

## INFORMATIONSBLAD NR 1 2022

---

### Kallelse till årsmöte 2022 i Njurförbundet Stockholm Gotland

Äntligen har smittspridningen av coronaviruset börjat avta. Därför anordnar NjSG årets årsmöte som ett så kallat hybridmöte. Det betyder att vi dels öppnar upp för att ha årsmötet fysiskt på plats, dels ger en möjlighet för de som hellre vill ansluta digitalt. Vi kommer då att använda ett digitalt ”verktyg” som heter ZOOM och som kan användas både från en dator och från en mobiltelefon.

#### Datum för Årsmöte: måndag den 25 april 2022

**Tidpunkt:** Sjelva mötet startar kl. **18.00**, men redan från 17.30 sker avprickning och ZOOM-mötet öppnar samtidigt så att du i lugn och ro kan logga in och se att det fungerar.

**Plats för det fysiska mötet:** Föreningslokalen på S:t Göransgatan 82 A, Kungsholmen. Här finns också ny utrustning för att webbsända mötet och koppla upp för dem som ansluter digitalt.

**Förtäring:** En lättare förtäring kommer att serveras till dem som är närvarande i lokalen. (Ange eventuella allergier i samband med din anmälan nedan).

**Anmälan:** Maila din anmälan till ([christina.engstrom@njurforbundet.se](mailto:christina.engstrom@njurforbundet.se)) eller ring till vårt kansli på 070-794 51 04.

**Sista anmälningsdag:** Onsdag den 20 april kl. 17.00. Obs! Ange din mailadress och ditt telefonnummer.

**Handlingar till Årsmötet** Föredragningslista mm samt verksamhets- och förvaltningsberättelse med tillhörande noter för år 2021 kommer att skickas till dem som anmält att de vill delta. Handlingar kan också, för dem som så önskar, rekvideras från kansliet under första halvan av april. Ring i så fall direkt till Christina Engström Mörnsjö på telefon 070-794 5104 eller maila till [christina.engstrom@njurforbundet.se](mailto:christina.engstrom@njurforbundet.se) Årsredovisningshandlingarna kommer också att publiceras på regionförbundets hemsida [www.njurforbundet.se](http://www.njurforbundet.se) välj regionförbund Njurförbundet Stockholm Gotland

**Inloggning till mötet** Inloggningslänk till mötet för de som ansluter digitalt via ZOOM skickas efter anmälan till angiven mailadress tillsammans med en kortfattad beskrivning ”Instruktioner om möten via ZOOM”

**Allmänt om Zoommöten** *Om det är första gången du ska gå med i ett möte via ZOOM och känner dig osäker finns det gott om guider på internet. Här är till exempel en länk till en kort instruktionsfilm på svenska:* [www.youtube.com/watch?v=PcUgz-j3SPI](https://www.youtube.com/watch?v=PcUgz-j3SPI).

**Hjärtligt välkomna/Styrelsen**

---

---

## En annalkande vår...

Våra informationsblad de senaste två åren har till stor del handlat om coronapandemin och då i ganska dystra ordalag. Pandemin är inte över men det finns skäl ha en betydligt mer positiv inställning i nuläget. Smitto- och dödstalen går ner, flertalet restriktioner har upphävts och klassningen av covid-19 som en allmänfarlig sjukdom har upphävts. En väsentlig del av förklaringen är att många vaccinerats och därmed bidragit till en hög immunitet i samhället. I fråga om vaccineringen är det positivt att personer med nedsatt immunförsvar, däribland många av våra medlemmar, fått eller erbjuds en fjärde dos. Njurförbundet har arbetat hårt, mycket ofta tillsammans med professionen, för att få till stånd en positiv särbehandling för t ex njursjuka när det gäller vaccineringen. Dock får vi nog räkna med att det här coronaviruset även fortsatt kommer att cirkulera i världen, men förhoppningsvis med mycket mildare sjukdomsbild.



En annan positiv sak är att antalet njurtransplantationer under 2021 varit mycket högt. Under året genomfördes 445 njurtransplantationer i Sverige vilket är bland det högsta någonsin. Vid transplantationskliniken vid Huddinge Universitetssjukhus genomfördes 118 njurtransplantationer vilket tangerar rekordåret 2017. Det är naturligtvis imponerande att man lyckats genomföra så många transplantationer trots pågående pandemi med allt vad det inneburit ifråga om t ex sjukfrånvaro hos personalen och lägre antal donationer med levande givare. En av anledningarna till utvecklingen är att man utvecklat nya metoder och rutiner för tillvaratagande av organ hos döda donatorer. I det här sammanhanget finns det också skäl att berätta att regeringen nu, efter många turer, lagt förslag till riksdagen om ny lagstiftning beträffande organdonationer från avlidna. Går det här förslaget igenom, vilket allt tyder på, kommer förutsättningarna ytterligare att öka att ta tillvara organ från avlidna donatorer.

Så över till en annan fråga. Vi i Njurförbundet Stockholm Gotland har fått många rapporter om att sjukresorna många gånger brister. Taxin kommer försent, ibland inte alls. Detta är naturligtvis helt otillfredsställande och styrelsen ligger på såväl den ansvariga förvaltningen som ansvariga politiker. Förhoppningsvis ger det resultat. Vi återkommer.

Jag hoppas nu att vi så småningom kan återgå till det normala livet i vår interna föreningsverksamhet. Mycket av våra aktiviteter har istället skett digitalt. Det har fungerat relativt väl. Men vi vill gärna kunna erbjuda våra medlemmar riktiga möten och sociala aktiviteter som utflykter och studiebesök. Ett första tillfälle är det kommande årsmötet som anordnas för både fysisk närvaro eller digital anslutning.

Vår riksorganisation har under förra året genomfört en medlemsundersökning. Den visar att det finns många som är nöjda med förbundets verksamhet men att det också finns saker och ting som kan förbättras. Vi kommer i NjSG att analysera materialet och se över vad vi kan göra bättre. Det här återkommer vi till framöver.

Jag vill avsluta med att hälsa alla medlemmar välkomna till vårt årsmöte den 26 april. Kallelsen finns i detta Informationsblad.

Styrelsen/Björn Nilsson, ordförande

---

---

## Föreningsinformation

---

### Njurförbundet Stockholm Gotland styrelse fram till årsmötet

Ordförande, kassör	Björn Nilsson	<a href="mailto:bjorn.nilsson@njurforbundet.se">bjorn.nilsson@njurforbundet.se</a>	070-771 53 02
V. ordförande	Lars Rekke	<a href="mailto:lars.rekke@telia.se">lars.rekke@telia.se</a>	070-962 64 49
Ledamot	Annica Schröder	<a href="mailto:schroderannica@gmail.com">schroderannica@gmail.com</a>	073-852 18 11
Ledamot	Mikaela Persson	<a href="mailto:persson.mikaela@live.se">persson.mikaela@live.se</a>	070-294 02 96
Ledamot	Jimmy Kring	<a href="mailto:kring.jimmy@gmail.com">kring.jimmy@gmail.com</a>	070-233 81 33
Ledamot	Eva Söderkvist	<a href="mailto:eva@soderkvist.se">eva@soderkvist.se</a>	072-544 79 86
Ledamot	Sven Jonsson	<a href="mailto:NjSG@svenjonsson.com">NjSG@svenjonsson.com</a>	
Ledamot	Elvira Gardell	<a href="mailto:elvira.gardell@live.se">elvira.gardell@live.se</a>	076-061 47 53
Suppleant	Tommy Rådberg	<a href="mailto:tommy.radberg@visornashemsida.se">tommy.radberg@visornashemsida.se</a>	

#### Revisorer:

Auktoriserad revisor: Margaretha Morén, BDO Mälardalen AB

Föreningsrevisor: Donald Eriksson,

Suppleant: Monica Eriksson

---

### Medlemsrekryteringsfolder

Vi har nu med hjälp av företaget JS Sverige tagit fram en broschyr som beskriver värdet av att vara med i Njurförbundet Stockholm Gotland och Njurförbundet.

Broschyren kommer att distribueras till de olika njurklinikerna och dialysenheterna i Region Stockholm och Region Gotland. Avsikten är att fler ska upptäcka vår patientorganisation och därmed vilja vara medlemmar samt att stödja vår verksamhet.

Foldern kommer också att läggas upp på vår webbsida som nås via njurförbundets webbsida:

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



---

### Har du en mailadress?

Det finns ett starkt behov av att snabba upp informationen till medlemmarna, inte minst märks det i dessa tider då mycket händer. Många har redan anmält sin mailadress till kansliet och får därmed sitt Informationsblad digitalt.

Har du har en mailadress eller har du nyligen bytt till en ny, meddela kansliet så uppdaterar Christina medlemsregistret med dessa uppgifter.

---

---

## Aktiviteter

---

### Transplantationsgruppen med erfarenhetsutbyten

Till alla som har deltagit i transplantationsgrupperna genom åren. I 10 år har jag tillsammans med Einar Fries och därefter Ann-Margret Westman ansvarat för de olika gruppernas möten. Nu senast har vi, liksom med allt annat dock haft en paus i samband med pandemin.

Tyvärr har min hälsa försämrats under tiden och mitt transplanterat sviktar. Kommer därför snart att behöva dialys igen. Vet inte om jag kommer ifråga för en ny transplantation. Tråkigt.



Hoppas därför att någon annan tar vid med grupperna. Anmäl i så fall intresse till kansliet.

Jag kommer att sakna mötena mycket. Det har varit roligt att lära känna er alla.  
/Kram från Britt-Marie Alm

---

Här presenterar vi en möjlighet att delta i en intressant studie om din hälsa.

### Har du njursjukdom? Vill du delta i en studie om vad som påverkar din kondition?

En god kondition och muskelstyrka är viktigt för både den fysiska och psykiska hälsan hos alla människor. Både kondition och muskelstyrka är ofta låg vid kronisk njursjukdom. Vi vill undersöka om muskelstyrka och maximal hjärtfrekvens har betydelse för konditionen mätt som maximalt syreupptag vid njursvikt.



En bättre förståelse för vad som begränsar konditionen vid njursvikt kan leda till riktade behandlingsmetoder i syfte att förbättra konditionen och den allmänna hälsan vid njursvikt.

#### Vem kan delta?

Du ska vara mellan 18-60 år och vara diagnosticerad med kronisk njursjukdom i stadium 3-5. Du får inte ha diabetes, hjärtsvikt eller ta beta-blockerande läkemedel.

#### Hur går studien till?

Du får komma på tre besök till avdelningen för klinisk fysiologi på Karolinska universitetssjukhuset, Huddinge.

#### Första besöket

Vid det första besöket får du mer information om studien och din hjärtkärlhälsa kommer bedömas av läkare. Du får mäta muskelmassan- och muskelstyrkan i låret, göra ett cykeltest

och träna på att cykla med ben och armar samtidigt. Du får också undersöka hjärtat och lämna ett blodprov.

### **Andra och tredje besöket**

Vid det andra och tredje besöket får du göra bencycling och armcycling separat eller kombinerad arm- och bencycling. Vilket test du gör vid andra respektive tredje besöket bestäms av slumpen. Du kommer att få göra båda testerna. Den maximala syreupptagningsförmågan kommer att mätas genom att motståndet gradvis stegras. EKG och blodtryck mäts kontinuerligt.

Varje besök tar ca 2 timmar.

### **Vilka fördelar finns med att delta?**

- Du får en grundlig undersökning av din hjärtkärlhälsa och fysiska kapacitet.
- Du får ta del av alla dina resultat och du kommer att få en genomgång av läkare av resultaten.
- Deltagare i studien får också en ekonomisk ersättning på 1500 kr.

### **Kontaktuppgifter**

För mer information och om du är intresserad av att delta i studien, kontakta Helena Wallin, E-post: [helena.wallin@ki.se](mailto:helena.wallin@ki.se)  
Läkare och doktorand, Institutionen för laboratoriemedicin, Karolinska Institutet.

---

## ***Genomförda aktiviteter Januari - mars***

---

### **Stockholm i ord och bild. En digital stadsvandring via zoom i Södra Djurgårdstaden.**

Torsdagen den 3 mars anordnade NjSG en digital stadsvandring i Södra Djurgårdsstaden. Vi var ca 26 deltagare som lyssnade på Eliane Högberg, när hon berättade och samtidigt visade bilder på Djurgårdsstaden. Vi fick information om området som kunglig jaktpark, varvsverksamhet, och välbekant nöjescentrum – Djurgårdsstaden har en spännande historia. Här finns vacker träkåksbebyggelse, smala gränder och spännande torg. Området är en del av Nationalstadsparken. Guiden Eliane berättade om husen, varven och människorna och en ”förbjuden” kärlekshistoria.

Stadsvandringen var mycket intressant och lärorik, det är ganska mycket man inte vet om sin huvudstad och dess stadsdelar kunde vi konstatera.

Antecknat/Christina



---

## *Kommande aktiviteter*

---

### **Årsmötet i NjSG 25 april**

Årsmöte i föreningen kommer att hållas den 25 april. Se vidare information på förstasidan under rubrik ”Kallelse till årsmöte 2022 i Njurförbundet Stockholm Gotland.

---

### **Vårens aktiviteter**

Planering av vårens aktiviteter pågår nu för fullt. Nu med inriktning på att vi också kan erbjuda både träffar och utflykter men även fortsätta med någon digital aktivitet för dem som nu har uppskattat även den formen. Håll utkik på hemsidan eller via direktutskick.

---

### **Stöd för anhöriga – ett behov som ofta förbises**

Under våren 2022 kommer Njurförbundet Stockholm Gotland (NJSJG) fortsätta att anordna digitala anhörigträffar. Träffarna är till för både medlemmar och inte medlemmar. Syftet med träffarna är att anhöriga och närstående ska få ett forum att samtala om utmaningar och erfarenheter som man har som anhörig/närstående till en njursjuk. Delad erfarenhet tror vi stärker oss som anhöriga. Träffarna kan också bli en katalysator till styrelsen för fortsatt arbete för att stärka den anhöriges roll.

*Sven Jonsson, ledare för anhörigträffarna, styrelsemedlem NjSG*  
*Christina Engström, kansliet NjSG*

---

Prova på att via mobilen snabbt nå vår hemsida. Scanna av QR-koden nedan och du blir snabbt uppdaterad om vad som är på gång i NjSG och riksförbundet Njurförbundet.



Här bifogas även en ”konventionell” webblänk till vår webbsida om du föredrar det.  
<https://njurforbundet.se/foreningar/stockholm-gotland/>

---

<b>Adress</b>	<b>Telefon</b>	<b>Bankgiro</b>	<b>Mail</b>
S:t Göransg. 84 112 38 Stockholm	08-653 39 10 070 794 5104	5068-2350	christina.engstrom@njurforbundet.se