

INFOBLADET

JUNI 2026



Njurföreningen i Västerbotten

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



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Hej kära medlemmar!

Så underbart härligt att det snart är sommar och att vi återigen får de här härliga kvällarna när solen inte går ner. Det är något speciellt tycker jag då vi går från de mörkare tiderna till väldigt ljusa och det känns som inte bara växter lever upp utan även vi människor. Vi har haft vårt årsmöte där vi fick förmånen att välkomna Therese Berg, en presentation kommer senare i bladet, till styrelsen. Vi i styrelsen har även bestämt att adjungera in Göran Sundkvist som redaktör för infobladet, vi hälsar även dig varmt välkommen. Det känns som att det kommer bli ett bra och intressant år. Vi har en del aktiviteter i sommar i både Skellefteå och Umeå, så håll utkik i detta blad om tid och plats, så ses vi där. Jag, Jan E och Johan har hunnit med att åka till huvudstaden för förbundsstämman som hålls vart tredje år. Det var väldigt intressant och trevligt att träffa både nya och gamla bekanta i våra syskonföreningar ute i landet. Lördagskvällen bjöd på mycket dans och sång efter god mat, så det var mycket trevligt.

Jag längtar till en efterlängtd semester i juli, då vi mest ska ta det lugnt men jag hoppas så klart på

lite bad också. Hemma hos mig håller vi just nu på att odla i våra nya pallkragar och det känns så härligt när man får se något växa även om man också måste vattna regelbundet. Vi jobbar vidare på att stötta njurforskningen här i länet tillsammans med de andra nordliga föreningarna. Detta är under uppstart och vi hoppas det kommer i gång innan alla har semester. Det känns kul att vi fyra nordliga länen återigen kan samlas kring ett gemensamt mål för de njursjuka och arbeta framåt tillsammans med forskarna här i länet precis som vi gjorde 2009 och framåt. Även då var det i regi av Bernd Stegmayr som det även är denna gång. Det känns väldigt bra att vi som förening kan vara en del av detta. Vi informerar er framöver kring utvecklingen av detta projekt.

En punkt som vi diskuterade på årsmötet är ju att det är rätt dyrt med porto och infobladen så vi kommer framöver minska utskicken via post och istället hantera det främst via mail. Detta har Göran skrivit mer kring och hur ni ska ta kontakt ifall ni är osäkra på om vi har eran mailadress.

Sommarträff Skellefteå

Välkommen till kvällscafé med föreläsning på Mobackens Café, Mobackavägen 40.

Måndag den 22 juni kl 18:00 har vi bjudit in Tandhygienist Erika Berglund från Folk tandvården Skellefteå. Hon kommer att hålla en liten föreläsning om munhälsa.

Det är viktigt att vi som äter immunnedsättande mediciner håller en bra munhygien för att minimera riskerna för karies och inflammationer i tandköttet pga muntorrhet.

Skynda att anmäla er, senast 18/6 till:
gun.sundkvist@yahoo.se eller tel: 070-685 26 38

Kom och lyssna, kvällsfika och umgås.
Vi bjuder som vanligt våra medlemmar!
Andra är också välkomna men får betala fikat själva.
Välkomna!



Nu när det börjar bli lite varmare så hoppas jag att ni letar fram fläkten ni fick i somras och använder samt ser till att hålla er i skuggan så ni inte bränner er. Att vara försiktig i solen är viktig för alla men främst för oss. Jag vill önska er alla

en lite tidig glad midsommar och hoppas att vi ses på våra sommaraktiviteter!

*Glad sommar
önskar alla vi i styrelsen!
Kram från Malin*

Förbundsstämman 9-10 maj

Janne E, Johan och undertecknad från styrelsen var nere i Stockholm under förbundsstämman som började den 9 maj med föreläsningar.

Den första föreläsningen handlade om hur Region Skåne har satsat ordentligt på njursjukvården inom regionen och därmed kunnat minska antalet patienter i dialys med 20%.

En del av detta är att fler har dialys i hemmet och att de har en vision om en värld utan njursjukdom.

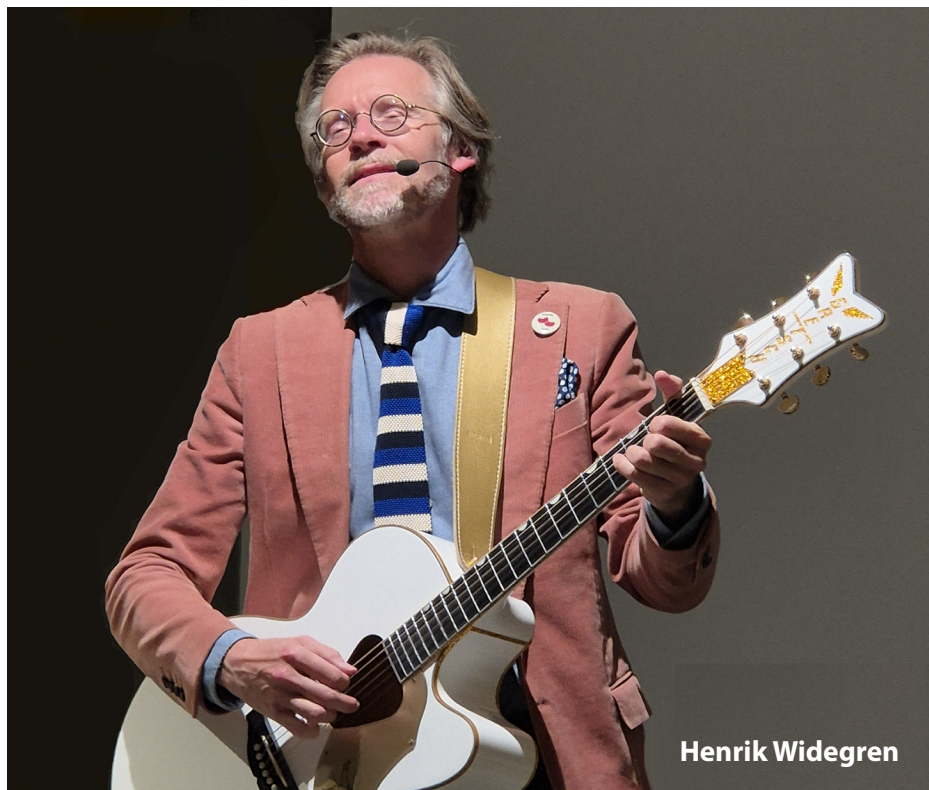
Det var en väldigt inspirerande och intressant föreläsning med Anders Christiansen som är professor vid Lunds universitet. En annan viktig del som Region Skåne fokuserar på är prevention genom att även primärvården spelar en viktig roll i detta arbete. De har även fokuserat på forskning kring tidig diagnostik av kronisk sjukdom och infört nya GFR-markörer, just för prevention. En del i det hela är att de bryter de vanliga arbetsätten och sköterskor jobbar mer tillsammans med läkare. Så resultatet visar att från 2018-2025 har de 100 stycken färre patienter i bloddialys. Detta var otroligt inspirerande tyckte vi alla tre när vi lyssnade på föreläsningen.

Peter Stenvinkel, professor vid Karolinska Universitet, höll i nästa föreläsning.

Den behandlade hur vi kan se den globala njurhälsan och om det finns delar vi kan ändra. Man tror ju att kronisk njursjukdom kommer vara den tredje största dödsorsaken i Europa 2050. Detta forskar Peter Stenvinkel på och om det finns olika delar av Sverige som är bättre eller sämre beroende på njurhälsan. En del är att man kan se i forskning att folk tenderar att ha bättre njurhälsa om man bor på landsbygd med mycket grönska. Det finns ökade globala skillnader och kvaliteten i luften påverkar njursjukdom.

Det är tyvärr en stor utmaning för det är brist på implementering av systematisk tidig upptäckt av njursjukdom. Livsstilssjukdomar har kronisk inflammation och störd tarmflora gemensamt. Det är därför viktigt att inte ge generella kostråd utan skraddarsy strategier kring kost, detta är en framtid för att kunna stävja livsstilssjukdomar. Slutsatsen på föreläsningen som var otroligt intressant och viktig var att det som är bra för miljön också är bra för hälsan. En hälsosam planet ger därför bra njurhälsa.

Vi hade även en diskussionspunkt kring någon av de valfrågor som Njurförbundet tagit fram, där vi satt i mindre grupper och disku-



Henrik Widegren

terade. Sedan innan middagen så fick vi en inspirerande och rolig föreläsning med sång av Henrik Widegren, som berättade en massa roliga saker om hur skratt påverkar oss och vad som händer i kroppen när vi skrattar.

Efter en god tre-rätters middag så blev det dans och musik till ett härligt band. Även undertecknad blev upplurad att sjunga en sång. På söndagen drog förbundsstämman igång där det bland annat röstades igenom att 2030 så har vi en gemensam avgift på 300kr samt familjerabatt. Håkan Hedman blev

omvald på 3 år som ordförande för Njurförbundet och ledamöterna som blev valda är, Björn Nilsson, Ulla Evensson, Sven Jonsson, Carina Viberg, Malin Haglund, Ronny Ljung, GunBritt Stålberg, Kristina Holgersson. En mycket trevlig, rolig och inspirerande helg med likasinnade inom Njurförbundet. Vi tackar så mycket för helgen och jobbar framåt tillsammans med de frågor som ligger oss varmt om hjärtat.

Vid pennan, Malin Haglund

INBJUDAN TILL EN SOMMARTRÄFF UTANFÖR UMEÅ.



Vi träffas söndag den 26/7 kl 13:30 på Café Storudden utanför Gravmark. Som alltid hoppas vi på fint väder, men det löser nog Marie & Åke Swahn också. Vi bjuder på smörgåstårta, kaffe/the och dricka för dem som vill det & även lite gott hembakat fika som finns att avnjuta.

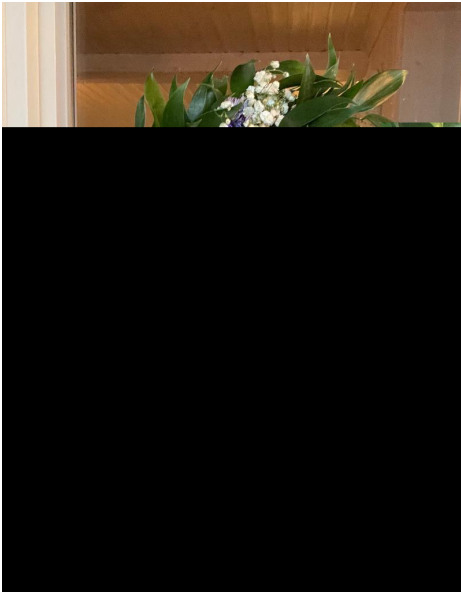
Åke har lovat att låta oss höra några av hans alster, han har ju bland annat spelat med Max Fenders och Jubilee. Åke berättar gärna om hur han började sitt musikliv.

Jag hoppas själv på hans fina sång - *Det finns ett ljus*. Denna låt är skriven till hans cancersjuka vän. Låten är arkiverad hos psalmarkivet och ligger som ett tänkt tillägg i den framtida psalmboken. Åke tar gärna ton & sjunger för oss. När han värmt upp med sin sång, brukar det bli lite allsång.

Du som har tex behov av gluten eller mjölkfritt, hör av dig själv direkt till Marie Swahn som är van med allergier och specialkost. Maries telefon är 070/590 57 67. Du uppger då ditt namn samt att du är medlem i Njurföreningen i Västerbotten och det ni är allergisk mot eller behöver specialkost för, så ordnar Marie fram något gott till dig.

Ytterligare frågor, om tex gällande sam-åkning eller dylika spörsmål ring Janne på tel 070/368 51 40.





THERESE BERG

Hej på er!

Mitt namn är Therese Berg och jag är ny styrelseledamot i njurföreningen. Det är ett uppdrag som jag är mycket glad över, att få vara med och påverka njursjukas livsvillkor. Regioner, lärosäten och många andra aktörer är viktiga för att njursjukvården ska kunna utvecklas på bästa sätt och jag vill vara med och driva det arbetet framåt.

Själv har jag sjukdomen PKD (Polycystic Kidney Disease) eller cystnjurar som det ofta kallas. Jag är idag 55 år gammal och 2008 fick jag en njure av min mammas goda vän och arbetskamrat. En gåva jag är oändligt tacksam över! Cystor finns även i levern så i framtiden kan även en levertransplantation bli aktuell.

Jag är gift och har två vuxna barn. På veckorna veckobor jag i Vindelns kommun där jag arbetar som kommundirektör och på helgerna befinner jag mig i Norsjö där vi har vårt hus. Jag tycker mycket om att umgås med familj och vänner och matlagning är ett stort intresse.

Hör gärna av dig med inspel på vilka frågor som jag, tillsammans med den övriga styrelsen, bör arbeta för.

Sommarhälsningar från Therese!

Det här är nya styrelsen som blev vald vid årsmötet i Munkviken i april



Malin Haglund, Umeå, ordförande
Jan Evertsson, Vindeln, vice ordförande
Marie Eriksson, Umeå
Jan Ahlbäck, Skellefteå
Johan Holmberg, Umeå
Gun Sundkvist, Skellefteå
Therese Berg, Norsjö

Styrelsen har dessutom valt in Göran Sundkvist, Skellefteå, som adjungerande ledamot och ska främst vara redaktör för infobladet.

Njurskola i Umeå

Det planeras en njurskola i Umeå, preliminära datum är 1/10 och 14/10. Det kommer att bli på hotel Björken i Umeå. Du som är intresserad och vill veta mer kan skicka mig ett mail till Janne, fam_evertsson-yahoo.se. Skriv Njurskola -26 i ämnesraden.

Din mailadress?

Vid årsmötet bestämdes att vi framöver ska skicka infobladen till stor del via mail för att spara pengar. Som ni förstår så är det en rätt stor kostnad med tryck och utskick. Vi blir även mer flexibla och kan skicka olika typer av information med kort framförhållning.

Vi förstår att det finns några personer som inte har egen mailadress men det kanske finns en anhängig som mailen kan skickas till istället? Är det inte möjligt så kommer vi tills vidare att skriva ut informationen i mailet och skicka med post. Om ni inte är säkra på att vi har er mailadress så skicka ett mail till kontakt@nfvb.se. Lämna då även ert namn och mobilnummer.

Adress: Box 53, 901 02 Umeå

Epost: kontakt@nfvb.se

Medlemsavgifter

Vuxen 260 kr/år - Ungdom upp till 18 år 60 kr/år

Njursjukas forsknings- och stipendiefond BG 5403-7866

Föreningskonto (gåvor till föreningen etc) BG 5652-5793

Glöm ej anmäla adressändringar!