



Så har vi kommit in i hösten efter en skön sommar.

Jag hoppas du kunnat vila, njuta av den varma och ljusa sommaren, för sommaren är ju en rekreationstid som vi ska ta tillvara på bästa sätt. För egen del blev det en resa upp till mina hemtrakter i Västerbottens inland. Att träffa nära och kära, höra hur livet är och vad som hänt sedan förra sommaren. Det värdesätter jag högt. Att se varandra.

Sommarens stora event var för mig Almedalen. Jag lämnade Visby trött, inspirerad och hoppfull. Jag lämnade veckan med en stark övertygelse om att vi kommer längre när patienter, profession, beslutsfattare, akademi och näringsliv arbetar tillsammans. Några reflektioner tar jag med mig; tidig upptäckt börjar i primärvården; personcentrerad vård kräver verkliga partnerskap, där patientorganisationens medverkan är en investering. Smarta beslutsstöd kan göra stor skillnad, särskilt nu i primärvården, för att förbättra tidig upptäckt av kronisk njursjukdom. Men jag var inte ensam där. Lotta Kågström från vår styrelse och allas vår Björn Nilsson var där. Båda medverkade i seminariet "Att rädda och spara njurar – om en växande sjukdomsbörda och värdet av att bromsa kronisk njursjukdom". Lotta lyfte bland annat vikten av att fler patienter får sin sjukdom upptäckt i tid och betydelsen av fortsatt forskning. Andra seminarier vi medverkade i var "En hållbar hjärtvård i primärvården", "Från vision till verkstad – patientfokus i nationella strategier" och "30 riktlinjer i 1 arbetsstöd – för effektivare primärvård".

Sedan har vi ju haft ett val i vårt kära fosterland. Våra övergripande fyra områden inför valet har varit; tidig upptäckt, rätt till läkemedel, leva med dialys och ha råd att vara sjuk. Både vi som förening och förbundet har satsat på att uppvakta våra politiker inför valet, genom att ställa dem ett antal frågor som vi redovisat på våra respektive webbsidor. Du finner deras svar på vår webbsida under intressepolitik.

Vi som förening har dessutom samordnat en frågestund med politikerna den 20 augusti i ABF lokaler, där de fick förklara om deras parti var det bästa partiet för personer med kronisk njursjukdom. Det blev ett lyckat panelsamtal där samtliga partier var representerade.

Den 29 augusti samlades styrelsen i NjSG för en styrelsekonferens. Där diskuterade och fastställde vi våra planer för aktiviteter denna höst och för det kommande året. Det kommer fortsätta med ett flertal högtintressanta föreläsningar, utflykter och sociala aktiviteter, så var uppmärksam på vad som finns här nedan i vårt info-blad och på vår webb.

Alldeles nyligen har jag träffat vad man kallar RPO, regionala programområdet för njursjukdomar. I den gruppen finns experter och representanter från Nationella programområdet, Region Gotland, Hälso- och sjukvårdsförvaltningen, Danderyds sjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset, Diaverum, expertgrupp och Karolinska Institutet, Universitetssjukvårdsenhet samt sakkunnig från primärvården. Några punkter på dagordningen var målinsatsområden 2026-2028, vilket motsvarar områden såsom; prevention och behandling av kronisk njursjukdom; kardiovaskulär prevention i primärvården och avancerad kronisk njursjukdom samt njurersättande behandling (dialys och njurtransplantation). Dessutom fick NjSG en halvtimme att presentera vår verksamhet och våra prioriterade områden vid valet, samt önskemål om ett ökat fokus på patientsäkerhet och transparens i det arbetet.



Framrutan

Med en ny regering och med de nya mandat som fördelas i regionpolitiken kommer vi fortsätta vår strävan att under närmaste året uppvakta regionpolitikerna utifrån de löften de gett oss att aktivt driva frågor för en än bättre njursjukvård i regionen. Har du som medlem speciella frågeställningar du önskar vi ska driva, ta kontakt med mig eller i styrelsen eller med Minna på kansliet.

Vi kommer under senhösten träffa klinikledningen från njurmedicin vid Karolinska Universitetssjukhuset och Danderyds sjukhus för att få information om vad som händer, samt informera och påverka utifrån hur ni upplever njursjukvården i regionen. Därför behöver vi era synpunkter på vad som är fantastiskt bra och det som inte fungerar som det ska. Tillsammans gör vi njursjukvården i regionen bättre, ja kanske till och med bäst i Sverige?!

Sen vill vi gärna få in dina idéer och tips på viktiga ämnen och teman att ta upp som föredrag eller roliga aktiviteter. Du får gärna bidra som ledare eller fikavärd. Det kan du göra genom vår förslagslåda som finns på vår webbplats, eller så mejlar du eller ringer och pratar med Minna på kansliet. Har du någon fråga du vill att vi tar upp med klinikerna vid våra möten, tveka inte att höra av dig. Det kan vara en personlig dålig erfarenhet, synpunkter på patientsäkerhet, beröm eller något helt annat.

Ta hand om er!

/ordförande Sven

Har du någon fråga du vill att vi tar upp med klinikerna vid våra möten tveka inte att höra av dig. Det kan vara en personlig dålig erfarenhet, synpunkter på patientsäkerhet, beröm eller något helt annat.

Kontaktformulär

Eller till:
Minna.janusson@gmail.com

Höstens aktiviteter 2026

Hösten bjuder på många olika aktiviteter för våra medlemmar, anhöriga och närstående. Du kan komma på en enkel njurfika, följa med på promenad eller kulturaktivitet, delta i samtalsgrupp eller prova något nytt.

Njurfikor- kom som du är!

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

Anmälan till fikor senast dagen innan:
minna.janusson@njurforbundet.se
073-156 33 74, Sms går bra

15 oktober Njurfika med Lotta Kågström -Om livet före och efter transplantation

Lotta delar med sig av sin egen transplantationsresa – ärligt, personligt och med en stor portion humor. Hon driver Instagramkontot **@ivantanpaguldnjuren**, där hon har delat med sig av sin resa.

Hon berättar om allt det där hon själv hade önskat att någon hade berättat för henne när hon blev njursjuk. Det blir en öppen och personlig berättelse som följs av ett gemensamt samtal om våra förväntningar, frågor och rädslor inför och efter en transplantation. Efter samtalet fortsätter vi att umgås över plockmat, ostbricka och alkoholfritt bubbel.

En kväll för igenkänning, skratt, allvar och gemenskap. Varmt välkommen!



 **17.30–20.00**

 **St Göransgatan 82A**

3 november- Njurfika på donationsveckan

Kom, ses och fika! Kom och lyssna, ställ frågor och dela erfarenheter – oavsett om du själv är transplanterad, donator, står på väntelista eller bara är nyfiken på ämnet.

 **14.00–16.00**

 **St Göransgatan 82A**

17 december –Julfika- glögg och pepparkakor!

Minna från kansliet visar bilder från sina skidturer i Lapplandsfjällen. Vi fikar och pratar tillsammans.

 **14.00-16.00**

 **St Göransgatan 82A**



Njurförbundet Stockholm Gotland finns på plats på **Seniorfestivalen** tillsammans med Diabetesförbundet och Hjärt-Lungföreningen i AstraZenecas monter. Vi informerar om Njurförbundet Stockholm Gotlands verksamhet och om vikten av tidig upptäckt av njursjukdom.

 **16–17 oktober**

 **Avicii Arena, Annexet**

På seniorfestivalen deltar vi i en paneldiskussion – Hjärtefrågor för ett friskare liv

En paneldiskussion om hur hjärtat och njurarna påverkar varandra, varför tidig upptäckt spelar stor roll och hur vi tillsammans kan förebygga sjukdom.

Hjärt-kärlsjukdom är en av Sveriges största folkhälsoutmaningar. När hjärtats funktion påverkas kan även njurarna drabbas, och njursjukdom utvecklas dessutom ofta utan tydliga symtom i ett tidigt skede.

I panelen deltar en representant från Njurförbundet (Sven), läkare och politiker med ansvar för hälso- och sjukvården i regionen. Tillsammans diskuteras bland annat hur vården kan upptäcka sjukdom tidigare, hur det förebyggande arbetet kan stärkas och vad vi själva kan göra för vår hälsa.

 **16 oktober**

 **10.40–11.10**

 **Stora scenen, Seniorfestivalen**

Vill du vara volontär på Seniorfestivalen och få gratis inträde?

Vi behöver volontärer som vill stå i montern någon timme någon av dagarna. Som tack får du **gratis entré till Seniorfestivalen**. Vill du hjälpa till?



Anmälan om du vill vara volontär:
minna.janusson@njurforbundet.se
073-156 33 74, sms går bra.

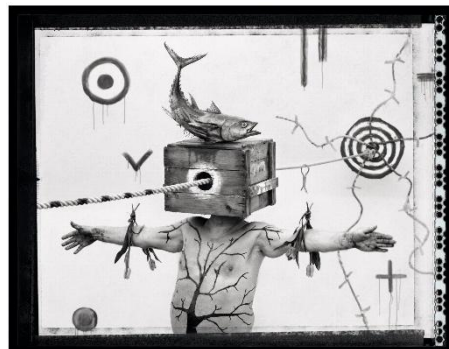
Besök på House of Photography

Vi besöker House of Photography och tittar på galleriets fotoutställningar. Efteråt fikar vi tillsammans på närbeläget cafe.

Anmälan senast 26 oktober till:
minna.janusson@njurforbundet.se
073-156 33 74, sms går bra.

 **28 oktober**
 **14.00-16.00**
 **Mariatorget**

Pris: 100 kr ink fika



Ungdomsträff - bowling och mat

Vi träffas för bowling på Lucky Bowl och äter något tillsammans efteråt. För dig som är under 30 år och medlem. NjSG bjuder på bowling och mat.

Anmälan senast 16 nov till:
minna.janusson@njurforbundet.se
073-156 33 74, sms går bra.

 **18 november**
 **17.00–21.00**
 **Lucky Bowl, St
Göransgatan 64**



Sittyoga - Mjuk rörelse för kropp och sinne

Välkommen till en stund med lugna rörelser, enkla övningar och avslappning – allt utifrån sittande position. Sittyoga passar alla, oavsett tidigare erfarenhet eller fysisk förmåga.

Vi fokuserar på att mjuka upp kroppen, få igång cirkulationen och skapa en stund av välbefinnande och återhämtning. Du behöver inte vara vig eller tränad – kom precis som du är!

Ta en paus från vardagen och låt kroppen få lite skön rörelse och ny energi. Varmt välkommen!

Om det blir uppskattat kan det bli en återkommande aktivitet. Aktiviteten är gratis.

Anmälan senast 16 november till:
minna.janusson@njurforbundet.se
073-156 33 74, sms går bra.

 **24 november**
 **14.00–15 .00 yoga, 15.00-16.00 fika.**
 **S:t Göransgatan 82A**



Anhörigträffar

Vi fortsätter att skapa möjligheter för anhöriga och närstående att träffas och prata med andra i liknande situation. Träffarna sker i mindre grupper och handlar om hur man upplever sin situation som anhörig eller närstående till någon med njursjukdom. Du kan delta både fysiskt och digitalt. Vid anmälan anger du hur du vill delta och är du på distans får du en länk.

Anmälan två dagar innan till:
minna.janusson@njurforbundet.se
073-156 33 74, sms går bra.

📅 20 oktober och 25 november

🕒 18-19.30

📍 S:t Göransgatan 82A eller på distans via Zoom

Samtalsgrupp – Hur mår vi?

Vi samlas i en mindre samtalsgrupp vid två tillfällen under hösten och pratar, med stöd av en samtalsterapeut, om hur vi mår och hur vi hanterar kronisk sjukdom, oro och andra funderingar. Anmäl ditt intresse till kansliet. Datum och tid fastställs i samråd med gruppen. Begränsat antal deltagare. Aktiviteten är gratis.

Anmälan senast 21 oktober till:
minna.janusson@njurforbundet.se
073-156 33 74, sms går bra.

Besök utställningen ANDETAG

ANDETAG är en stillsam konstupplevelse i centrala Stockholm. Ljus och textilkonst Omsluter rummet och andning och musik möts i ett stilla museum nära Hötorget. Efteråt fikar vi tillsammans på konserthusets cafe.

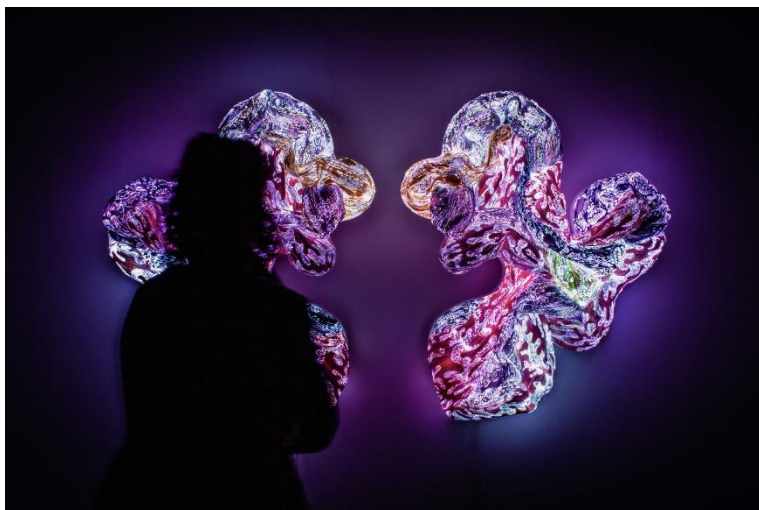
📅 26 November

🕒 14.00-16.00

📍 Kungsgatan 39, Hötorgets tunnelbana

Pris: 100 kr ink fika

Anmälan senast till:
minna.janusson@njurforbundet.se
073-156 33 74, sms går bra.



Vi fortsätter även i år vårt traditionella Julbord på Långholmen. Där det kommer att serveras allt från sill, kalla och varma rätter, till det otroligt gedigna godisbordet. Vi träffas i Wärdshusparken klockan 12.30 där det serveras glögg och pepparkakor.

Julbordet startar klockan 13.00 Långholmens Wärdshus ligger inrymt i Alstaviks Malmgård från 1670-talet. Här kan Du avnjuta det bästa ur svensk mattradition, tillagad på lokala råvaror i en historisk fängslande miljö.

När: 22 November samling kl 12.30 ute och lunch inne börjar kl 13.00

Vart: Långholmens Wärdshus

Pris: 280 kr för medlemmar, 570 kr för medföljande

Betalning görs genom insättning på NjSG's bankgiro 5068- 2350 eller Swish nummer 123 630 1329.

Anmälan: Anmälan senast den 9 november till Minna på minna.janusson@njurforbundet.se



Varmt välkomna!

Vill du vara hjälpvärd vid föreningens arrangemang?

Vi söker medlemmar som vill hjälpa till som värdar vid föreningens arrangemang, till exempel vid våra fikor, på mässor och andra aktiviteter där vi möter allmänhet och medlemmar. Som värd hjälper du till att välkomna besökare, ordna med fika och bidra till en varm och trevlig stämning.

Det är ett enkelt men mycket viktigt uppdrag – och ett fint sätt att vara delaktig i föreningens arbete och träffa nya människor. Vår kanslist Minna är också alltid med. Arbetet är ideellt och du anmäler ditt intresse utan att binda dig till något särskilt tillfälle. Är du intresserad? Hör gärna av dig till kansliet och anmäl ditt intresse!

Föreningen styrelse 2026

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

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

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

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

Ledamot: Nils Känekull – nils.karnekull@njurforbundet.se

Ledamot: Rebecca Croos – rebecca.cross@njurforbundet.se

Ledamot: Tiina Salmi- Tiina.salmi@njurforbundet.se

Suppelant: Richard Hermansson

Suppleant: Kjell Gyllenswärd

Revisorer

Auktoriserad revisor: Kenneth Elton

Föreningsrevisor: Monika Eriksson

Suppleant: Donald Eriksson

Kansliet

Minna Janusson

minna.janusson@njurforbundet.se

073-156 33 74,

Har du en e-postadress?

Har du en e-postadress? Får du detta informationsblad på papper anmäl gärna din e-post så får du det digitalt framöver: minna.janusson@njurforbundet.se Bra för ekonomin och för miljön. Tack!

Titta gärna in på vår webbsida för senaste informationen om vår verksamhet!

<https://njurforbundet.se/foreningar/stockholm-gotland/>