

INFOBLADET



**Njurföreningen
i Västerbotten**

Box 53, 901 02 Umeå
Epost kontakt@nfvb.se

DECEMBER 2021



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Hej kära medlemmar!

Nu stundar det mot första advent och julens härliga högtid. Jag och mina barn ser så framemot att få öppna första luckan på adventskalendrarna på onsdag. Tänk vilken härlig högtid med både mys och mystik kring vad som kommer hända. Vår fyraåring hemma är så nyfiken på om jultomten verkligen kommer komma i år och om vi kommer få besök av en liten tomtennis som i fjol. Men det vet vi ännu inte, för rätt som det är dyker han upp brukar jag säga. Julen är en härlig tid för många men det kan även vara en jobbig tid. Jag tänker framför allt på er kämpar som går i dialys och ni fantastiska vårdpersonal som jobbar oavsett högtid. Detta vill vi i föreningen lyfta och därför så ger vi en gåva till dialyserna så personalen kan köpa in något extra gott till er som i år har dialys på jul och nyår. Hoppas att denna lilla gåva kan bidra till att ni får lite julkänsla.

Sedan det senaste infobladet har vi deltagit i donationsveckan där några ledamöter och medlemmar deltagit och arrangerat med bravur. Ni är så fantastiska som ställer upp och hjälper till att sprida detta viktiga budskap. Att ha Marie som ansvarig för donationsveckan har varit ett verkligt lyft kring vår insats att få allmänheten mer intresserad och medveten kring donationsfrågan. Ni är fantastiska som deltar och uppmärksammar detta! Stort tack!

Under hösten har jag tyvärr drabbats av en tarmsjukdom som håller på att

undersökas, detta gör att jag är väldigt trött och har varit inlagd på sjukhuset en del. Det är på väg att lösa sig, hoppas jag och sjukvården gör sitt bästa. Så om ni tycker det tar lång tid med mailsvar eller dylikt så vet ni orsaken.

Jag hoppas verkligen att det blir trevliga julbord nu i december och jag hoppas att vi alla får en fin jul med underbara minnen! Jag har även en förhoppning att vi under 2022 kan få till att träffas mer, vi har en del planeringar för att kunna ses både i vår, sommar och höst. Men beroende på pandemins utveckling och spridning får vi se hur det kommer bli. Dock något att längta efter för oss alla inför kommande år.

Från mig och resten av styrelsen önskar vi er, våra fina medlemmar, en riktigt god jul och ett gott nytt år!

Malin Haglund, ordförande



50 års jubileum Njurförbundet Sydsverige

Margretetorps Gästgiverigård



Lördagen den 28 & 29 augusti var jag, Janne E & Malin H inbjudna till vår ”syskonförening” i Skåne. På grund av de mindre antal flyg avgångar och tidig uppstart av jubileumet så fick vi åka på fredag den 27/8. Resan gick bra och vi hälsades välkomna av många kända glada ansikten i Njurförbundet Sydsverige med ordförande Ronny Ljung i spetsen. Vi var några ”syskonföreningar” som var inbjudna till Skåne, det var vi, Värmland och Småland. Vi huserade på Margretetorps Gästgiverigård just utanför Ängelholm. Totalt var vi 77 stycken på deltagarlistan. Under lördagen blev det lite mingel innan lunchen och efteråt så stod det föreläsning om transplantation av Clara Paul på programmet sedan blev även Alireza Biglarnia som föreläste om vårt luriga immunförsvar. I Skåne var det vackert väder och lite ljumna kvällar för vi var ju nu ca 120 mil söderut, vår egen försmak av hösten fanns ännu inte nere i Skåne.

Det är roligt att träffas kanske speciellt nu efter denna Covid-tid som har varit väldigt tung för oss alla, för att inte glömma bort dem som tyvärr inte klarade av sjukdomen eller följderna av Coviden.

Vi som träffat vår syskonförening Njurförbundet Syds styrelse och personer i dess närhet känner en stor gemen-

skap med dessa personer som geografiskt sett är långt bort från oss i Västerbotten, men med samma mentalitet i grunden. Ni vet sådana personer som när det gått några år mellan man stöter på varandra nästan kan ta upp samtalen direkt fast många månader eller år gått sedan man sågs sist. Det är nog en av de saker med allt Njurförenings arbete att nästan alla i gruppen sitter ”i samma båt” som gör det så trevligt att vara i en sådan här gemenskap. Det är ju viktigt att alla får sin plats och får ha en egen åsikt och får framföra den.

På lördagskvällen träffades vi och minglade runt för att sedan välkomnas till bords. Vi hälsades alla välkomna av Njurförbundet Syd’s ordförande Ronny Ljung och så började jubileumsfesten. Där höll bland annat Njurförbundets ordförande Håkan Hedman ett tal för att hedra jubilarerna på deras 50 år’s jubileum. Vi serverades mycket god mat och efter ett tag så kom bandet in och underhöll på ett härligt sätt, det har inte hänt mig att man varit så imponerad av en grupp som dessa kvalitetsunderhållare. De var en kombination av dansband, komiker och de klädde ut sig och gjorde härliga sketcher som drog många skrattsalvor. Vår egen Malin Haglund passade på att berätta om den samhörighet som vi från norr verkar ha kanske speciellt ➔

→ med Förbundet syd och hela dess styrelse. Hasse "kvinnaböske" Andersson tog sig upp på scenen och drog några härliga låtar och där i mellan så berättade han historier från sitt liv som vi alla gladdes mycket åt.

På söndag efter frukosten så fick vi ta del av tre olika föredragare, som var intressanta. På eftermiddagen var det

dags för oss från Västerbotten att bege oss mot norr. Summering: en härlig helg med många glada skratt, bra föreläsare, mycket bra jobbat med allt av vår härliga "syskonförening" i Syd. Skåningarna gjorde detta 50 år's jubileum till en fantastik helg för oss alla.

//Jan E & Malin H



Tomtefunderingar

Midvinternatt'n's köld je hård. Men he je ingen fara.
Då jere värre att bo te en ödegå'l. Å alles ensammen vara.
Husbonnsfolke ha flytte åt stan, dom vort väl less att si bara tall å gran.
Dom vort väl less å bo på lanne, å ville väl frest nå anne.

Å aller he huckel, å aller he ryt, aller he bräk eller gala.
He bara njeka ti en ödegål å tanka mina dem mala.
Ja jy - å ja ly. Å allomstass så tyss ja hör dem flytta lass.
Folke fer å reka så fort som dem hatt bort kräka.

Men nu ä väl jag å tvongen å flytt åt stan. Nu ska ja raka å klipp me.
Men lagårslukta tör väl sitt kvar. Te badhuse töl dom väl skick me.
Men bada tror ja int ja töl. Dom borst väl skinne så he gå höl.
Å ja gruv att kle av mej naken - därför så jer ja vaken!

ÅRSMÖTESPROTOKOLL 2021-06-19

§ 3 Malin Haglund valdes till mötesordförande.

§ 6 Ordf går igenom verksamhetsberättelsen (enl ovan).

Antal medlemmar uppgår till 184 personer (96 kvinnor, 88 män)

§ 7 Revisionsberättelse. Bill Svanborg läser upp revisionsberättelsen där det framgår att inga brister eller felaktigheter vad gäller ekonomin har förekommit. Dock påpekades svårigheter med protokoll på vissa beslut som tagits via telefon eller mail. Förslag lämnades om hur uppföljning kan ske när ej fysiska möten är möjliga. Revisorerna rekommenderade att styrelsen får ansvarsfrihet.

§ 8 Jan Evertsson redogör för resultat- och balansräkningarna.

Fonderna har gett en avkastning på ca 360.000 kr.

Redogörelsen godkändes och lades till handlingarna.

§ 9 Årsmötet beviljade styrelsen ansvarsfrihet för verksamhetsåret 2020.

§ 10 -11 Malin Haglund återvaldes

som ordförande på ett år,

i övrigt valdes

Jan Evertsson omval 2 år,

Marie Eriksson omval 2 år,

Björn Vallström nyval 1 år,

Iraj Sedaghati nyval 1 år,

Gun Sundqvist nyval 1 år,

Anneli Jillehed omval 1 år samt

Jan Forss omval 1 år.

Som valberedning på ett år valdes

Agneta Henriksson (omval)

och Carin Feldt (omval)

§ 13 Beslöts att fortsatt anlita

GL revision tjänster och valdes

Bill Svanborg till revisorssuppleant.

§ 15 Beslöts att höja maxbeloppet

för N-O fonden till 8.000 Kr

§ 18 Beslöts att medlemsavgifterna

för vuxen förblir 220 kr/år

(första året 120 kr) Barn 50 kr/år

*Malin Haglund
Ordförande*



Donationsveckan 2021

genomfördes 8-14 November.

Även detta år fick vi kämpa pga. pandemin som hänger övre oss än, men nu ser det lite ljusare ut än förra året. Vi satsade på Väven, biblioteket på våning 3, i år igen. Vi hade i år våran nya styrelsemedlem Iraj Sedaghati på sin första veckan inom donationsveckan.

Iraj briljerade med att både sprida information och ha ett glatt humör under donationsveckan till alla personer som nyfiket kom fram. Iraj höll en professionell roll till oss men även till de som kom fram och ville veta mer om donationsveckan. Denna vecka blev mycket lyckad och dom på biblioteket var glada att se oss igen och var tacksamma över hur bra allt blev.

Våran trogna medlem Gisela Jonsen och även medlemmen Monica Sedaghati ville hjälpa till detta år. Vi riktar ett stort tack till er och Iraj utan er hade det inte blivit något i år.

Vi ställde även upp ett litet bord på Hotell Entre Norr Anumark. Under veckan fick vi otroligt bra hjälp och ett bra bemötande, dom var glada att vi gjorde denna hos dom och informationen som vi spred. Tack även till er!

Det glädjer mig att berätta att antalet anmälningar under donationsveckan har verkligen skjutit iväg! Det vi ser är antalet anmälningar med bank-id och där syns ett antal på 10780 anmälningar i år. Normalt inkommer mellan 400-800 anmälningar under en vanlig vecka (källa socialstyrelsen)

Malin Haglund

Julbord

Umeå 12/12 kl 15.00 Officers mässen

Lycksele 11/12 kl 16:00 Ansia

Skellefteå 12/12 kl 13:00 Nya arken Stationsgatan 18

**Vi bjuder på julbordet samt
Dryck 2 stycken must, eller 2 st öl, 2 st glas vin
alt typ 1 st must & 1 st öl.**

Vi bjuder inte på något starkare.



Föreningens nya instagramkonto
som vi vill att alla medlemmar gärna får följa.
Det heter; njurforeningenivasterbotten.



*HEJ PÅ ER!
Jag heter
Iraj Sedaghati,
årsmodell -50
och kommer
från Iran.*

Kom till Sverige januari 1976 och läste svenska i Uppsala. Augusti 1976 flyttade jag till Umeå för att studera dataprogramering vid Universitetet.

Har jobbat på Dragonskolan, KomVux och sedan 1990 jobbat på Universitetet.

Augusti 1978 träffade jag Monica och blev fast här i Umeå. Tillsammans har vi tre döttrar och ett barnbarn.

Blev diabetiker 1983 och en komplikation av detta är att jag blev njursjuk. Fick även problem med levern pga en inflammation. Dialyserade från augusti 2006 fram till en vacker vårdag 2007 då jag blev uppringd från transplantationsenheten vid Sahlgrenska, Göteborg. Min fru följde med mig till Göteborg och har varit ett enormt stöd för mig.

Som transplanterad måste man medicinera hela livet för att undvika avstötning, samt vara lite extra försiktig speciellt i dessa tider med Corona/Covid19.

Min fru och jag brukar föreläsa om transplantationen och visa ett bildspel. Både ur mitt perspektiv som både njur- och levertransplanterad och ur hennes perspektiv som anhörig.

Ja, jag är ju som sagt en glad ålderspensionär sedan 2015. Sommaren ägnar jag en hel del tid åt min trike, trehjulig motorcykel. Min fru säger att det är en pensionärsleksak. För övrigt går den mesta av tiden åt till barnbarnet och föreningslivet. Är aktiv i njurföreningen, diabetesföreningen och funktionsrätt.

Var rädda om er där ute!



Sill med

Västerbottensost

(från Norrmejerier)

Mängd: 4-6 portioner

INGREDIENSER

- 400 g inlagd sill
- 1 dl majonnäs
- 1 dl Matlagningsyoghurt
- 1 1/2 dl riven Västerbottensost
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk osötad (fransk) senap
- cayennepeppar
- salt och peppar



Gör så här

Häll bort lagen från sillen och skär den i bitar, ca en centimeter breda. Blanda samman majonnäs, yoghurt och den rivna osten. Pressa i vitlöksklyftan och tillsätt senap och lite cayennepeppar. Smaka av med salt och peppar. Varva sill och kräm i en skål. Låt den stå och dra i kylan några timmar. Placeras med fördel på julbordet eller serveras som förrätt tillsammans med kokt potatis, grönsallad och krutonger av kavring.

Adress: Box 53, 901 02 Umeå

Epost: kontakt@nfvb.se

Medlemsavgifter

Vuxen 220 kr/år, första året 120 kr/år - Ungdom upp till 18 år 50 kr/år

Njursjukas forsknings- och stipendiefond BG 5403-7866

Föreningskonto (gåvor till föreningen etc) BG 5652-5793

Glöm ej anmäla adressändringar!