

INFOBLADET

OKTOBER 2024



**Njurföreningen
i Västerbotten**

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

Vice ordförande har ordet

Hej alla NF'are!

Nu har vi närmat oss den meteorologiska hösten (5 dygns medeltemperatur under 10°C) och den verkliga hösten i och med att den ljumna temperaturen försvunnit.

Nu är det dax att plocka in tex grill, gräs-klippare, utemöbler mm. Det är även dax att titta över sina vinterdäck så de är okej när vi nu från den 1 oktober få ha dem på bilen om underlaget så kräver.

Jag tycker om att laga mat och en maträtt som ligger mig varmt om hjärtat så här i höst rusket, det är fläsklägg med rotmos och en söt syrlig dillsås. Den är för mig ett måste att göra nu när det är höst och rot-saker samt fläsklägg ofta har fördelaktiga priser.

Mat är ju en viktig sak. Jag har läst att ett bra livsstilsval spelar stor roll och genom ett antal rekommendationer. Bland dessa finns en kost med mer grönsaker, ett ökat intag av kalium, ökad fysisk aktivitet, minskat alkoholintag, minska på salt, sluta röka. Enligt en studie på 2,5 miljoner friska människor från 16 olika länder så såg forskare i en studie från år 2020 vid Karolinska institutet och Griffith University i Australien följande samband.

Följer man dessa rekommendationer kan man minska risken för kronisk njursjukdom med mellan 14-22% enligt studien kommenterar professor Juan Jesus Carreras vid Karolinska. Forskarna betonar att råden gäller för personer som löper risk att utveckla njurproblem, de som redan lider av njursjukdom skall följa andra livsstilsrekommendationer. Det finns hjälp kring mat och andra råd bland annat via våra duktiga dietister som är kopplade via er närmaste Njurmottagning.

När undertecknad var gäst på dialyser runt om i landet och även gäst på dialyser ute i värden några gånger, så var alltid maten en viktig del av dialysen. När man hör rykten från dialyser runt om i landet att maten kanske inte längre skall utdelas fortsättningsvis, då blir man lätt lite less.

Jag var med för några år sedan då vi skulle komma fram med egna sparförslag. Det kom en människa till dialysen som skulle samla in alla våra förslag. En dialyserande med syn problem bad om ett månadskort till lokalbussarna för resan till dialysen, men patienten var väldigt svag efter dialysen ville därför få taxi hem. En rätt bra idé bode spara kanske 40%. Det skulle bli en anseelig summa, en taxi resa är ju som bekant kostsam. En killgissning är väl en halv taxi resa kostar likt som ett månadskort, 30 dagars periodkort. Men tyvärr föll detta patientförslag bort på grund av att den regionanställd var rädd för att patienten skulle "missbruka" månadskortet genom att åka buss de dialysfria dagarna???

Så att spara inom värden är nog inte så enkelt som vi vanliga människor tror. ...

Nu tar vi och tittar på det som händer inom Njurföreningen i höst. Vi har höstträff i Skellefteå den 2/11 med guidad tur på Sara kulturhus som avslutas med mat. Höst träff med Taco-kväll i Anumark den 17/11 kl 17- 19 tiden

Vi har några ställen vi skall stå och visa oss för att ge folk en tanke på att skriva in sig i donationsregistret. Donationsveckan är den 4-10/11, vi behöver alltid lite hjälp Marie Eriksson i styrelsen är rätt person att höra av sig till om man vill hjälpa till.

Vid pennan Jan Evertsson

Surströmmingsfest

Vi var kring 30 personer som hade nappat på arrangemanget att äta höstens delikatess, surströmming, i Hjoggsjö bygdegård. Det var väldigt trevligt ordnat med fin dukning och trevlig personal som servade oss oklanderligt och fyllde på med mera mat allteftersom. Festkommittén hälsade alla hjärtligt välkomna till bords och så var det dags att plocka fram allsångshäftet och brista ut i sång. Under tiden dukades borden med nykoke pären och surströmmingen som var upplagd på enbärsris och

alla tänkbara tillbehör. Alla smaskade och lät sig njutas av den sura strömmingen. Det fanns alternativ (korv/sill) till dom som inte tycker om surströmming. Lotter såldes och vid den spännande dragningen var det många som fick hämta vinst från det dignande vinstbordet. Sen tävlade vi bordsvis i ett trevligt musik-quiz där Birgittas gäng vann och Monicas muppar kom god tvåa. Avslutningsvis kan sägas att det var en verkligt trevlig tillställning och vi är många som väntar på att åter träffas och umgås.

Vid pennan: Monica Sedaghati



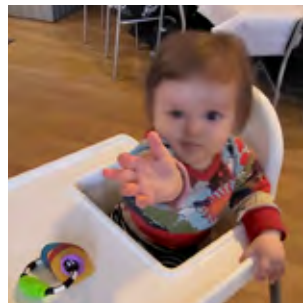
Fr v: Wera Sjödin, dragspelaren Robert Holmgren, Elisabeth Öhgren och Marie Eriksson



Lilla Johline var Marie Eriksson behjälplig vid den spännande lottdragningen



Casper Eriksson njöt för fullt



Kvällens minsta gäst, lilla Tove 10 månader



Tess Li från Sundsvall
underhöll på akterdäck
med egenkomponerad
text och musik

Sommarutflykt med Ådalen 3 Söndagen den 7 juli 2024

Tillsammans med njurföreningen i Västernorrland ordnade vi en båtutflykt med Ådalen III. Väderprognosen för dagen såg inte så lovande ut, med mycket regn och kulingvarning. Några åkte bil men vi åkte med tåg från Umeå. I god tid innan båten skulle gå kom vi fram till ett regnigt och blåsigt Härnösand. Vi sammanstrålade med övriga resenärer på kajen och gick ombord. När båten lämnade kajen klarnade det upp och solen kom fram. Det blev en fin båttur på Ångermanälven upp till Högakusten bron. Ombord avnjöt vi en fantastisk Skärgårdsbuffé med trevligt sällskap från båda föreningarna. Tess Li en duktig Sundsvallstjej stod för underhållning på akterdäck. Mätta och nöjda efter båtturen tog vi en promenad i ett soligt Härnösand till järnvägsstationen. En behaglig tågresor avslutade denna fina dag.

Tack alla som deltog /Björn Vallström





Tacokväll

Hotell Entré

Norr

Vi vill bjuda in våra härliga
medlemmar i Umeå till en riktig
mysig Tacokväll.

Söndag den 17/11

17:00-19:00

Hotell Entré Norr Anumark
Restaurangen har fulla rättigheter.

Ingen anmälan krävs.
Det kommer att finnas laktosfritt,
glutenfritt och vegetariskt alternativ.

Vid frågor är ni varmt välkomna att ringa
Marie Eriksson 0702909757

DONATIONSVECKAN I SKELLEFTEÅ 2024

Vecka 45 infaller som tidigare år Donationsveckan.

Njurföreningen i Västerbotten kommer att få ha en monter i Stadsbiblioteket, södra entrén i Sara kulturhus även i år. Montern kommer att stå där måndag till fredag, 4-8/11, men inte vara bemannad hela tiden. Där kommer det finnas broschyrer att dela ut eller ta för sig av, som innehåller information om hur man anmäler sig till donationsregistret och lite mer info om hur det är att vara njursjuk och behöva dialys, vänta på ny njure och hur det kan vara efter en njurtransplantation mm.

Känner du att du vill stå någon/några timmar någon av dagarna och uppmana människor till att donera sina egna organ efter sin död och vara ett trevligt ansikte i montern så maila **gun.sundkvist@yahoo.se**



DONATIONSVECKAN I UMEÅ

björjar närma sig och är den viktigaste veckan att sprida information m.m

Vecka 45 4/10 November

Detta år kommer vi samarbeta med några mottagningar/avdelningar från NUS: **Blodcentralen, Ögon, Livia och IVA mfl**

Vi har ett spikat när vi ska stå. Just nu är det IKSU Sport

(Sportgränad 7, Universitetområdet)

Onsdagkväll den 6/11 Klockan 17-20.

Mera information kommer på eran mail eller på Instagram.

Tveka inte om du/ni känner att ni vill hjälpa till med något v45.

Du kan maila frågor till **kontakt@nfvb.se**

Marie Eriksson 070-290 97 57

Höstträff

i Skellefteå kommer att bli
Lördagen den 2 november 2024

Kom och lär känna vår fina stad lite mer
tillsammans med njurföreningen i Västerbotten.

Vi börjar klockan 14,00 med ca en timmes guidad visning
av Sara Kulturhus, bara för oss.

Sen fortsätter vi samvaron klockan 16.00-18.30 på **Restaurang Mandel**.

Vi bjuder som vanligt våra medlemmar. Men vi behöver ändå veta lite om dig:
namn, senior eller ej, eventuella matallergier, ev rullstol?

Anmälan via mail till **gun.sundkvist@yahoo.se** senast 26/10. Vid frågor kan
ni även ringa 070-685 26 38, men anmäl er via mail så vi har era uppgifter.

Välkomna hälsar styrelsen genom **Gun och Jan**

Sommarträff på Café Mobacken Skellefteå



Sommaren 2024 bjöd verkligen på varierat väder
ömsom tokhett, höstkyla, blåsigt eller regn.
NFVB bjöd söndag den 30 juni in till en sommarträff
som inte bjöd på den bästa sommarvärmen.
Vi var några stycken som träffades på Café Mobacken
och åt en god lunch tillsammans
Just den söndagen var det ganska kallt och blåsigt
så vi beslöt att sitta inomhus. Men vi fick en varm och trivsamt
stund med många intressanta samtal och mycket skratt.

/Gun

Adress: Box 53, 901 02 Umeå

Epost: kontakt@nfvb.se

Medlemsavgifter

Vuxen 240 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!