

TIDNING FRÅN NJURFÖRBUNDET

NJURfunk

NR 1 2026

Utdelning

55

FORSKAR-
PROJEKT

PORTRÄTT

*Richard
bromsade
njursvikten*

MEDLEM
VALFRÅGOR
I FOKUS

Koll på

BLODTRYCKET

DEBATT: HÅLLBAR NJURVÅRD VIKTIG FÖR PATIENT OCH PLANET



Enkelt, smidigt och värdefullt!

Bli månadsgivare i Njurfonden redan idag och var med och bidra till livsviktig njurforskning! Det är enkelt och minskar våra administrativa kostnader. Alla bidrag är värdefulla och gör nytta!

Ditt stöd för forskningen framåt!



Bli månadsgivare!

Skanna QR-koden i
din mobilkamera eller
gå in på [njurfonden.se](https://www.njurfonden.se)

Stöd njurforskningen!

Swish: **900 36 74**

Gåvotel: **020-900 100**

www.njurfonden.se

INNEHÅLL

- 4** OROANDE TRENDBROTT
MED SJUNKANDE
DONATIONSSIFFROR
- 7** DEBATT: Njurvården måste bli
hållbar – för patienternas och
planetens skull.
- 10** PORTRÄTT
Richards livstilsbyte
bromsade njursvikten.
- 15** MEDLEM
Tre medlemmar om
sina viktigaste valfrågor.
- 18** DIN HÄLSA
Njursvikt och blodtryck
tätt sammankopplade.
- 26** FÖRBUNDSNYTT
Med fokus på vårens
förbundsstämma.



Dags för rättvis tillgång till nya läkemedel för njursjuka

I SVERIGE har var tionde person nedsatt njurfunktion, och kronisk njursjukdom är ett snabbt växande globalt folkhälsoproblem. Forskning pekar på att sjukdomen år 2040 kan vara kopplad till vart femte dödsfall och tio år senare bli den tredje vanligaste dödsorsaken i världen. Trots denna utveckling är njurforskning fortfarande inte ett prioriterat område vid statlig fördelning av forskningsmedel, vilket är oroande med tanke på sjukdomens omfattning och konsekvenser.

Samtidigt har framgångsrikt samarbete mellan läkemedelsindustrin och njurforskare under senare år lett till nya behandlingar som kan bromsa sjukdomsförloppet vid flera vanliga njursjukdomar. Tidigare har behandlingsmöjligheterna varit begränsade till livsstilsförändringar, blodtrycksreglering och i vissa fall läkemedel med betydande biverkningar.

SVENSKA PATIENTER har deltagit i kliniska studier av dessa nya läkemedel med goda resultat och ökat hopp. När studierna avslutas avbryts dock ofta behandlingen, eftersom läkemedlen ännu inte godkänts för subvention och därför inte ingår i förmånssystemet. Patienter som haft tydlig nytta av behandlingen riskerar därmed att stå utan tillgång, trots att mot-

svarande behandling redan används i flera andra europeiska länder.

Besluten om subvention baseras på hälsoekonomiska analyser där jämförelser ibland görs med äldre behandlingsalternativ som i praktiken inte längre används på grund av bristande effekt och biverkningar. Detta kan fördröja införandet av moderna och mer effektiva terapier.

NJURFÖRBUNDET VILL därför verka för att nya behandlingar ska godkännas och bli tillgängliga för alla patienter som behöver dem. Även om läkemedlen innebär ökade kostnader på kort sikt är de en investering i framtiden: färre patienter kan behöva dialys eller transplantation, lidandet minskar och samhällets resurser används mer hållbart. Framför allt innebär de nya behandlingarna ökad livskvalitet och förnyat hopp för många människor.

Håkan Hedman
Förbundsordförande

hakan.hedman@
njurforbundet.se



NJURfunk

Tidning för Njurförbundet
Årgång 53
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: Richard Hermansson
Foto: Peter Knutson
Prenumeration: 350 kr

Njurförbundet

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

LÄKARE FÅR HEDERSPRIS

FÖRENINGEN Livet som Gåva delar årligen ut ett hederspris till personer som gjort särskilda insatser för organdonation. År 2025 går priset till Pia Löwhagen Heldén, intensivvårdsläkare vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset och donationsansvarig i Västra regionen.

”Fler patienter kan få livsviktiga organ transplanterade.”

Hon har bland annat medverkat i framtagningen av en nationell handlingsplan för organdonation, startat en nationell jourlinje som kunskapsstöd för kollegor och initierat ett regionalt donationscentrum i Västra regionen.

Motiveringen lyder: Pia Löwhagens engagemang har lett till att fler patienter kan få livsviktiga organ transplanterade, vilket innebär längre överlevnad och minskat lidande.



Intensivvårdsläkare Pia Löwhagen Heldén prisas för sitt brinnande engagemang i donationsfrågor.



Donerade njurar 2025 (2024) ■ 251 från avliden donator genom DBD (295)
■ 116 från avliden donator genom DCD (106) ■ 115 från levande donator (111)

Färre transplanterade under fjolåret oroar

Förra året fick 482 personer en ny njure. Det är 30 färre än året innan. Minskningen är ett trenderbrott, enligt Njurförbundets ordförande.

FÖRRA ÅRET fick 482 personer en ny njure enligt ny statistik från Svensk Transplantationsförening. Det var färre än föregående år och fortfarande väntar över 600 personer på en njure. Antalet genomförda njurtransplantationer per år brukar pendla något, men trenden har varit ökande. Rekordet hittills var 523 njurtransplantationer år 2023.

Flera insatser har gjorts de senaste åren för att öka antalet donatorer så att behovet av organ kan mötas. Sverige fick en ny lag om transplantation 2022. Det finns ett Nationellt Donationscentrum och hittills tre etablerade regionala donationscentra som ska främja donation. Trots det har antalet sjunkit två år i rad.

– Siffrorna är att betrakta som ett trenderbrott. Man kan undra varför, säger Håkan Hedman, ordförande i Njurförbundet.

För sju år sedan började man i Sverige ta tillvara organ från personer som avlidit

till följd av cirkulationsstillestånd (DCD). Tidigare var det endast möjligt att bli donator efter hjärndöd (DBD). Införandet av DCD har stadigt ökat och 2025 kunde 116 njurar doneras från avlidna donatorer. Samtidigt har den traditionella metoden, DBD, minskat. Förra året tillvaratogs 251 njurar från personer efter hjärndöd, jämfört med högsta antalet 323 år 2019.

Nyligen presenterade Socialstyrelsen en nationell handlingsplan för att öka antalet donationer från avlidna.

– Det är mycket positivt att det har framtagits en nationell handlingsplan. Om den implementeras i varje region kommer sannolikt fler organ att doneras och fler får möjlighet till en transplantation. Njurförbundet saknar dock en handlingsplan för donation med levande donatorer, säger Håkan Hedman.

Levande donation har sjunkit sedan 2019, då 147 levande personer donerade en njure.

Världsnjurdagen med miljötema



DEN 12 MARS är det Världsnjurdagen, den dag på året som sätter fokus på njurarnas avgörande roll för vår hälsa och på de utmaningar som njursjukdomar innebär världen över.

I år markerar Världsnjurdagen dessutom ett 20-årsjubileum. Temat för 2026 är *"Njurhälsa för alla – Att ta hand om människor, skydda planeten"*, vilket betonar sambandet mellan människors hälsa och miljön. Forskning visar att faktorer som luftföroreningar, extrem värme och

uttorkning kan påverka njurarnas funktion negativt.

Även "Grön dialys" uppmärksammas, det vill säga mer hållbara metoder inom njurvården. Huvudmålet är att säkerställa att alla som behöver njurvård ska ha tillgång till det samtidigt som en mer hållbar framtid främjas.

Världsnjurdagen är ett viktigt tillfälle för Njurförbundets regionföreningar att sprida information om sitt arbete och upplysa allmänheten om njursjukdom.

NYÖPPNAD NJURLINJE

BEHÖVER DU stöd eller råd kring njursjukdom? Då kan du ringa Njurförbundets njurlinje. Linjen är ett resultat av Njurförbundets målinriktade arbete med att ge sina medlemmar bästa möjliga information.

Njurlinjen är bemannad av en erfaren sjuksköterska som kan ge råd, stöd och vägledning till dig som har njursjukdom eller om du är närstående.

Njurlinjen finns till för dig som är medlem i Njurförbundet och är öppen måndagar mellan klockan 13-16.

Ring Njurlinjen: 010-189 50 80
Rådgivningen är generell och kan inte ersätta individuell medicinsk bedömning eller behandling.

EN PODD OM NJURARNA



NJURPODDEN är en podd om njurhälsa och njursjukdom i samarbete mellan Njurförbundet och läkemedelsbolaget CSL Vifor. I podden får vi ta del av patientberättelser och expertintervjuer. Flera av Njurförbundets medlemmar har gästat programmet sedan starten 2024. I de senast släppta avsnitten möter vi bland andra 25-åriga Emily Molldén Öman som berättar om att leva med dialys, och njurläkaren Ainhoa Indurian som talar om klåda. Njurpodden hittar du på vanliga poddplattformar. God lyssning!



Nu finns tjänsten Njurlinjen tillgänglig för Njurförbundets medlemmar.

Patientråd i möte med regeringen

NJURFÖRBUNDETS Ulla Evensson medverkade i ett patientråd som mötte företrädare för regeringen i december.

Sjukvårdsminister Elisabet Lann redogjorde kort för regeringens arbete med att korta vårdköerna. Därefter presenterades regeringens insatser för att stärka kompetensförsörjningen inom hälso- och sjukvården. I diskussionen lyfte patientföreträdarna behovet av statlig styrning för att uppnå en mer

jämlik vård samt vikten av fortbildning och tydliga riktvärden för vårdens professioner. Anna Nergårdh, särskild utredare i utredningen *Behovsstyrd vård* (2024:05), informerade om pågående arbete för ökad jämlikhet, inklusive tillgänglighet och väntetider. Utredningen överväger att inom ramen för en ny vårdgaranti lagreglera en informationsgaranti. Den skulle ge patienter rätt att inom tre dagar få besked om att en re-

miss mottagits i den specialiserade vården samt inom tio dagar få information om tidpunkt för medicinsk bedömning.

Patientorganisationerna tillfrågades om förekomsten av fast vårdkontakt. Samtliga betonade dess betydelse, särskilt vid samsjuklighet, men framhöll att funktionen inte nödvändigtvis behöver innehas av läkare. Frågan om uppföljning av hur vanligt detta är kvarstår att utreda.



Exklusiv lyxdialyssemester i Grekland
Boka nu för att uppleva en
bekymmersfri semesterdialys
av högsta klass...



Upptäck Grekland från norr till söder, njut av det underbara klimatet och det unika landskapet, och få en säker dialysbehandling av högsta kvalitet.

Under vistelsen ingår sjukvård av högsta klass, bland annat:

- + Dialysutrustning från Fresenius Medical Care 5008S
- + Flerspråkig medicinsk och administrativ personal
- + Medicinsk support dygnet runt
- + Särskilt avsedda områden för patienter med hepatit
- + Samordning av transfer till och från dialyskliniken
- + Ekonomiskt stöd för gruppresor

Kreta (Kalessa, Heraklion, Ierapetra)
Aten (Palaio Faliro, Chaidari, Pallini)
Peloponnesos (Kalamata & Messini)
Chalkida (Evia, centrala Grekland)
Serres (Norra Grekland)
Thessaloniki (Pylaia & Evosmos)

**Kontakta oss så hjälper vi dig
att planera din semester:**
T: +30 2810 371560
M: +306946285615
E: info@mesogeios.gr
W: www.mesogeios.gr

Lever du med **C3G** eller **primär IC-MPGN**?

Vi vill höra från dig för att förstå dina upplevelser och insikter kring att leva med dessa tillstånd. Din röst är viktig för oss, och vi är här för att lyssna.

På uppdrag av läkemedelsföretaget Sobi planerar Gullers Grupp att genomföra en fokusgrupp för personer med C3G och primär IC-MPGN. Det är viktigt för Sobi att tillhandahålla nyttig information till både de som lever med sjukdomarna och deras anhöriga.

Vad innebär det för dig?

- Ditt deltagande är helt anonymt; Sobi kommer inte att veta vem som deltar.
- Fokusgruppens resultat kommer att presenteras anonymt.



Vill du veta mer?

Skanna QR-koden eller maila till: fokusgrupp-sobi@gullers.se
för att enkelt komma i kontakt med oss och få mer information.

Hållbar njurvård – för patient och planet

KLIMATDEBATTEN har länge handlat om koldioxid och energi, men tappat bort det viktigaste – människans hälsa. Klimat-krisen är inte längre ett abstrakt hot vid horisonten. Den slår redan idag hårt mot människors hälsa och miljöförändringar som rubbar planetens stabilitet och driver kroniska sjukdomar. Njurarna är bland de första organen som drabbas. Kronisk njursjukdom ökar globalt och aktuella data visar att 14,2 procent av världens befolkning lider av njursjukdom. Miljöfaktorer som värmestress, luftföroreningar och förorenat vatten är bidragande orsaker. Njursjukdom har blivit klimatkrisens ”svarta lunga”.

SAMTIDIGT BIDRAR vården själv till problemen då den står för fyra till fem procent av alla växthusgasutsläpp. Dialys är en av sjukvårdens största miljöbovar. Behandling av en enda hemodialyspatient kan årligen orsaka upp mot 10 ton koldioxidutsläpp och genererar hundratals kilo plastavfall och enorm vattenförbrukning. Den stora förbrukningen av vatten är kanske inget stort

***”Dialys är en av
sjukvårdens största
miljöbovar.”***

problem i Sverige men stora delar av världen lider av vattenbrist. Eftersom varje dialyssession kräver 300–500 liter renat vatten står länder med begränsad eller instabil vattentillgång inför strukturella utmaningar.



En omställning till grön nefrologi – där utsläpp minskar, vatten och resurser sparas och patienters hälsa stärks genom förebyggande och hållbara vårdval – är helt nödvändig, menar artikelförfattarna.

Det finns lösningar, men de kräver politiskt mod och professionellt ansvar. För det första måste vården börja ställa om till ”grön nefrologi”. Dialysvatten kan återvinnas, energiförbrukning minskas och plastanvändning reduceras kraftigt. Patientresor står ofta för 20–40 procent av klimatavtrycket för hemodialys. Vi behöver välja metoder som ger lägre klimatavtryck, utbilda personal och engagera patienter.

FÖR DET andra måste maten som serveras i vården förändras. Den ultraprocessade maten gör oss sjuka och njursjuka är särskilt känsliga. En växtbaserad kost minskar

växthusgasutsläppen med omkring 75 till 95 procent jämfört med köttbaserad kost och är dessutom gynnsam för njurhälsan. Patienter med njursjukdom kan i allt högre grad äta växtbaserade proteiner, tack vare nya kaliumbindande läkemedel. Njursjuka patienter bör begränsa intaget av ultraprocessad mat och det är dags att låta den mat som serveras på våra sjukhus spegla den framtid vi måste skapa, inte den vi håller på att förlora.

SLUTLIGEN BEHÖVER vi mer forskning och tydligare nationella riktlinjer. Att förebygga njursjukdom är och kommer alltid vara den mest hållbara vården – både för människor och planeten. Med moderna läkemedel som kan bromsa sjukdomsförloppet sparar vi inte bara liv utan minskar också behovet av dialys, en av vårdens mest resurskrävande behandlingar.

Att göra njursjukvården hållbar är inte ett val – det är en nödvändighet.

Litteratur:

Duhanes M, Hedman P, Avesani C, Stenvinkel P. Läkartidningen. 2025 Oct 27;122:25020.
Stenvinkel P. Naturens intelligens: hur den kan användas för att uppnå ett friskare åldrande och förbättra den planetära hälsan. Lava 2024

Monica Duhanes, överläkare Karolinska sjukhuset
Carla Avesani, dietist Karolinska sjukhuset
Peter Stenvinkel överläkare och professor, Karolinska sjukhuset, ordförande Svensk Njurmedicinsk Förening.



Julia Burlin



Aso Saeed

MOT NYA *genombrott*

Ny forskning om allt ifrån inflammatoriska njursjukdomar till dialys och transplantationer. I år får hela 55 projekt dela på närmare **nio miljoner kronor** från Njurfonden.

TEXT: ANNELIE OLSSON LARSSON FOTO: MARIA ROSENLÖF

NJURFONDEN fortsätter växa stadigt sedan första utdelningen 2014 tack vare gåvor från medlemmar, privatpersoner, företag och arv. Nu sätts återigen ett rekord för utdelningen. I år fördelas 8,8 miljoner kronor på 55 forskningsprojekt, mot 7,5 miljoner förra året. Även antalet ansökningar och beviljade forskningsanslag sätter ett rekord i år. I år kom 105 ansökningar in mot 86 förra året, och 55 forskare beviljas anslag mot 43 i förra i årets utdelning.

– Njurfonden får allt större betydelse för njurforskningen i Sverige. Antalet ansökningar har ökat och inför årets utdelning finns bevis för att det pågår mycket högkvalitativ njurforskning i Sverige. Det är positivt att det är många yngre doktorander som forskar vilket skapar goda förutsättningar för återväxten inom njurmedicin. Jag hoppas att vi kan samla in mycket mer pengar för att kunna fylla det verkliga behovet av forskningsmedel, säger Håkan Hedman, ordförande i Njurfonden och Njurförbundet.

I årets utdelning är det många som forskar kring inflammatoriska njursjukdomar, 17 beviljade projekt är inom det fältet. En av de juniora forskare som fått anslag

inom detta område är Julia Burlin, njurläkare vid Danderyds sjukhus och doktorand vid Karolinska Institutet i Stockholm. Hon får 150 000 kronor till sitt forskningsprojekt kring nefrotiskt syndrom och tre varianter av glomerulonefrit som ofta orsakar det.

– Målet är att ta reda på hur vanligt det är med minimal change-nefropati, FSFS (fokal segmentell glomeruloskleros) och membranös nefropati i Sverige, hur sjukdomarna påverkar överlevnad och långsiktig risk att utveckla komplikationer som behov av njurersättande behandling, cancer och infektioner. Vi saknar kunskap om detta i nuläget och hoppas att det framöver ska gå att individanpassa vården bättre för de här patienterna, säger Julia Burlin.

Vad betyder stödet från Njurfonden?

– Jag är jättetacksam för stödet och förtroendet. Pengarna gör konkret skillnad för möjligheten att arbeta vidare med den här forskningen.

En annan forskare som får bidrag är Aso Saeed, överläkare vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset och docent vid avdelningen för molekylär och klinisk medicin,

Göteborgs Universitet. Han får 100 000 kronor till sin forskning om hjärt- och kärlkomplikationer vid kronisk njursjukdom (CKD) samt hur dessa påverkas av förbättrad njurfunktion av njurtransplantat.

– Vi vet att hjärt- och kärlsjukdomar är vanligt förekommande hos personer med CKD, och att risken ökar ju sämre njurfunktion är. Vår studie syftar till att kartlägga hur hjärt- och hjärnskador utvecklas vid CKD och om dessa kan förbättras eller försämrats efter en transplantation. I studien, kommer vi följa upp 30 patienter med CKD i stadium 5. Vi undersöker bland annat hjärtfunktion och analyserar blodprov för biomarkörer kopplade till hjärt- och kärlsjukdomar, både före och efter njurtransplantation. Förhoppningen är att bättre förstå sambandet mellan hjärt- och kärlsjukdom och njursjukdom, och på sikt kunna identifiera mer specifika och effektiva behandlingar. Studien kommer att pågå i cirka fyra år, berättar Aso Saeed.

Vad kan anslaget från Njurfonden innebära?

– Stödet betyder mycket. Det är dyrt att bedriva den här typen av forskning. Till exempel är analyser av biomarkörer dyra och genomförs vid två tillfällen i studien både före och efter njurtransplantation. Utan Njurfondens stöd hade det varit svårt att genomföra en sådan här studie, säger Aso Saeed.

”Det är dyrt att bedriva den här typen av forskning.”

ANSLAGEN FRÅN Njurfonden är fördelade till forskare över stora delar av Sverige. Majoriteten av forskarna för Njurfondens utdelningen i år befinner sig på Karolinska institutet i Stockholm med 24 beviljade anslag. Övriga forskare som får anslag är aktiva vid Uppsala universitet, Karolinska universitetssjukhuset, Lunds universitet, Linköpings universitet, Göteborgs universitet, Högskolan i Gävle och Umeå universitet.

De ökade anslagen gör det möjligt för Njurfonden att stödja mer och mer forskning varje år. Med årets utdelning har insamlingsstiftelsen delat ut närmare 60 miljoner sedan starten med målet att all ohälsa relaterad till njurarna ska kunna förebyggas, lindras och botas.

njurfondens

 Forskningsbidrag

Den 10 mars hålls utdelningen av Njurfondens Forskningsbidrag. Rekordsumman 8,8 miljoner kronor fördelas på 55 lovande forskningsprojekt inom njurarnas sjukdomar, transplantation och vårdvetenskap.

Mer info:
njurfonden.se



*Sjukvårdsminister
Elisabet Lann
närvarar vid
Njurfondens event.*

BARNNEFROLOG FÅR RIPPES PRIS



– Jag känner mig tacksam, säger Diana Karpman, mottagare av Bengt Rippes forskarpris.

NJURFONDEN tilldelar Bengt Rippes forskarpris 2025 till professor Diana Karpman, för sina forskningsresultat och kliniska arbete som har fått stor betydelse för barn och vuxna med njursjukdom.

– Det är väldigt fint, jag känner mig tacksam och ärad. Att kunna forska om njursjukdomar är ett privilegium i sig, därtill är jag tacksam för allt stöd jag fått, bland annat från Njurfonden. Att min forskning nu uppmärksammas så här gör tacksamheten än större, säger Diana Karpman.

Diana Karpman har innehaft professur i barnmedicin sedan 2006. En del av sin specialistutbildning gjorde hon på en barnklinik i USA.

Hon har hela tiden kombinerat klinisk tjänstgöring med forskning och utbildning och lade tidigt grunden för en barnnefrologisk enhet på sjukhuset i Lund. Samarbete mellan barn- och vuxennefrologi etablerades, liksom ett nätverk i hela södra Sverige och sedan även nationellt.

En tid arbetade hon tillsammans med Bengt Rippe på njurkliniken i Lund.

BENGT RIPPES FORSKARPRIS tilldelas en i Sverige verksam forskare eller kliniskt verksam person som gjort betydelsefulla vetenskapliga insatser inom det njurmedicinska området.

Priset utgör ett personligt stipendium och uppgår till 50 000 kronor.



Namn: Richard Hermansson **Ålder:** 54 år
Bor: Lidingö i Stockholm **Diagnos:** Högt blodtryck, CKD stadie 3 **Familj:** Fru Linda, en dotter Stina, 17 år, och en 20-årig son, Anton **Motto:** Leva sunt!

NYTT LIV MED ÄNDRADE

kostvanor

Försämringen kom plötsligt. Efter flera år med högt blodtryck fick Richard Hermansson njursvikt. Genom *livsstilsförändringar* förbättrades hans värden.

TEXT: ANNELIE OLSSON LARSSON FOTO: PETER KNUTSON

DET ÄR en kall och snöig dag i slutet av januari när jag tar mig till huvudkontoret för livsmedelsföretaget Di Luca & Di Luca på Alsnögatan i Stockholm. Här arbetar Richard Hermansson som ansvarig för företagets medelhavsprodukter till restauranger, caféer och storkök. Besöket börjar med en rundvandring i lokalen som har flertalet olika rum, utställningar av produkter och i mitten ett kök och en matsal.

– Medelhavsmaten är central i vår verksamhet. Därför har vi eget kök här och lagar sådan mat som personalen, kunder och samarbetspartners kan pröva och äta av varje dag, säger Richard.

Richard började på företaget år 2018 efter att ha arbetat professionellt i kök i 25 år. Han säger att matlagning alltid stått i centrum i hans liv. Redan som 19-åring åkte han till Singapore, Malaysia och Indonesien för att prova på matlagning på en stor segelyatch. Sedan rullade det på med arbete på olika restauranger i Sverige. Idag har hans jobb givit honom en helhetssyn på kosten, till exempel varifrån oliverna kommer, paketeras, levereras och senare tillagas.

– Vi vill förmedla medelhavskosten till svenska medborgare. Di Luca & Di Luca är ett familjeföretag som

startade 1971 och Zeta är det varumärke som det svenska folket mest förknippar med oss, men vi har en hel del andra produkter och varumärken från länder runt medelhavet, säger Richard.

För tre år sedan upptäcktes det vid en rutinkontroll hos husläkaren att Richard hade nedsatt njurfunktion och han fick diagnosen CKD 4. Han hade haft högt blodtryck sedan år 2015 och medicinerat mot det och haft uppföljning men försämringen av njurarna kom plötsligt. Han säger att han inte kände av eller känner av

HYPERTONI

Högt blodtryck kallas också hypertoni. Det kan på sikt skada kroppens celler, framför allt blodkärlen, och leda till allvarliga sjukdomar, inte minst njursjukdom. En av tio patienter med njursättande behandling har hamnat där på grund av hypertoni. Utöver livsstilsförändringar är vanliga behandlingar betablockerare, kalciumflödeshämmare, ACE-hämmare och urindrivande läkemedel.

*”Jag vill driva
frågan om kost vid
njursjukdom framåt.”*





INFO

Richards njursvikt kom av högt blodtryck. Här är hans kostråd till bättre hälsa:

- Undvik processat mat
- Låt rött kött ersättas av bönor
- Undvik salt, krydda med örter och lime i stället
- Gör egen tomatås
- Köp mat efter säsong och tillaga från grunden
- Lägg upp maten fint så det ser aptitligt ut

>> sin nedsatta njurfunktion och påtalar problemet att det är en tyst sjukdom.

– När jag fick beskedet om att jag var i stadie 4 så började jag direkt tänka på vad jag själv kunde göra för att stötta min kropp och njurarna, säger Richard.

HANS ARBETE var här till nytta för Richard eftersom medelhavskost i flera studier har visat sig vara bra för njursjuka. Han såg nu på nytt över sin kost, rörelse och sömn och gjorde upp planer för det. Som person är Richard arbetsam, noga och ser framåt, så med stort engagemang tog han sig an uppdraget att ta hand om sina njurar.

– Idag äter jag 80 procent växtbaserad kost, jag är inte vegetarian men äter mycket vegetariskt och lite animaliskt protein. Jag motionerar regelbundet, dricker lite alkohol och försöker få åtta timmars sömn per natt, säger Richard.

Allt detta arbete gav resultat och i nya undersökningar såg man att Richard nu var i stadie 3 och där ligger han även idag. Han hade alltså förbättrat njurarnas kapacitet, något som också intresserat professionen inom njurmedicin.

– År 2023 föreläste jag på ERA, den internationella läkarkongressen i Älvsjö om hur jag hanterat min njursvikt och jag har även varit på Karolinska institutet och föreläst. På jobbet har vi ett samarbete med en dietist, Carla Avesani på KI, så deras studenter kommer hit och får information om medelhavskost, säger Richard.

”Jag äter 80 procent växtbaserad kost.”

Hur ser då kosten ut för Richard en vanlig dag?

– Varje dag börjar jag med en frukost som består av en gröt på fiberhavre, linfrö och krossat bovete och till det blåbär, pumpakärnor och russin. Sedan dricker jag ett glas vatten med rödbetsjuice och lite citron. Frukosten är en central del för mig för att ge mig och min kropp bästa förutsättningen för en ny dag. Sedan äter jag lunch här på kontoret, oftast någon vegetarisk medelhavskost, och så kanske lite kyckling eller fisk till kvällsmat, säger Richard.

RICHARD SÄGER att han inte har så många dåliga dagar. Han har ett öppet sinne och lever här och nu, det är viktigt att ta vara på varje dag. Han planerar gärna saker

och har många mål. Hans sämsta egenskap, säger han, är om det inte blir som det är bestämt, då kan han ha svårt att ställa om. Som bra egenskaper nämner han att han är nyfiken, älskar att utvecklas och lära sig nya saker.

– Mitt jobb är mitt största intresse. Annars gillar jag att umgås med familj, släktingar och vänner, resa och spela piano.

NÄR DET kommer till Richards familj nämner han speciellt sin fru och sin bror som viktiga förebilder i sitt liv. Richards fru arbetar med hälso- och sjukvårdsfrågor i kommunen och håller ordning på honom och Richard och hans bror har alltid haft nära kontakt. Tillsammans med sina familjer har de ett sommarhus i Roslagen där de brukar vara på semestern. Inom en tidsperiod av tre år hoppas Richard att han kan samla ihop en grupp med vänner och cykla i Europa. På den resan kombineras upplevelser och motion.

– För mig som är njursjuk är rörelse viktigt. Jag försöker röra på mig varje dag och kompletterar det med styrketräning tre till fyra gånger i veckan. För den som är ovan med träning rekommenderar jag vardagsmotion och korta pass. All träning räknas, säger Richard.

FÖRUTOM KOST och motion så är det bra sömn som Richard tar upp som är viktigt. Får man inte bra sömn kan det vara svårt att orka äta bra eller motionera. Han säger att han själv ibland har svårt att få åtta timmars sömn, men att det alltid är målet.

Richard tycker njursjukvården i Sverige är jättebra utifrån sina egna erfarenheter och att forskning inom njursjukdomar är viktigt för att bättre kunna ta hand om njursjuka. Den forskning som bedrivs om kost för njursjuka har gått framåt och han säger, av egen erfarenhet, att rätt kost är vital för att kroppen ska må bra och betonar att en sund kosthållning är viktig för alla.

– I mitt jobb får jag utlopp för mitt intresse för matlagning och kost. Det har varit till stor nytta när jag drabbades av njursjukdom, säger Richard.

Utifrån all sin erfarenhet av njursjukdom och kost så är Richards mål att kunna starta en blogg efter sommaren som ska heta *”Njursnack – när livet förändras”*. Där ska han ta upp hur det är att leva med njursjukdom, berätta om sin vardag och ge tips om kost och receptförslag.

– Med bloggen vill jag driva frågan om kost vid njursjukdom framåt och inspirera andra till förändring, säger Richard.

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**



Du må vara 2 på miljonen – **men du är inte ensam**

Nu finns en ny webbsida för dig som lever med, eller bryr dig om, någon som har C3G eller IC-MPGN.



För stöd, råd och praktisk information som kan underlätta i vardagen besök livingwithc3g-icmpgn.com/sv-se

Vad är viktigast i valet?

I år är det valår. Vilka frågor vill Njurförbundets medlemmar att politikerna ska uppmärksamma? Vi frågade tre medlemmar.



Namn: Mourad Mourad **Ålder:** 29 år
Bor: Hässleholm **Hälsa:** Transplanterad
Yrke: Tågvärd

”*Läkemedelspriserna måste sänkas*”

– Högkostnadsskyddet för läkemedel har höjts och gjort mina läkemedel dyrare. Jag är beroende av läkemedel och måste köpa oavsett vilket pris som gäller. Jag lägger ut cirka 1000 kronor varje gång jag hämtar ut läkemedel och det räcker cirka en och en halv månad sedan måste jag hämta ut igen. Det blir mycket pengar på ett år.

Läkemedelspriserna är för höga och jag önskar politikerna arbetar för billigare läkemedel. Sedan tänker jag att alla politiska frågor som är relaterade till vården i Sverige är viktiga för mig. Jag önskar att det kommer mer pengar till vården och att det inte blir några neddragningar.

Sjuksköterskor och läkare gör ett jättebra jobb och borde också ha höga löner.

Man ska ha råd att vara sjuk och vården ska vara bra.



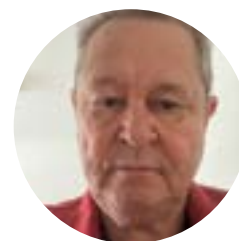
Namn: Linda-Marie Folkesson
Ålder: 52 år **Bor:** Markaryd
Hälsa: Donator **Yrke:** Förskollärare

”*VAB-reglerna bör ändras*”

– Det här med VAB är jätteviktigt. Min son är njursjuk och vi fick ut ersättning till 16 års ålder för läkarbesök, sedan var det slut. Han kunde då inte åka mellan Markaryd och Lund själv, där sjukhuset låg, så jag fick ta ledigt, ofta en hel dag. När han var 19 år blev han transplanterad med en av mina njurar. Jag tycker att man borde få ta ut VAB fram till 18 år, helst 21 år. Min son har behövt stöttning och det är nog många unga som behöver det.

Jag vill också ta upp att högkostnadsskyddet för läkemedel har höjts. Min son är 29 år nu och arbetar, men hans läkemedel är dyra. Alla kanske inte är så friska att de kan arbeta. Det här drabbar alla som är kroniskt sjuka och behöver dyra läkemedel.

Jag tycker även att staten ska gå in med pengar för forskning kring njursjukdom och andra sjukdomar. Forskning kan rädda liv!



Namn: Stefan Andersson **Ålder:** 73 år
Bor: Farsta **Hälsa:** Transplanterad
Yrke: Pensionär

”*Spara inte på kostnader i vården*”

– Det var en ordentlig höjning av priset på läkemedel sist så nu tycker jag politikerna borde sänka priserna där. Det är många som har det svårt ekonomiskt idag även om jag personligen inte är så drabbad. Maten har gått upp och hyran. De behöver sänka levnadskostnaderna för vanligt folk.

Sjukvården tycker jag är jättebra men den får inte försämrats. Man ser att dras in på sjukhusen och att det sparas i regionerna. Det är inte bra.

Det är krig nu i världen och vi drabbas alla av konsekvenserna av det. Mycket pengar går till försvaret. Jag tycker det är fel att vi sänker skatterna och lånar upp pengar. På det sättet blir vi rejält skuldsatta och de pengarna måste tas någonstans. Det går inte att leva på lån.

MYCKET PÅ SPEL I

valet 2026

Närmare åtta miljoner medborgare förväntas rösta i årets allmänna val. Rösterna som avgör politiken i kommuner, regioner och riksdag påverkar *livet för njursjuka*.

VALÅR innebär en möjlighet. Genom att formulera tydliga krav, delta i debatter och möta beslutsfattare kan patientrörelsen påverka dagordningen. När Sverige går till val i år är faktiskt sjukvården den viktigaste frågan tycker väljarna, enligt Novus (februari 2026). Viktigare än skola och utbildning, viktigare än lag och ordning, äldreomsorg och invandring/integration.

Sjukvården i Sverige finansieras och drivs främst av regionerna, men ramarna sätts nationellt genom lagstiftning, statsbidrag och prioriteringar. Efter ett val kan nya politiska majoriteter besluta om hur mycket resurser vården ska få, hur de ska fördelas och vilka sjukdomsområden som prioriteras. För personer med kronisk njursjukdom kan sådana beslut påverka allt från väntetider till möjligheten att få moderna behandlingar.

Det här tar förbundsstyrelsen fasta på när Njurförbundets valfrågor

ska formuleras. För att nå ut i bruset är frågorna starkt avgränsade, inom tre huvudområden: den personliga ekonomin, tillgång till behandlingar och frihet vid dialys.

– Vi har lyssnat in vad personer oftast hör av sig till oss om, och uppfattat vad som är viktigast för majoriteten av medlemmarna, säger Lina Ericson, verksamhetsutvecklare och intressepolitisk expert vid förbundskansliet, som bidrar till styrelsens arbete med valfrågorna.

DEN KANSKE viktigaste frågan, som berör i princip alla medlemmar, är den egna ekonomin. Många är hårt prövade ekonomiskt. En del har det tufft på grund av långtids-sjukskrivning eller sjuka barn, andra har aldrig ens kunnat etablera sig på arbetsmarknaden. Att då drabbas av höga kostnader för livsnödvändiga mediciner, vårdbesök, kanske sjukresor och hjälpmedel slår extra hårt.

– Därför handlar en av våra valfrågor om att man ska ha råd att vara sjuk. Njurförbundet vill att alla sjukvårdsrelaterade avgifter, inklusive mediciner, samlas under ett gemensamt kostnadstak, som garanterar enskilda med stora behov att inte drabbas flerfaldigt, säger Lina Ericson.

Ett annat angeläget område är rätten till nya godkända, effektiva behandlingar. Politiska beslut styr indirekt vilka läkemedel som subven-

FAKTA

Njurförbundets valfrågor berör tre huvudområden:

- Rätt att ha råd att vara sjuk
- Rätt till behandling
- Frihet att resa, arbeta och leva med dialys

tioneras och hur snabbt nya behandlingar införs. En regering som prioriterar medicinsk innovation kan satsa mer på snabb introduktion av nya terapier, medan en annan kan lägga större vikt vid kostnadskontroll.

LINA ERICSON menar att det kan betyda skillnaden mellan standardbehandling och tillgång till de senaste läkemedlen. De senaste åren har ett flertal nya mediciner kommit ut på marknaden i Europa, men är inte tillgängliga för svenska patienter, trots att vissa är resultat av svensk forskning, inriktade på specifika njursjukdomar.

”Samla alla sjukvårdsrelaterade avgifter under ett gemensamt kostnadstak.”

– Här vill vi se att regeringen och landets regioner samverkar med berörda myndigheter för att säkerställa att nya effektiva läkemedel för njursjuka blir tillgängliga och subventionerade på den svenska marknaden.

Det tredje området för Njurförbundets kampanjarbete i valrörelsen handlar om frihet, och gäller dialyspatienters rätt att kunna arbeta, resa och leva. Denna rättighet skulle uppnås om alla som önskade fick möjlighet att sköta sin egen dialys, och möjlighet till gästdialys.

Valet 2026 handlar alltså om vård, behandling och livskvalitet. För njursjuka väljare är frågan inte om valet spelar roll, utan hur mycket.

Text: Sara Norman
sara.norman@njurforbundet.se



INFO

Val till riksdag, region- och kommunfullmäktige hålls söndag den 13 september 2026. Du kan rösta från den 26 augusti till och med valdagen. Vill du delta i kampanjarbetet? Hör av dig till din regionförening!



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

Det luriga blodtrycket

Ett välreglerat blodtryck minskar risken för försämring av njurfunktionen, kan fördröja dialysstart samt bidra till ökad livskvalitet.

TEXT: ANNELIE OLSSON LARSSON

HÖGT BLODTRYCK är ett problem för många njursjuka. För att få reda på mer vad du kan göra om du är drabbad fick Njurfunk en pratstund med Heléne Severin, legitimerad sjuksköterska med specialistutbildning i nefrologi. I hennes arbete på Njurmottagningen vid Skånes universitetssjukhus i Malmö möter hon många som har högt blodtryck.

– I den vuxna befolkningen i Sverige är det cirka 30 procent som går runt med förhöjt blodtryck och många av dem utan att de vet om det. Njursjuka har ofta problem med blodtrycket, antingen för högt eller för lågt. Mest vanligt är förhöjt blodtryck, säger Heléne Severin.

Det som är "lurigt" med blodtrycket är att du känner oftast ingenting av det höga blodtrycket. Det är en tyst sjukdom. Några har lite ont i huvudet men mår annars som vanligt. På grund av detta går många med förhöjt blodtryck länge och då kan njurar,

hjärta och kärl ta skada.

– Det är viktigt att kolla sitt blodtryck regelbundet. En årlig kontroll är att rekommendera, har du högt blodtryck måste du kolla oftare. Ju längre tid du går med högt blodtryck desto större skada tar kroppen, säger Heléne Severin.

Som njurpatient gäller lägre gränser för blodtrycket än för andra patienter. Ett målvärde enligt Heléne Severin är 130/70 mot 140/90 om du är frisk. Varje patient behöver individanpassad medicinering och råd. Medicineringen är viktig men förutom det är det livsstilsförändringar som kan påverka blodtrycket positivt.

– Har man problem med blodtrycket är det viktigt att röra på sig, gå ner till rätt vikt, undvika salt i maten, sluta röka och snusa och undvika energidrycker



Heléne Severin,
specialistsjuksköterska

och alkohol, säger Heléne Severin.

Det har idag kommit många nya mediciner för högt blodtryck som även skyddar njurarna och som patient bör du pröva dig fram till den bästa just för dig. Mediciner ihop med livsstilsförändringar ger bra effekt.

– Ett reglerat blodtryck kan bromsa försämringen av njurfunktionen, fördröja dialysstart och kan bidra till en ökad livskvalité, säger Heléne Severin.

Som ett positivt avslut berättar Heléne Severin att hon i många fall, där blodtrycket reglerats och patienten fått till livsstilsförändringar, sett att njurförsämringen förbättrats och ibland till och med normaliserats. Det går alltså att förbättra njurarnas kapacitet.

Så mäter du blodtrycket

Genom att regelbundet mäta blodtrycket varannan månad (oftare vid behov) kan du uppmärksamma om det förändras. Då bör du kontakta vården för råd. Mät alltid vid ungefär samma tidpunkt på dagen. Vid förhöjt blodtryck rekommenderas i första hand livsstilsförändringar och ibland behövs medicin.

- ✓ Använd egen överarmsmätare, handledsmätare är inte tillförlitlig.
- ✓ Vila minst fem minuter. Ta trycket sittande med fötterna i golvet.
- ✓ Mät tre gånger, tre dagar i rad vid samma tid. Räkna ut medelvärdet.



VÄNJ DIG AV MED SALTET

Text: Karin Windahl, dietist

FÖR MYCKET salt kan höja blodtrycket och belasta både hjärta och njurar. För personer med njursjukdom är det extra viktigt, och lyckligtvis fullt möjligt, att vänja sig vid mindre salt utan att maten blir tråkig. Rekommendationen är max sex gram salt per dag (cirka en tesked).

Saltsmak är en vanesak. Ju mer salt vi vänjer oss vid, desto mer behövs för att maten ska smaka. Den goda nyheten? Smaklökarna ställer om på bara några veckor om du trappar ner lite i taget.

Det mesta av saltet kommer inte från saltkaret, utan från maten vi köper: bröd, ost, chark, soppor och färdigrätter. Samma sorts mat kan innehålla väldigt olika mängder salt, så en snabb blick på näringsdeklarationen kan göra stor skillnad.

Nyckelhålet är en enkel genväg till mindre salt. Mindre salt behöver inte betyda mindre smak. Kryddor, örter, citron och vitlök gör mycket, medan buljong, soja, ost och färdiga kryddblandningar ofta bidrar med mer salt än man anar.



Nyckelhålet hjälper dig
att minska på saltintaget.

Het köttfärsgröta

DET GÅR att laga riktigt god mat med mindre salt, men med lika mycket smak!

Låt dig inspireras av recept som tagits fram av kocken Stefan Eriksson, som du hittar på Livsmedelsverkets webbsida med rubriken: Lättsaltade recept.

Här är ett passande vardagsrecept!

INGREDIENSER, 4 PORTIONER

Köttfärs:

400–500 g köttfärs
3 gula lökar
3-4 hela tomater på burk
ca 1 röd chili, (beroende på önskad hetta)
1 msk olivolja

Grönsakshack:

3 morötter, ca 300 g
½ gurka, ca 250 g
4 tomater
¼ vitkålshuvud, ca 300 g
2 kvistar persilja
4 kvistar koriander

Servering:

Rött råris, eller vanligt råris
4 msk matlagingsyoghurt
Bröd

Nyckelhäls-
recept!

GÖR SÅ HÄR: Finhacka löken och stek gyllenbrun i lite olja tillsammans med köttfärsen. Tillsätt tomater och hackad chili, koka ihop sakta till en god gröta. Riv morot, tärna gurka, tomat och vitkål och hacka örterna. Blanda samman.

Servering: Toppa grytan med några klickar yoghurt. Servera med grönsakshacket, ris och Nyckelhålsmärkt bröd eller hembakt fullkornsbröd. Receptet uppfyller kraven för Nyckelhälsrecept.

Bra att nagelfara händerna

Nagelförändringar är vanliga vid kronisk njursjukdom och beror ofta på slaggprodukter som samlas i kroppen. De mest karaktäristiska tecknen är "Terrys naglar" (vitaktig nagel med rödbrun rand) och horisontella linjer (Beaus linjer), djupa fåror tvärs över nageln som förekommer hos upp till 40 procent av patienterna. Vissa får även torra och sköra naglar, vilket kan öka risken för infektioner och nageltrång.

Vad kan man då göra? Behandla njursjukdomen, håll naglarna välklippta, smörj in händer och fötter mot torrhet och inspektera ofta händer och fötter för sår eller nagelbandsproblem. Om du märker drastiska förändringar i naglarnas utseende, prata med din läkare!



UTRED ORSAKEN VID

svullnad

Modern kirurgi ger mindre ärrbildning.
Använd **vätskedrivande läkemedel** med
stor försiktighet om du är transplanterad.

FRÅGA: *Min njurfunktion sjunker och jag är nu mellan stadium 4 och 5. Jag hoppas förstås på en transplantation så småningom. Om det nu blir så undrar jag - finns det något man kan göra för att minska ärrbildning efter operation?*

SVAR: Det finns inga säkra sätt att påverka hur mycket ärrbildning som uppstår efter en transplantation, eftersom det till stor del styrs av kroppens egen läkningsprocess. Ärrbildning är dock i praktiken sällan ett problem och upplevs mycket sällan som ett medicinskt bekymmer. Däremot utförs kirurgin i dag med så skonsam teknik som möjligt, ofta genom mindre snitt, för att minska den

kirurgiska påverkan på bukvägg och hud. Det är också viktigt att komma ihåg att en njurtransplantation har mycket stor betydelse för hälsa, livskvalitet och överlevnad, och i det sammanhanget är ärrbildning en mycket låg prioritet jämfört med vinsten av en fungerande njure.

Det allra viktigaste för ett långsiktigt lyckat transplantationsresultat är god följsamhet till behandlingen, att man tar sina immundämpande läkemedel enligt ordination samt att man följer planerade läkarkontakter och regelbundna blodprovstagningar. Detta är den viktigaste faktorn för att transplantatet ska fungera väl över tid.

Alireza Biglarnia

FRÅGA: *Sedan min njurtransplantation har jag emellanåt känt mig svullen, framför allt i benen. Nu funderar jag på om det skulle hjälpa med vätskedrivande medicin? Finns det några risker eller biverkningar med det?*

SVAR: Svullnad i benen (ödem) är relativt vanligt efter njurtransplantation och kan ha flera olika orsaker. Det kan handla om vätskeretention, men också om biverkningar av immundämpande läkemedels (till exempel kortison eller kalcineurinhämmare som tacrolimus och ciklosporin), påverkan på blodkärl eller lymfsystem, högt blodtryck, hjärtbelastning (hjärtsvikt) eller proteinförluster via urinen (nefrotiskt



ALIREZA BIGLARNIA

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



CECILIA ROSANDER

Specialist i internmedicin och njurmedicin, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg.

syndrom). Den bakomliggande orsaken bör utredas för att rätt behandling ska kunna ges.

Vätskedrivande läkemedel (diuretika) kan i vissa fall minska svullnad, men hos njurtransplanterade måste de användas med stor försiktighet. Det finns risk för uttorkning, vilket kan försämra funktionen hos den transplanterade njuren. Andra möjliga biverkningar är elektrolytrubbningar (till exempel lågt kalium eller natrium) och blodtrycksfall med yrsel. Dessutom kan diuretika ibland "maskera" tidiga tecken på problem med transplantatets funktion.

Av dessa skäl bör man naturligtvis inte påbörja vätskedrivande behandling på egen hand efter njurtransplantation. Vid kvarstående eller besvärande svullnad rekommenderas kontakt med transplantationsmottagning eller njurmedicinsk läkare för bedömning. Där kan man utreda orsaken till svullnaden, kontrollera njurfunktion och läkemedelsnivåer samt ta ställning till om diuretika är lämpligt eller om andra åtgärder är att föredra. Snabbare medicinsk bedömning bör sökas vid tilltagande svullnad, andfäddhet, snabb viktuppgång, minskad urinmängd eller om benen blir smärtsamma, röda eller varma.

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 specialtfysioterapeut.

njurforbundet.se/njurdagboken/



Njurförbundet

Klimatsmart!

**Njurar + planet = sant**

Den 12 mars firas World Kidney Day 2026 med temat *"Kidney Health for All – Caring for People, Protecting the Planet."* Njurar och klimat hör ihop mer än man tror – till och med dialys kan ge klimatavtryck. Tur att små hälsosvanor kan hjälpa båda två!

GRÖN VÅRD

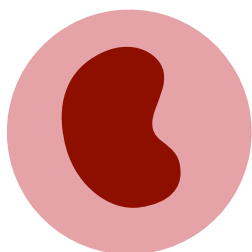
Temaåret lyfter kopplingen mellan njurhälsa och miljö och vill minska vårdens klimatpåverkan, till exempel genom mer hållbara behandlingar. Kort sagt: bra vård för patienten ska också vara snäll mot planeten. Win-win (och win för njurarna).

Njurens dag

WORLD KIDNEY DAY är en global kampanj för att höja kunskapen om njurarna. Årets tema handlar om miljön. Både njurar och planeten måste skyddas.

**VISSTE DU ATT...**

... över 850 miljoner människor lever med njursjukdom globalt – ofta utan symtom i början? Därför pushar World Kidney Day enkla tester och tidig upptäckt. Ett blodprov kan alltså vara lika trendigt som ett steg-mål i mobilen.

**SELFIE FÖR NJURARNA**

Årets hashtag-utmaning #OurKidneysOurPlanet uppmanar folk att ta en bild, dela och sprida njurkunskap. Vem sa att sociala medier bara är kattvideos? I mars kan ditt flöde faktiskt rädda liv – och kanske planeten också.

HALLÅ DÄR ...

... **Marcus Olausson**, läkare och expert i TV4 Nyhetsmorgon som är aktuell med nya boken *"Läkarens vägar till bättre hälsa – för ett längre och friskare liv."*

Hur får man ett långt friskt liv?

– Det finns ett par faktorer som sticker ut. Du kan ge dig själv och din kropp de bästa förutsättningarna genom att träna och röra på dig, äta sund och hälsosam kost, avstå rökning, prioritera din sömn, försöka bibehålla en hälsosam vikt och umgås med människor du bryr dig om!

Som njursjuk, är det något speciellt man ska tänka på då?

– Det beror lite på hur njursjuk du är, men salt och proteiner kan vara värt att diskutera med din läkare. Annars är det egentligen samma som för andra personer, det vill säga det vi nämnde i föregående fråga.

Vilket är det viktigaste budskapet i din bok?

– Att du själv kan göra väldigt mycket för att påverka din hälsa och din lycka. Mediciner i all ära, men det finns så mycket du själv kan göra för att din kropp och knopp ska må bra (det inkluderar dina njurar). Boken är inte skriven med pekpinna utan för att inspirera.





Stiftelsen Niclas & Mattias Minnesfond



ÄNDAMÅL: Sök bidrag för rekreation, läger och kurser.

MÅLGRUPP: Personer med njursjukdom och njurtransplanterade.

ANSÖKNINGSBLANKETT OCH MER INFORMATION:

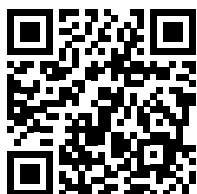
Njurförbundets hemsida, regionförening Norra Mälardalen. Frågor besvaras av Ann-Lis Westin, tel 070-424 28 00.



Njurföreningen

Norra Mälardalen

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!



Njurförbundet

Tel: 08-54640500 • www.njurforbundet.se

Vi var på julbord!



Julmusik och underhållning på Gävle-Dalas julbord.

GÄVLE-DALA åt julbord den 29 november 2025 på Dalarna Science Park i Borlänge. Det var i sedvanlig ordning julklappslotteri och sedan var det lättsam underhållning och julmusik av Trio Fobi. Det var cirka 30 personer samlade.



Det bjöds på jultallrik i Jämtland-Härjedalen.

JÄMTLAND-HÄRJEDALEN bjöd på en smakfull jultallrik till sina medlemmar i en trevlig gemenskap den sjätte december 2025. Medlemmarna möttes i en kvarterslokal i Torvalla Östersund. Roger och Marinell Isaksson bjöd på fin musikunderhållning vilket uppskattades mycket av deltagarna.

Text och bild: Per Sundbom

NY PÅ KANSLIET FÖR STOCKHOLM GOTLAND



MINNA JANUSSON är ny kanslist på Njurförbundet Stockholm Gotland sedan september 2025. Här berättar hon om sig själv och sitt uppdrag.

Hur kommer det sig att du fick jobb på Njurförbundet Stockholm Gotland?

– När jag såg Njurförbundets annons om ny kanslist kände jag mig träffad. Den kändes som skriven för mig och min erfarenhet. För mig var detta ett superspännande jobb. Jag har alltid arbetat med värdegrundsdriven verksamhet och ideell sektor. Jag brinner för att möta och stötta människor och genomföra verksamhet som ger mervärde för individen. Jag uppskattar blandningen mellan att skapa ordning och reda i administrationen och att arrangera värdefull verksamhet.

Har du någon erfarenhet av njursjukdom?

– Nej, det har jag inte. Men jag har som anhörig stor erfarenhet av svår långvarig sjukdom av olika slag.

Vad är roligaste arbetsuppgiften på kansliet?

– Det absolut roligaste är våra arrangemang och att träffa våra medlemmar. Det känns så värdefullt att driva föreningen framåt när jag träffar medlemmar. Sedan är våra styrelsemöten väldigt engagerade och roliga. Som kanslist deltar jag i dem som sekreterare och för att stödja de beslut styrelsen fattar. Nuvarande styrelsen är väldigt engagerad och har mycket att säga och diskutera på varje möte. Det känns peppigt och kul att arbeta med dem.

Har du några mål för framtiden?

– Nu i början har det varit mycket jobb med att förnya, digitalisera och utveckla våra administrativa rutiner. Stort fokus i år kommer att ligga på medlemsvärning och NjSG Stockholm Gotland vill utmana Västsverige och helst få fler medlemmar än vad de har [i dagsläget är Västsverige den största föreningen, reds. anm.].

Hur tror du Stockholm Gotland kan locka fler medlemmar?

– Genom engagerad och givande verksamhet. Vi siktar på en blandning av social gemenskap, kunskapslyftande föreläsningar samt att ha en nära dialog med njursjukvården. Vi kommer att genomföra en del uppsökande verksamhet där vi hoppas kunna möta nya medlemmar.

Brinner
för
träffar

4

MARS

Jämtland-Härjedalen håller årsmöte kl 18 i Kvarterslokalen på Östfjällvägen 15 i Torvalla, Östersund. Vi bjuder på mat, dryck, kaffe, te och kaka. Varmt välkomna!



7

MARS

Gävle-Dala har årsmöte kl 13 på Tennstopet i Gävle. Alla medlemmar hälsas hjärtligt välkomna!

Vi var också på julbord!



ÖREBRO. Den 7 december 2025, samlades 23 medlemmar för att avnjuta det magnifika julfestbordet på Karlslunds Herrgård. Medlemmarna blev mätta och belåtna och hade en trevlig eftermiddag.



NORRA MÄLARDALENS medlemmar samlades den 6 december för att äta julfestbord på Utvårdshuset Måns Ols, samma ställe som förra året.

Innan julfestbordet besökte föreningen Johanssons café och Polismuseet i Sala. På Polismuseet fick deltagarna veta allt om Salaligan som härjade på 1930-talet. En mycket kunnig herre hade många spännande berättelser om hur ligan härjade runt, mest i Sala-trakten.

SYDSVERIGE ORDNADE FÖRELÄSNINGAR...

Text: Ann-Christin Lennartsson

SYDSVERIGE anordnade under hösten två föreläsningstillfällen, ett i Helsingborg och ett i Malmö. I Helsingborg var det Njurförbundet Sydsverige tillsammans med Svenska Diabetesförbundet Helsingborg, Riksförbundet Hjärtlung i Helsingborg och läkemedelsföretaget Boehringer Ingelheim som höll en föreläsning för patienter och anhöriga med dessa sjukdomar.

Programmet såg ut som följande; Patientföreningarna presenterade sig och sedan föreläste tre läkare om de olika sjukdomarna.

Det blev fika och mingel och det hela avslutades med en frågestund som innehöll många matnyttiga frågor och svar.

I Malmö var det Njurförbundet Sydsverige, Svenska Diabetesförbundet Sydvästra Skåne, Riksförbundet Hjärtlung Malmö och Boehringer Ingelheim som stod som värdar. Temat där var "Ta hand om dig. Livsstilsfrågor för hela kroppen". Programmet såg ungefär likadant ut i Malmö som i Helsingborg. Många av deltagarna, cirka 150 på varje ort, var mycket nöjda med arrangemanget.



Hjärtsspecialist Wolfgang Reinhardt, diabetesspecialist Anastasia Katsarou och njurspecialist Daniel Andersson.

...OCH GÅSAMIDDAG

I NOVEMBER var ett trettiotal medlemmar från Njurförbundet Sydsverige samlade på Margrete-torps Gästgivaregård i Hjärnarp och avnjöt en traditionell gåsamiddag. Många valde att övernatta för att få äta en god hotellfrukost dagen efter.



14

MARS

Norra Mälardalen håller årsmöte på Vallinska gården i Enköping. Lunch serveras efter årsmötet. Anmälan senast 9 mars
Läs mer på föreningens webbplats.

19

MARS

Stockholm Gotland anordnar föreläsning om framtidens transplantationer med Tomas Lorant.



Makten hos medlemmarna

Det är medlemmarna som bestämmer hur Njurförbundet ska styras och vilken verksamhet som ska bedrivas. I vår är det förbundsstämma, då förbundsstyrelse väljs och viktiga beslut fattas.

FÖR EN organisation som Njurförbundet är medlemsdemokrati inte bara en organisationsprincip utan själva motorn bakom inflytande, legitimitet och förändringskraft. Det innebär att alla medlemmar tillsammans styr förbundet. Det sker främst genom förbundsstämman, där regionföreningarnas ombud beslutar om verksamhet, ekonomi och väljer styrelse. Förbundsstyrelsen får sitt mandat från ombuden. Det är det som gör att när förbundet uttalar sig i vårdpolitiska frågor väger det tyngre, eftersom ståndpunkterna bygger på beslut

i förlängningen fattade av medlemmarna själva. Varje röst, varje motion och varje fråga bidrar till riktningen framåt. Medlemsdemokratin är alltså inte bara en princip i stadgarna – den är ett verktyg för verklig påverkan. När medlemmarna deltar aktivt blir organisationen både mer representativ och mer slagkraftig. Och det är just det som gör ideella patientföreningar till en kraft att räkna med i samhällsdebatten.

I Njurförbundet hålls förbundsstämma vart tredje år, och 2026 är det dags igen. Förbundsstyrelsens planering är i full gång.

Stämman hålls i Stockholm den 10 maj. En månad innan får regionföreningarna kallelse, föredragningslista, årsredovisningar och övriga handlingar för de år som stämman ska behandla

RÖSTBERÄTTIGADE är regionföreningarnas valda ombud. Föreningar med upp till 200 medlemmar utser två ombud, och därutöver ett ombud för varje påbörjat tvåhundra medlemmar, dock högst fyra ombud. Medlemmar har närvaro- och yttranderätt vid stämman.

VÅRENS MÖTEN

FÖRBUNDSSTYRELSEN hade årets första sammanträde den 17 februari. Frågor som avhandlades var bland annat verksamhetsplan och programmet inför förbundsstämman. Kommande styrelsemöten är den 26 mars och 8 maj. Den 10 maj ska en ny styrelse, vald av förbundsstämman, konstitueras sig.

INSPIRATÖR TAR TON

HENRIK WIDEGREN är läkaren i SVT:s Fråga Lund. Därtill är han låtskrivare och artist. Den 9 maj kommer han och inspirerar regionföreningarnas ombud som ska delta i Njurförbundets förbundsstämma i Stockholm.



Foto: Charlotte Strömwall

» 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. Hans Peters
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. Sven Jonsson
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!