hölls i Stockholm

den 10–11 oktober för att sprida information och öka kunskap om donation och transplantation samt forskning och innovationer. Här nätverkar intressenter inom hälso- och sjukvård; patient- och branschföreningar, läkemedels- och medtechföretag, myndigheter, akademi och vården. Ulla Evensson och Björn Nilsson bidrog med Njurförbundets perspektiv i paneler och workshops.

Björn Nilsson har föreläst vid flera utbildningstillfällen för undersköterskor och sjuksköterskor från olika delar av landet.

Samarbete med patientorganisationer i Norden och övriga Europa är också vik-

tigt för att dela erfarenheter, dra lärdomar och påverka på högre nivå. Carina Viberg deltog både i Njursjukas Nordiska samarbetsutskotts möte i Oslo den 9-10 oktober och vid European Kidney Patients Federations generalförsamling i Milano den 4-5 november.

VID FÖRBUNDSSTYRELSENS sista sammanträde för året, den 3 december, startade planering inför förbundsstämman 2026. En ny verksamhetsplan med budget för tre år ska bland annat läggas fram för stämman som äger rum den 10 maj.



God jul önskar kansliet!

NJURFÖRBUNDETS KANSLI har fått tillökning! Vi hälsar Lina Ericson, verksamhetsutvecklare, och Pär Hedlund, administrativt ansvarig, välkomna. På bilden även Njurfunks redaktion: Annelie Olsson-Larsson, Sara Norman och Robin Warldén. Under vecka 52 och vecka 1 har kansliet julstängt. Vi önskar alla Njurfunks läsare God jul och Gott nytt år!

» STYRELSE

Håkan Hedman, ordf.
Björn Nilsson, v. ordf. / förbundskassör
Ulla Evensson, v.ordf.
Annica Hedberg
Mojgan Kashi
Ronny Ljung
Carina Viberg
Sven Jonsson
Malin Haglund

» BARN- OCH FÖRÄLDRAGRUPPEN

Marie Helldén
Annica Hedberg
Linda Landerdahl
Rebecca Wittesjö
e-post: foraldrar@njurforbundet.se

» UNGDOMSGRUPPEN

Rebecca Cross
Oscar Norling
Emma Eddegård
e-post: ungdomar@njurforbundet.se

» FÖRBUNDSKANSLI

Sara Norman, generalsekreterare
Robin Warldén, grafisk form & webb
Annelie Olsson Larsson, reporter
Pär Hedlund, administrativt ansvarig
Lina Ericson, verksamhetsutvecklare

Adress: Drakenbergsgatan 13,
117 41 Stockholm
E-post: info@njurforbundet.se
Webb: www.njurforbundet.se
Tel: 08-546 405 00
Bg 690-1334

» NJURFÖRBUNDETS FONDER

- Njurförbundets stipendiefond till professor Alwalls minne
- Amelie Ersmarkers Minnesfond
Bg: 690-1334

» Forskning

- Insamlingsstiftelsen Njurfonden
Pg. 90 03 67-4 • Bg: 900-3674
Tel. 020-900 100

NJURFÖRBUNDETS REGIONFÖRENINGAR

NJURFÖRBUNDET NORRBOTTEN • Ordf. Ann-Christine Magnusson
Tel. 076-840 34 04 • E-post: anki.lulea@gmail.com • Pg. 84 00 94-7
Pg. forskning 38 36 73-1

NJURFÖRENINGEN I VÄSTERBOTTEN • Ordf. Malin Haglund
Tel. 070-266 28 35 • E-post: malinez@hotmail.com • Bg. 5652-5793
Bg. forskning 5403-7866

NJURFÖRENINGEN I VÄSTERNORRLAND • Ordf. Carina Viberg
Tel. 070-575 17 85 • E-post: carina.viberg@icloud.com • Bg. 165-0845
Bg. forskning 165-0902

NJURFÖRENINGEN JÄMTLAND/HÄRJEDALEN • Ordf. Per Sundbom
Tel. 070-644 25 19 • E-post: per.sundbom@njurforbundet.se • Bg. 238-3198
Bg. forskning 5999-1356

NJURFÖRENINGEN GÄVLE DALA • Ordf. Torbjörn Svedlund
Tel. 070-390 53 59 • E-post: gavle-dala@njurforbundet.se
Bg. 358-7987 • Bg. forskning 736-7196

NJURFÖRENINGEN NORRA MÄLARDALEN • Ordf. Elisabet Palmér Kock
Tel. 073-227 25 19 • E-post: norramalardalen@njurforbundet.se, elisabet.palmer.kock@njurforbundet.se • Pg. 45 44 73-0 • Bg. forskning 736-7196

NJURFÖRENINGEN I VÄRMLAND • Ordf. Mikael Johansson • Tel. 0709-233 969
E-post: millanviken426@gmail.com • Pg 488 84 29-0 • Pg stödfond 41 65 89-0

NJURFÖRENINGEN ÖREBRO LÄN • Ordf. Maria Nydahl
Tel 070-387 02 33 • E-post: maria.nydahl@njurforbundet.se
Pg. 73 48 60-0 • Pg. stödfond 641 67 14-1

NJURFÖRENINGEN SÖRMLAND • Ordf. Ulla Evensson
Tel. 070-302 71 58 • E-post: sormland@njurforbundet.se
Pg. 405 57 79-5 • Pg stödfond 405 57 79-5

NJURFÖRBUNDET STOCKHOLM GOTLAND • Ordf. Björn Nilsson
Tel. 08-653 39 10 • E-post: stockholmgotland@njurforbundet.se • Bg. 5068-2350

NJURFÖRBUNDET VÄSTVERIGE • Ordf. Anders Olsson
Tel. 0702-98 05 56 • E-post: vastsverige@njurforbundet.se • Bg. 5984-4241
GelinStiftelsen Bg. 900 75 19 • Kansli: 031-338 01 08

NJURFÖRBUNDET SYDÖSTRA SVERIGE • Ordf. Åsa Torstensson
E-post: asa.torstensson@yahoo.com • Pg. 87 06 93-9

NJURFÖRBUNDET SMÅLAND • Ordf. Uno Falck • Tel. 073-521 48 84
E-post: smaland@njurforbundet.se • Pg. 57 56 62-2 • Pg. forskning 854 23-2

NJURFÖRBUNDET SYDSVERIGE • Ordf. Ronny Ljung • Tel. 044-22 54 63
E-post: ronny.ljung@njurforbundet.se • Pg. 24 93 93-0 • Bg. forskning 171-0730

**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

stay•safe MyTraining VR: **en ny verklighet inom PD-utbildning**

stay•safe MyTraining VR hjälper dig att förbereda dina patienter för peritonealdialysbehandling i hemmet.

- **Påsbyte steg för steg** – Guidning med hjälp av en virtuell sjuksköterska
- **Intuitivt att använda** – Den virtuella utbildningen stödjer självständig träning

- **Ger självförtroende** – Omedelbar återkoppling med vägledning

- **Språkalternativ** – Hjälper till att övervinna språkbarriärer

Gör virtuell verklighet till en del av din verklighet!