TIDNING FRÅN NJURFÖRBUNDET

NJURfunk

NR 4 2023

562
I VÄNTAN PÅ NJURE

PORTRÄTT
Ericas väg till välbefinnande

HÄLSA
VÄLJ RÄTT JULMAT

Allt bättre
ÖVERLEVNAD

DEBATT: SE ÖVER FELAKTIG PRIORITERING VID LÄKEMEDELSBRIST

90 KONTO | SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Foto: Linda Brattström/Kungl. Hovstaterna

H.K.H. Prins Daniels jubileumsinsamling

Med anledning av att Njurfondens beskyddare Prins Daniel firar sin 50-årsdag 2023, gör vi en särskild insamling för att kunna öka anslagen till njurforskningen. Prins Daniel följer utvecklingen inom detta område med stort intresse. Sedan sommaren 2023 är Prinsen beskyddare av Njurfonden.

Hjälp oss att påskynda nästa genombrott, som kan förändra livet för personer med njursjukdom. Forskarna står redo, men saknar resurser. Med ditt bidrag kommer vi snabbare fram.

Bidra till jubileumsinsamlingen!
Swisha valfritt bidrag till 900 36 74.

Scanna QR-koden i din Swish-app.

Stöd njurforskningen!
Swish: **900 36 74**
Gåvotel: **020-900 100**
Plusgiro: **90 03 67-4**
Gåvobevis: **njurfonden.se**

njur fonden

INNEHÅLL

4 TIDEN ATT VÄNTA I TRANSPLANTATIONSKÖN HAR MINSKAT.

7 DEBATT
Prioritera det medicinska behovet vid läkemedelsbrist.

9 FORSKNING
Nationella Njurkonferensen bjöd på fullspäckade dagar.

10 PORTRÄTT
Kosten blev en livsstil efter den svåra olyckan.

15 MEDLEM
Tre medlemmar berättar om en jul i dialys.

18 DIN HÄLSA
Dietistens råd inför julbordet.

Glädjande att fler får nya njurar

OFTA BLIR kommentaren från medlemmar att organdonation är en av Njurförbundets allra viktigaste frågor. Därför har den frågan alltid haft hög prioritet i förbundets verksamhet. Det fanns länge ett motstånd och viss rädsla hos beslutsfattare samt även bland delar av personal inom vården att beröra frågan om donation av organ. Majoriteten av befolkningen i Sverige har däremot alltid visat sig vara positivt inställd för organdonation. Trots beslutsfattarnas motstånd under långa perioder har utvecklingen gått långsamt framåt tack vare ett idogt påverkansarbete från Njurförbundet i nära samverkan med andra berörda patientorganisationer och en engagerad medicinsk profession.

EFTER NÄRA 30 års påverkansarbete uppnåddes resultat i fjol då lagen ändrades som reglerar organbevarande behandling. Viktiga hinder för donation togs bort i lagen. Förändringen och införandet av donationer av njurar från personer som avlidit efter hjärtstillestånd, s k kontrollerad DCD, har ökat potentialen av möjliga organdonatorer. Antalet njurtransplantationer har ökat tack vare DCD och i år beräknas cirka 500 njursjuka ha fått en ny njure, vilket är det högsta antalet hittills. Väntelistan krymper och väntetiden blir kortare för många. Det pågår dessutom intressant svensk forskning som i framtiden kan komma att utöka potentialen av DCD-njurar.

INFÖRANDET AV DCD har vägt upp minskningen av transplantationer med levande givare. Numera görs det hälften så många transplantationer där någon närstående är donator som för tio år sedan. Orsaker till minskningen behöver utredas. Det är dock helt klart att regelverket för ersättning för förlorad inkomst och kostnader behöver effektiviseras.

Likaså att donatorn blir riktigt bekräftad av sjukvården för sin insats på lika villkor oavsett var man bor. Det kan exempelvis ske genom regelbundna kallelser till medicinsk kontroll. Ett nationellt vårdprogram för transplantationer med levande givare som Njurförbundet är med och utvecklar i en arbetsgrupp kommer att presenteras under 2024, vilket kan komma att leda till att transplantationer med levande givare blir fler.

Sammanfattningsvis kan vi under slutet av 2023 glädja oss åt att ett påverkansarbete i samverkan har gett resultat så att fler njursjuka har fått nya njurar.

Håkan Hedman
Förbundsordförande
@hakanhedman
hakan.hedman@njurforbundet.se

NJURfunk
Tidning för Njurförbundet
Årgång 50
Utgivning: mars, juni, september, december
ISSN: 0347-1365

Ansvarig utgivare: Håkan Hedman
Redaktör: Sara Norman
Reporter: Annelie Olsson Larsson
Medicinskt sakkunniga: Maria Eriksson Svensson, Cecilia Rosander, Alireza Biglarnia

Grafisk form: InPress
Layout: Robin Warldén, Njurf.
Tryckeri: Trydells tryckeri AB
Omslag: Erica Palmcrantz
Foto: Bianca Brandon Cox
Prenumeration: 350 kr
Njurfunk finns som taltidning.

Njurförbundet
Adress: Drakenbergsgatan 6, 117 41 Stockholm
E-post: info@njurforbundet.se
Tel: 08-546 405 00
www.njurforbundet.se

LÄKARE HEDRAS

TILL HEDERSMEDLEM i Livet som Gåva 2023 har utsetts Margareta Linder, specialistläkare i njurmedicin i Falun. Hon har sett betydelsen av njurtransplantationer för sina patienter. Förutsättningen är att njurar doneras från både avlidna och levande människor. Margareta Linder har därför sedan nästan 30 år helhjärtat engagerat sig i upplysningsarbetet, både lokalt och nationellt, bland kollegor och allmänheten, om betydelsen av att ta ställning för organdonation. Därtill har hon deltagit i påverkansarbetet i syfte att undanröja hinder för organdonationer.

”Medverkat till att öka förståelsen för organdonationer”

MOTIVERING: Margareta Linder har genom sitt outtröttliga engagemang utöver vad som ingår i yrkesrollen medverkat till att öka förståelsen för organdonationer bland allmänheten, sjukvårdspersonal och beslutsfattare.

Livet som Gåva är en samverkansgrupp av patientorganisationer och medicinsk profession.

Margareta Linder, hedersmedlem i Livet som Gåva 2023.

	ANTAL VÄNTANDE		VÄNTETID MÅNADER	
Period	**2011-2012**	**2021-2022**	**2011-2012**	**2021-2022**
Göteborg	151	190	19,8	4,7
Malmö	88	102	20,8	9,3
Stockholm	106	166	6,6	9,3
Uppsala	141	141	14,0	6,7
Sverige	486	599	14,2	7,4

Väntetiden på en ny njure från avliden donator varierar över landet och från person till person. Över lag har den varit sjunkande de senaste 12 åren. Medianväntetiden har gått från ca 14 till sju månader. (För att analysen inte ska påverkas av tillfälliga skeenden görs den i tvåårsperioder). Källa: SNR:s årsrapport 2023.

Väntetiden för ny njure krymper

Drygt 500 personer väntar på en ny njure. Tack vare att organdonationer nu ökar i Sverige har väntetiden till nya organ minskat.

NY LAGSTIFTNING och införandet av ett nytt tillvägagångssätt för att tillvarata organ från avlidna har medfört att donationerna ökar och fler ges möjlighet att donera organ.

Fram till och med september i år hade 369 njurar transplanterats. Den 1 oktober stod 562 personer på väntelistan för en ny njure. Det var 42 färre än vid samma tidpunkt för ett år sedan och 110 färre än för två år sedan.

Den stora ökningen har främst skett genom donationer efter att hjärtat stannat. Donation efter hjärtstopp benämns DCD (donation after circulatory death) och är en metod som började tillämpas i liten skala i Sverige för fem år sedan. Tidigare har donationer endast skett efter hjärninfarkt då personen dödförklaras medan hjärtat fortfarande slår tack vare en respirator, vilket benämns DBD (donation after brain death).

Antalet organdonatorer för perioden januari till oktober i år är det högsta som hittills har noterats. 183 avlidna personer har kunnat rädda livet på andra svårt sjuka personer genom att donera sina organ efter sin död. 46 av dessa donationer skedde med den nya metoden, DCD.

HÅKAN HEDMAN, förbundsordförande i Njurförbundet, tycker att det är mycket glädjande att antalet organdonationer ökar.

– Detta är ett resultat av ett långvarigt arbete som bedrivits inom Njurförbundet med flera, som bland annat har lett fram till förändringar i lagstiftningen som möjliggjort fler organdonationer, säger Håkan Hedman.

För fjortonde året i följd arrangerade Socialstyrelsen Donationsveckan den 6–12 november. Njurförbundet hade i år samarbete med Socialstyrelsen för att höja uppmärksamheten och få fler att visa sin vilja i donationsregistret. Antalet registreringar i donationsregistret blev över 6 000 under veckan.

Res med oss till Mallorca

NÄSTA ÅR styr Njurförbundet kosan mot Spanien och Mallorca. Den 10-24 september planeras en gruppresa för medlemmar som behöver dialys, tillsammans med närstående. Dialyser är förbokade på resmålet, semesterorten Palma de Mallorca. För din trygghet under semestern följer två representanter för Njurförbundet med som värdar: sjuksköterska och undersköterska, båda med erfarenhet av dialys. Mer information kommer på Njurförbundets webbplats i januari, så håll utkik!

Med reservation för eventuella ändringar.

FEM FORSKARE FICK BIDRAG

HÄR ÄR de fem forskare som fick ta emot stipendier vid Stiftelsen för njursjukas utdelning den 22 november.

Carla Avesani, docent i näringslära – *projekt med fokus på matintag för förbättrad överlevnad hos njursjuka.*

Julia de Man Lapidoth, läkare – *befolkningsstudie om njurfunktionsutveckling i en åldrande population.*

Katalin Kiss, narkosläkare – *studie om ett nytt specifikt njurfunktionstest kan rädda njurfunktion hos sjuka på sikt.*

Philip de Laval, ST-läkare – *studie om hur negativ inflammation vid bloddialys kan minskas.*

Thorir Einarsson Long, ST-läkare – *populationsstudie med immunglobuliner, njurfunktionsnedsättning och risken för infektioner.*

NJURKONGRESS I SVERIGE 2024

NÄSTA ÅR är Sverige värd för den stora njurläkarkongressen som arrangeras årligen av den europeiska branschorganisationen ERA. Cirka 10 000 njur- och transplantationsläkare från olika länder väntas till Stockholm för att delta i kongressen som äger rum den 23-26 maj. Det blir organisationens 61:a kongress och temat ska vara ”Rethinking kidney health, transforming kidney care” (”Ompröva njurhälsa, omvandla njurvård”).

SYFTET med kongressen är att dela kunskap som kan förbättra sjukdomsprevention och höja livskvaliteten för patienter, genom att deltagarna får senaste nytt om klinisk bedömning och behandling av njursjukdomar.

Ansvarig för ERA-kongressen i Sverige är professor Peter Stenvinkel, Karolinska Institutet i Stockholm.

Överlevnadsguide för unga

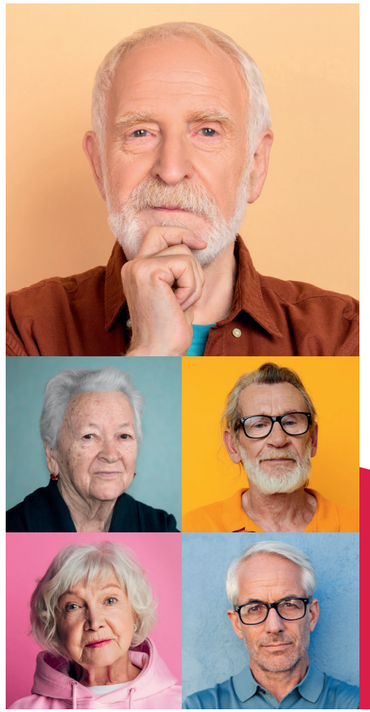
ATT VARA ung är på många sätt en utmaning. Att dessutom stå på väntelistan för en transplantation eller leva med nya organ är en ännu större prövning. Tyvärr känner unga i denna situation ofta ångest och stress över framtiden utifrån den ovissa situationen man befinner sig.

För att stötta unga som väntar på organ eller lever med ett transplanterat organ genomför nu organisationen MOD, Mer organdonation, projektet Överlevnadsguiden med stöd från Allmänna Arvsfonden och Njurförbundet som samarbetspartner.

ÖVERLEVNADSGUIDEN kommer bestå i informationsmaterial, såsom broschyrer, filmer och en webbplats, med de frågor unga i behov av organ har. Målet är att både öka den psykiska hälsan och minska känslan av ensamhet, samtidigt som guiden förhoppningsvis kommer bidra till att fler unga sköter sin behandling och därigenom kan behålla sina organ längre.

MOD letar nu efter dig som är mellan 14 och 25 år gammal och väntar på organ eller är transplanterad och som kan tänka dig att vara en del av detta spännande projekt.

Hör gärna av dig för mer information till hej@merorgandonation.se.



1 av 5 med kronisk njursjukdom riskerar att få blodbrist

Astellas ser det som en viktig uppgift att vara med och förbättra livskvaliteten och vardagen för njurpatienter. Det gör vi bland annat genom utveckling av behandlingar för njursjukdomar och dess biverkningar. Visste du att 20 procent av alla patienter med kronisk njursjukdom riskerar att få blodbrist (även kallat anemi)?

Referens: Dmitrieva O, de Lusignan S, Macdougall IC, et al. Association of Anaemia in Primary Care Patients With Chronic Kidney Disease: Cross Sectional Study of Quality Improvement in Chronic Kidney Disease (QICKD) Trial Data. BMC Nephrol 2013;14:24.

astellas

Astellas Pharma AB | Box 21046 | 200 21 Malmö
Telefon 040-650 15 00 | info.se@astellas.com | www.astellas.se

NEPH_2022_0006_SE 05.2022

Upplever du klåda i samband med din dialysbehandling, prata med din läkare. Det finns hjälp att få.

www.viforpharma.se • info.nordic@viforpharma.com

CSL Vifor

SE-DFK-2300016

Vart tog våra läkemedel vägen?

Tyvärr, vi har inte det läkemedlet i lager." För bara något år sedan brukade farmaceuten på apoteket efterfölja den meningen med *"Jag lämnade precis ut sista förpackningen, men jag kan ta hem tills imorgon."*, men sedan ett par år tillbaka möts vi istället av *"Det är brist på den medicinen, jag vet inte när vi kan få den i lager igen."*

FÖR MÅNGA personer med diabetes som försöker hämta ut sitt läkemedel är orsaken till bristen en större efterfrågan på läkemedlet än vad läkemedelsbolaget klarar av att tillverka. Problemen började under 2022 när det visade sig att de nyare diabetesläkemedlen i gruppen GLP-1 hade en biverkan som innebar viktnedgång, detta ledde till att läkare världen över började förskriva off label, alltså förskriva läkemedlet för annat än diabetes. Personer som ville gå ned i vikt, oavsett om de hade obesitas eller ej, fick det förskrivet och det blev en global brist på läkemedlet.

"När det råder brist på läkemedel behöver det medicinska behovet gå först."

LÄKEMEDELSGRUPPEN GLP-1 har vid diabetes visats ha en skyddande effekt mot njurkomplikationer, så i Sverige fick flera personer med diabetes istället läkemedel i gruppen SGLT2-hämmare förskrivet som också minskar risken för hjärtsvikt samt progress av njursjukdom vid diabetes. Den kraftigt ökade efterfrågan på SGLT2-hämmare skapade en brist även på dessa läkemedel, det blev som en ond spiral.

Bristen på läkemedel har lett till att många patienter fått förskrivet ett annat läkemedel som i flera fall inte har samma skyddande effekt. Hälso- och sjukvården behöver se över sina prioritereingar vid läkemedelsbrist, menar skribenten.

BRISTEN PÅ läkemedel har lett till att sjukvården fått lägga mycket tid på att hitta andra läkemedel att förskriva, 4 av 10 personer med diabetes har drabbats av bristen enligt en undersökning bland Svenska Diabetesförbundets medlemmar i juni. Av dessa är det 36 procent som fått förskrivet ett annat läkemedel, och i flera fall läkemedel som inte hade samma skyddande effekt mot hjärtsvikt och njursjukdom. Än värre är det för de 10 procent som drabbats av bristen men där det inte finns något annat läkemedel som de kan använda. Dessa personer lever med en oro att inte kunna hämta ut läkemedlet nästa gång det är dags att fylla på, och bland de som haft möjlighet finns personer som åkt upp till 50 mil enkel väg för att ta sig till ett apotek som har en enstaka förpackning av läkemedlet i lager.

Utan tillgång till effektiva läkemedel så ökar risken för komplikationer och följdsjukdomar, vilket skapar onödigt lidande. I Sverige står just behandling av komplikationer för 70 procent av kostnaderna i diabetesvården.

PRIORITERINGAR skall enligt hälso- och sjukvårdslagen ske så de med störst behov av vård skall få det först. Det vi sett de senaste åren är att denna prioritering i praktiken inte gäller läkemedel när det råder brist. Här har förskrivning av läkemedel till fler personer, utan medicinskt behov, fortsatt trots att de som redan använder läkemedlet inte kan få tag på det. När det råder brist så behöver det medicinska behovet gå först, så de som saknar alternativ fortsatt kan stå på medicinen. I Sverige behöver vi både prioriteringar vid brist och nationella läkemedelslager, så vi inte drabbas lika hårt när läkemedelsbolagen av olika anledningar inte klarar av att leverera tillräckligt mycket.

Björn Ehlin
förbundsordförande
Svenska Diabetesförbundet

NJURFORSKNING I

framkant

Närmare 200 personer var på plats under den trettonde Nationella Njurkonferensen i Göteborg för att höra *aktuella föreläsningar om pågående forskning.*

TEXT: SARA NORMAN & ANNELIE OLSSON LARSSON

ATT SPARA OCH BEVARA njuren, var tema för Nationella Njurkonferensen, som för trettonde gången arrangerades av Njurförbundet Västsverige den 20-21 oktober i Göteborg. Temat ramade in forskarföredrag om allt ifrån hur vi kan förebygga njursjukdomar och bromsa försämring av njurfunktion till hur fler med transplanterad njure ska få behålla den längre.

Uppslutningen var rekordstor med närmare 200 deltagare. Forskare, sjukvårdspersonal, patienter och företrädare för akademi och läkemedelsindustri samlades för att lyssna till femton föredrag om aktuell njurforskning, också det rekord i konferensens historia.

Journalisten Kattis Ahlström höll ihop programmet och ledde åhörarna genom båda dagarna, som startade med Gelinsymposiet – en dag med fokus på transplantation och donation. Transplantationskirurg Ingela Fehrman-Ekholm inledde med föredrag om professor Lars-Erik Gelin, läkare och pionjär inom transplantationskirurgi.

Niclas Kvarnström, transplantationskirurg, berättade om framgångarna med robotkirurgi som har börjat användas i liten omfattning vid organtransplantationer. Än så länge är robotkirurgi dyrt, men fördelar är att kirurgerna kan arbeta med mycket små verktyg vilket ger ökad precision, att metoden ger mindre utslag för darrningar vilket minskar risk för skador, och att man ser bättre tack vare stor och tydlig skärmbild. Det hela åskådliggjordes för deltagarna med en film.

Att byta organ mellan arter kallas xenotransplantation. Om detta talade Annika Tibell, forsknings- och utbildningsdirektör på Karolinska institutet. Hon berättade hur forskare genom historien har utforskat möjligheterna att transplantera organ från apor och grisar till människa. Avstötning och skillnad mellan människor och grisars gener har varit problem. Idag har man börjat modifiera grisarnas gener för att de ska accepteras av människan och ett antal försök med sådan transplantation har gjorts och några människor har levt så, men mycket kort tid. Många frågor återstår att utreda, såsom infektionsrisk med främmande virus, finansiering och etiken kring xenotransplantation.

UNDER DAGEN var det ett panelsamtal om hur levande njurdonation kan öka. Här diskuterades det varför antalet levande donationer gått ner på sista tiden i Sverige. Man konstaterade att det inte finns någon enkel lösning men att det handlar om att öka kunskapen i samhället om levande donation, att göra fler undersökningar för att hitta orsaken till problemet och att locka donatorer på ett nytt sätt.

Marie Felldin, överläkare i njurmedicin, berättade om en pågående studie vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset, som syftar till att se om det går att minska problemet med kronisk avstötning genom att tillsätta ett ytterligare läkemedel, tocilizumab, till den behandling patienter i dag får som standard efter en transplantation.

MED PÅ LÄNK från Mexico var docent Erik Berglund som ägnar sin forskning åt frågan om det i framtiden kan bli möjligt att slippa stå på immunhämmande behandling livet ut efter en transplantation.

Sist ut konferensens första dag var transplantationskirurg Markus Gäbel, som redogjorde för processen att införa donation efter cirkulationsstopp, DCD, i Sverige. Efter att vi har börjat tillämpa DCD har vi sett goda resultat både i antal donationer totalt, och i hur det går för mottagarna av organen.

DEN ANDRA dagen inleddes av Anders Olsson, ordförande i Njurförbundet Västsverige, och en film med en hälsning från Prins Daniel som uttryckte hur glad han är över att vara beskyddare av Njurfonden och att det finns hopp om en bättre framtid för de med njursjukdom.

Peter Stenvinkel, professor i njurmedicin vid Karolinska institutet, tog sedan ordet. Han pratade om sambandet mellan våra sjukdomar, djurens sjukdomar, miljöförstöring, matproduktion och förlust av biologisk mångfald. Kronisk njursvikt kommer att öka med förändrad miljö och ett varmare klimat. Vad kan man då göra? Jo, det är som är bra för planeten är också bra för människans hälsa och omvänt. Växter kan bli medicin och man kan dra lärdom från djur som lever i extrema miljöer.

DAGEN FORTSATTE med läkaren Ylva Östlunds presentation av njurskyddande behandling med SGLT2-hämmare, efterföljt av en forskare som har fått stöd av Njurfonden, professor Anders Christensson. Han berättade om upptäckten av en ny markör, cystatin C, som kan påvisa ökad risk för hjärtsjukdom hos personer med nedsatt njurfunktion. En skillnad mellan cystatin C och kreatinin på över 30 procent visar förhöjd risk för hjärtsjukdom. Det kallas Krympt-por-syndrom och kan nu påvisas genom ett enkelt blodprov.

BETYDELSE AV fysisk träning var ämnet som avhandlades av docent Naomi Clyne. Studier har visat att nedsatt njurfunktion påverkar ork, balans, finmotorik och muskelstyrka. Men träning gör verkligen skillnad, även om det inte blir mer än en timme i veckan.

Dietist Karin Windahl pratade om att vi människor ofta äter betydligt mer protein än vad som behövs för att täcka vårt låga proteinbehov (cirka 0,83 gram/kg kroppsvikt). Proteinreducerad kost ordineras ofta till personer med gravt nedsatt njurfunktion, och det är bra för många men inte för alla. Man måste individanpassa kosten med hjälp av sin dietist.

Professor Mårten Segelmark höll en minnesföreläsning om Jarl Ahlmén, som lade grunden för vad som utvecklades till Svenskt Njurregister. Docenten och läkaren Jarl Ahlmén som gick bort tidigare i år var under sin livstid engagerad i utvecklingen av njursjukvården i Sverige. Svenskt Njurregister är ett verktyg för vårdens kvalitetsförbättring, och Mårten Segelmark gav exempel på framsteg som skett och som framkommer i registrets årliga rapporter.

EFTER FÖREDRAG av patientkoordinatorerna Helena Attemar och Marie Helgegren om deras roll för att spara och bevara njurfunktionen, samt sjuksköterskan Kiana Kiani om ett projekt som syftar till att fler ska sköta sin dialys i hemmet avslutade Olle Larkö, professor emeritus i dermatologi, på temat njursjukdom och klåda. Cirka 40 procent av hemodialyspatienterna har klåda och orsakerna till detta är dåligt känd. För att lindra klådan kan man bland annat optimera kalcium och fosfat, behandla torr hud och använda antihistaminer. Kapruvia, en opioid, är en ny behandling som testas.

KATTIS AHLSTRÖM avslutade konferensen genom att säga att engagemanget för de här frågorna inte gick att ta miste på och att det finns hopp om att allt kan bli bättre.

På kvällen hölls sedan en middag för deltagarna på Hotel Gothia Towers festlokal på 29:e våningen med milsvid utsikt åt alla håll.

Se hela den inspelade konferensen på njurforbundet.se

Namn: Erica Palmcrantz **Ålder:** 46 år **Bor:** Göteborg
Familj: Pojkvän och döttrarna Saga, 16 år och Liv, 9 år
Hälsa: Ryggmärgsskada och i samband med det skada på alla inre organ, bland annat njurarna

DROTTNINGEN AV *rawfood*

Erica Palmcrantz fick ställa om hela sitt liv på grund av en olycka då även njurarna drabbades. Hon upptäckte raw food som gav henne hälsan och glädjen tillbaka.

TEXT: ANNELIE OLSSON LARSSON FOTO: BIANCA BRANDON COX

ERICAS LIV förändrades drastiskt när hon år 1999, då hon var 22 år, råkade ut för en olycka i stallet. Hon fick en ryggmärgsskada och alla de inre organen påverkades, även njurarna. Hon blev stelopererad och fick på nytt lära sig att gå och röra sig. Det var en påfrestande tid och hennes läkare sa att om hon hade tur kunde hon leva tills hon blev 65 år.

– Jag fick en chock efter läkarens utlåtande. De ville förtidspensionera mig men jag ville något annat. På grund av att jag inte kunde göra tunga lyft på min arbetsplats Statoil, där jag var butikschef, så skolade jag om mig till affärsekonom och fick jobb på kontor, säger Erica.

Efter några år kände Erica att livet måste ha något mer att erbjuda så hon sa upp sig och åkte till sin kusin i Los Angeles år 2005. Kusinen levde på raw food och närodlad ekologisk mat och det här prövade Erica på. Efter det blev det raw food från en dag till en annan.

– Redan efter en vecka blev mitt blodsocker stabilt, min mage kom i balas och glädjen till livet kom tillbaka, säger Erica.

Hon märkte att kosten var bra för hela kroppen och hon fick också bättre njurvärden.

– Njurarna är ju kroppens reningsverk och ju mer oprocessad och renare mat man äter desto bättre, säger Erika.

Nu har Erica till stor del enbart ätit raw food sedan besöket i USA och idag är alla hennes prover med njurarna bra. Under resans gång har hon blivit en känd svensk raw food inspiratör som gjort raw food känt i Sverige.

– EFTER BESÖKET i USA år 2005 sökte jag information om raw food på egen hand, det fanns inte så mycket i Sverige vid denna tid. Så jag beslöt mig för att skriva en bok. År 2008 kom min första bok ”Rawfood på svenska”, säger Erica.

DETTA ÄR RAW FOOD

Raw food är mat som inte har upphettats över 48 grader. Den baseras på obehandlade och oprocesserade ingredienser som grönsaker, frukt, nötter, frön, bär, groddar, alger och oljor. Konceptet syftar till att bevara näringsämnen som kan gå förlorade vid upphettning. En kost rik på raw food kan minska belastningen på njurarna genom att undvika höga nivåer av processade livsmedel och tillsatser. Är du nyfiken att prova, prata med din dietist innan du lägger om kosten!

”Det är viktigt att förstå kopplingen mellan vad vi stoppar i oss och hur vi och planeten mår”

INFO

Erica drabbades av en ryggmärgsskada 1999. Det är ett allvarligt tillstånd som påverkar funktionen i många av kroppens organ. Sekundära komplikationer i urinblåsan och njurarna är några av de vanligaste problemen, som kan påverka livskvaliteten negativt. På längre sikt finns en risk för nedsatt njurfunktion.

›› **DET VAR** inte helt lätt att hitta ett förlag som ville ge ut boken. Raw food var inte ett så känt ämne i Sverige vid denna tidpunkt, men ett mindre förlag nappade. Boken är en nybörjarguide till raw food och innehåller flera recept som täcker hela dagens måltider. Med boken ville Erica visa för vanliga människor hur de kan göra förändringar i sin vardag för att må bättre. Byta ut kanelbullen mot en rawfoodboll och skapa förändring i sitt liv där de är.

– Jag fick väldigt fin respons från människor som läst boken och jag anade att detta var början på något stort, säger Erica.

”En egenskap som hjälpt mig är att jag inte ger mig”

Idag 15 år senare har hon eget företag, gett ut 11 böcker och hon håller föreläsningar och utbildningar om raw food. Hon driver också den populära bloggen *Raw food by Erica*. Även hennes ena dotter, Saga 16 år, har gett ut en e-bok för andra barn om raw food. Tanken är att barn lär varandra.

– Min senaste bok heter ”Enkel kombucha och kimchi” och är en bok för alla som vill komma igång med att brygga kombucha och syra kimchi. Jag har fortfarande en massa idéer till nya böcker. Så det kommer komma flera, säger Erica.

ERICA BOR i stadsdelen Majorna i Göteborg med sina två barn Saga och Liv och sin pojkvän. För att skapa struktur i sitt arbete så mediterar hon eller gör yoga varje dag. Hon pratar mycket om hur vi bör ta vara på jorden vi bor på. Om hur raw food ingår i ett helhetstänk där vi bör äta veganskt, ekologiskt och växtbaserat och skapa mindre belastning på jorden. En av hennes böcker ger dig allt som du behöver för att veta hur du återvinner, gör din egen naturkosmetik, vilka e-nummer du ska vara försiktig med och hur du målar din egen och vår värld mer grön och hållbar.

– Det är viktigt att förstå kopplingen mellan vad vi stoppar i oss och hur vi och planeten mår. Det är viktigt att leva i harmoni med naturen, säger Erica.

Hennes stora mål i livet när hon upptäckte raw food var att alla i Sverige skulle veta vad det var och att det skulle gå och beställa på restaurang. Nu idag när det målet nästan nåtts så blickar hon inåt och vill sprida hopp och glädje och hjälpa människor på deras väg.

– Egenskaper som hjälpt mig är att jag inte ger mig och att jag ser möjligheter även om det är svårt, säger Erica.

SOM FÖREBILD i livet har Erica sin mamma, 81 år, som hela tiden trott på det Erica gör. Hon äter också enbart raw food sedan 18 år tillbaka och är enligt Erica ett levande exempel på hur bra det är att äta raw food. En annan som vet att raw food är nyttigt är den amerikanske skådespelaren Woody Harrelson, Erica var hans privatkock under inspelningen av filmen ”Triangle of Sadness” i Trollhättan.

– Raw food är en livsstil och för mig finns det inget av och på, säger Erica.

Idag arbetar Erica även i en spirituell butik som butikschef. Här säljer man bland annat tarotkort, kristaller och stenar. För Erica är det här ett sätt att arbeta med sin hobby. Det är det hon sysslar med på sin fritid.

– Det var pandemin som gjorde att jag fick söka mig lite nya vägar och jag är glad att jag kunde lägga det spirituella till min vardag som raw food-specialist. Det blir en bättre helhet, säger Erica.

ERICA TYCKER att vi människor måste förändra vårt beteende. Vi lever i ett konsumtionssamhälle, men vi borde leva mera medvetet, minska avtrycket på planeten, äta ren, oprocessad mat och leva i harmoni med naturen. Genom att varje människa skapar frid inom sig är vi ett steg närmare världsfriden och fred på jorden. Det är Ericas devis.

Baxter

Har du nyligen fått diagnosen kronisk njursjukdom?

Min njurresa

Har du nyligen fått diagnosen kronisk njursjukdom?

Känns det svårt att välja rätt behandling?

Oroa dig inte! **Min njurresa** kommer att kunna guida och supportera dig med information!

Scanna qr-koden eller besök
www.mykidneyjourney.baxter.se

SCAN ME

SE-00-210012 – Augusti 2021

www.baxter.se
Baxter Medical AB
T (08) 632 64 00

AMELIE ERSMARKERS
MINNESFOND

Barn och ungdomar upp till 18 år med njursjukdom kan söka bidrag till en oförglömlig resa!

Medel kan även sökas för en dag med extra guldkant. Varför inte ett fint restaurangbesök, shopping på stan eller ett besök på ett nöjesfält?
Belopp upp till 5 000 kronor.

Sök senast 29 februari 2024 på Njurförbundets webbplats.

Njurförbundet

Tel: 08-54640500 • www.njurforbundet.se

Har du njurproblem är du inte ensam!

En av tio svenskar drabbas av kronisk njursjukdom. Många vet inte om det eftersom symptomen kommer smygande. Gå med i Njurförbundet så får du stöd att kunna leva ett bra liv som njursjuk, transplanterad, donator eller närstående.

Bli medlem idag!

SOM MEDLEM FÅR DU:

- Ökad kunskap om din sjukdom, behandling, möjligheter och rättigheter.
- Medlemstidningen med aktuella reportage, tips och nyheter om sjukvården och forskningen.
- Träffa andra med erfarenhet av kronisk njursjukdom.
- Delta i medlemsresor och aktiviteter som föredrag och sammankomster.

Ditt medlemskap bidrar också till att skapa bra villkor åt alla med njursjukdom och främja forskningen.

Skanna QR-koden och gå med redan i dag!

Njurförbundet

Tel: 08-54640500 • www.njurforbundet.se

Låt ditt sparande bidra till en bättre värld.

Att välja fonder som arbetar mot specifika mål är ett bra sätt att påverka framtiden. Swedbank Humanfond placerar i företag som jobbar med miljö, mänskliga rättigheter, hjälpverksamhet och forskning. När du investerar i fonden ger du också en gåva – 2 procent av ditt sparande skänks till en organisation som du väljer. Med Humanfonden investerar du inte bara för och i framtiden. Du kan vara med och påverka den.

Historisk avkastning garanterar inte avkastning i framtiden. Värdet på fonden kan minska och öka kraftigt i värde och det är inte säkert att du får tillbaka alla pengar du satt in. Faktablad, informationsbroschyr och information om dina rättigheter finns på **swedbankrobur.se**

En jul med dialys

Att fira jul med nära och kära är en självklarhet för många. Hur ser det ut för de som går i dialys? Hur löser de dialysen i jul?

Namn: Christer Häggman
Ålder: 76 år **Bor:** Östersund
Yrke: Pensionär

FÖR MIG med påsdialys hemma innebär inte julen några större förändringar i mina rutiner. På julafton ska jag besöka mina barn och barnbarn fem mil bort och då packar jag bara ner min ställning till påsarna, den går att vika ihop lätt, och så tar jag med påsarna jag behöver i bilen. Jag tycker det går lätt att resa och åka bort, det är bara att ta med påsdialysen. Dialysföretaget Baxter ringer var fjortonde dag och via dem beställer jag mina påsar.

Jag började med påsdialys för cirka tre år sedan. Det tar cirka 20 minuter att tömma och fylla på dialysvätskan. Under julen kan jag äta vad jag vill, det är särskilt bra att få i sig protein så det blir nog en och annan skinkmacka.

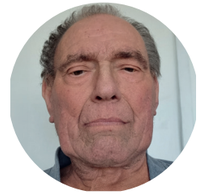
Det bästa med PD hemma är att man inte är låst och slipper långa resor. Jag tillhör Östersunds sjukhus och de ligger i framkant med att ha patienter hemma som sköter sin påsdialys själva.

Namn: Emily Molldén Öhman
Ålder: 23 år **Bor:** Kungälv
Yrke: Arbetar på Volvo Torslanda

JAG GÅR på bloddialys på sjukhus tre gånger i veckan måndag, onsdag och fredag. Så i år när julafton är på en söndag har jag julafton fri, det är jag väldigt glad för. Jag är på dialysen från sju på morgonen och är klar klockan tolv, ett någon gång, så det är svårt att åka iväg. Det känns inte roligt att åka till sjukhuset på juldagen men det måste jag.

Nu när jag går i dialys måste jag också tänka på vätskeintag och allt vad jag äter under julen, jag har inga njurar alls och samlar all vätska. På söndagarna känner jag mig svullen och uppsvälld, det är inte roligt.

Jag står på väntelista för transplantation. Med dialysen är man låst och att ha gästdialys en högtid kräver planering långt tid innan. På sjukhuset vill också många byta bort dagar om de har dialys på julafton. Just i år har jag tur att julafton inte är på en dialysdag. Jag önskar mig helst av allt en njure i julklapp.



Namn: Urban Magnusson
Ålder: 69 år **Bor:** Möklinta, Sala
Yrke: Pensionär

UNDER DENNA jul sköter jag min bloddialys själv hemma och behöver inte åka iväg till sjukhuset. Jag kan bestämma dialysschemat själv och jag är anpassningsbar med dagar och tider.

Julen firar vi traditionellt med våra barn, jag har aldrig haft gästdialys under julen men några andra gånger har jag haft det. År 2019 och 2020 hade jag bloddialys på sjukhus under julhelgen. Personalen brukar göra det lite trevligt under julen för dialyspatienterna och de åren var några utklädda till jultomten och nissar.

Det jag ser fram emot med julen är framförallt att umgås med familjen och att äta god mat. Jag är matglad men problem med gikt gör att jag måste vara lite uppmärksam på vad jag äter.

Jag rekommenderar andra dialyspatienter att ha dialysen hemma om det går. Då slipper man resorna fram och tillbaka till sjukhuset och att passa vissa tider. God jul!

NY RAPPORT VISAR ÖKAD

överlevnad

**Fler med kronisk njursjukdom lever längre.
Såväl *dialyspatienter som transplanterade*.
Därtill måste allt färre börja i njurersättande behandling.**

FÖRRA ÅRET var det cirka 450 personer under 65 år som inledde njurersättande behandling, det vill säga dialys eller njurtransplantation. Det är en av de lägsta siffrorna som uppmätts i åldersgruppen sedan mätningarna startade i början av 1990-talet. Som mest var det 545 personer, 2002. Detta framkommer i Svenskt Njurregister och presenteras i en ny rapport från Njurförbundet.

Sett till hela befolkningen, oavsett ålder, har det konstant varit cirka 1 100 personer årligen som startat i njurersättande behandling de senaste 30 åren. Ta i beaktande att Sveriges folkmängd under samma period har ökat med nära två miljoner människor och du ser att det är en mycket positiv utveckling. Och detta samtidigt som förekomsten av kronisk njursjukdom ökar globalt. Förklaringen ligger bland annat i stora framsteg i behandling av underliggande orsaker till njursjukdom, som diabetes och högt blodtryck. Vården har helt enkelt blivit bättre.

För de som ändå behöver starta i njurersättande behandling ser framtiden också ljusare ut. Skonsammare dialys, ökad träffsäkerhet i immunsuppression och bättre uppföljning har lett till ökad överlevnad både för njurtransplanterade och för patienter i dialys.

SÄRSKILT har överlevnaden förbättrats när det gäller dialysbehandlingen. För 30 år sedan avled en av tre som gick i dialys, medan det i fjol hade minskat till en av fem. Ytterligare orsaker till förbättrad överlevnad konstaterades i en studie från 2020 av patienter i bloddialys*. Forskarna tittade på patienter mellan åren 2006-2015 och såg ett samband mellan att fler levde längre och att frekvensen ökade, det vill säga fler fick dialys oftare – minst tre gånger i veckan. Andelen patienter som fick bloddialys med hemodiafiltration, HDF, ökade också denna period.

Statistiken för transplanterade kan vid ett första ögonkast på siffrorna se sämre ut, då dödligheten 2022 var den högsta som uppmätts, 3,7 procent. Men det beror på att allt fler personer i hög ålder nu får en transplantation, och att fler som transplanteras får behålla sin njure längre. Medelåldern för transplanterade har ökat stadigt sedan början på 90-talet. Förra året var den cirka 60 år. Många i statistiken dör nu alltså av ålder.

Den positiva utvecklingen som framkommer i Svenskt Njurregister måste tas tillvara för att fortsätta förbättra kvaliteten i svensk njurvård, vilket är syftet med registret, menar Njurförbundets ordförande Håkan Hedman. Kronisk njursjukdom kan ännu inte botas, men den kan behandlas och bromsas, och ju tidigare vi kan sätta in behandling desto större vinster gör vi både för den enskilda personen och för samhället.

KUNSKAPEN om kronisk njursjukdom måste öka i primärvården.

– Det är stor variation mellan vårdcentraler i kunskapsnivån när det gäller kronisk njursjukdom, och hög tid att primärvården förbättrar sina kunskaper om vikten av tidig upptäck och preventiv behandling, säger Håkan Hedman.

”Primärvården måste inse vikten av tidig upptäckt”

Särskilt viktigt är det för personer med hög risk för njursjukdom att årligen få sina njurar undersökta. I nationella riktlinjer rekommenderas årlig undersökning framför allt hos tre grupper: personer med diabetes, högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom.

– Fortfarande är det ungefär bara hälften av de i riskgrupp som får njurarna undersökta. Och av de som diagnostiseras med njursjukdom är det bara hälften som får behandling med läkemedel. Här finns goda chanser till förbättring, säger Håkan Hedman.

Njurförbundets rapport släpptes den 15 december och finns att läsa digitalt på njurforbundet.se.

Sara Norman,
sara.norman@njurforbundet.se

FAKTA

I december släppte Njurförbundet en rapport över njursjukvården, med utdrag av data från Svenskt Njurregister. Rapporten finns digitalt på Njurförbundets webbplats. Spännande siffror för den nyfikne, och ett bra verktyg i det intressepolitiska arbetet.

INFO

Svenskt Njurregister, SNR, är ett nationellt kvalitetsregister för njursjukvård. Här sparas data från enheter och sjukhus i hela landet så att jämförelser kan göras mellan enheter och över tid. Årligen ger registret ut rapporter, som kan laddas ned på www.medscinet.net/snr/

**Association between implementation of novel therapies and improved survival in patients starting haemodialysis: the Swedish Renal Registry 2006-15*

Stiftelsen Niclas & Mattias Minnesfond

ÄNDAMÅL:
Sök bidrag för rekreation, läger och kurser.

MÅLGRUPP:
Personer med njursjukdom och njurtransplanterade.

ANSÖKNINGSBLANKETT OCH MER INFORMATION:
Njurförbundets hemsida, regionförening Norra Mälardalen. Frågor besvaras av Ann-Lis Westin, tel 070-424 28 00.

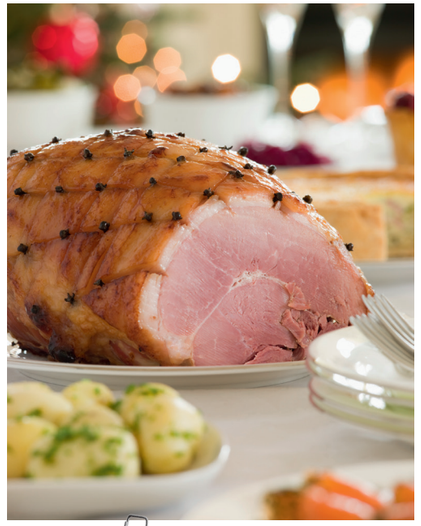
Niclas & Mattias Minnesfond

Njurföreningen
Norra Mälardalen

Så väljer du rätt vid julbordet

Julen är snart här och med det dignande julbord. Hur ska då du som njursjuk tänka kring julmaten? Vi reder ut det med dietist Hanna Nixon.

TEXT: ANNELIE OLSSON LARSSON



Dietist Hanna Nixon

KANSKE HAR du redan varit på julbord eller så sparar du dig till julafton? Vid jul så byts den vanliga kosten ut av många till ett julbord med inlagd sill, skinka, köttbullar, prinskorv, Janssons frestelse, vörtbröd med mera. Är du njursjuk, går i dialys eller är transplanterad finns det några saker du bör tänka på. Vi frågade legitimerad dietist Hanna Nixon om detta. Vi börjar med de som är njursjuka, CKD 4-5, vad gäller då?

– I stadie CKD 4-5 kan proteinintaget lätt bli högre än optimalt under ett julbord och ett tips är att välja ut godbitarna som du gillar mest, man kanske inte behöver äta av allt. Fyll gärna upp tallriken med grönkål, brysselkål och andra rotfrukter och grönsaker som ger förhållandevis lite protein jämfört med animaliska livsmedel som till exempel skinka, köttbullar, lax och sill, säger Hanna.

– Det är också en skillnad om du äter ett julbord eller många, äter du flera julbord så bör du tänka till lite extra för då blir belastningen av slaggprodukter större. Ett annat tips är att om du vet att du ska ut med jobbet och äta julbord på kvällen, ta en grönsakssoppa till lunch och spara proteinintaget till julbordet, det är det totala intaget protein som räknas, påpekar Hanna.

SOM DIALYSPATIENT behöver du inte äta proteinreducerad kost som vid njursvikt i stadium CKD 4-5 utan här kan saltmängden från julbordet vara det mest bekymmersamma.

– Är man dialyspatient behöva du tänka till över hur mycket salt du får i dig från julbordet som tyvärr innehåller väldigt mycket saltrika livsmedel som skinka, Jansson, inlagd sill, dopp i grytan med mera. Hur mycket salt du får i dig är helt avgörande för hur mycket du kommer dricka eftersom det styr törsten. En övervätskning kan få stora konsekvenser. Begränsa ditt intag av de mest saltrika rätterna och välj ut favoriterna i mindre mängd. Lagar du maten själv från grunden så kan du ju lätt styra mängden salt genom att endast sparsamt salta maträtterna, säger Hanna.

NÄR DET gäller njurtransplanterade så rekommenderas du att undvika bufféer där maten står uppdukad en längre tid. Särskild försiktighet bör iakttas med dessertostar, gravad och rökt fisk, skivat köttpålägg och patéer på grund av infektionsrisken.

Finns det någon generell regel att ta efter?

– Sunt förnuft utifrån de rekommendationer du fått ifrån din dietist bör tillämpas, avslutar Hanna.

Tips för den sugne i jul!

Välj ut och njut av dina favoriträtter på jultallriken, se över portionsstorleken och lägg på mycket grönt. Vill du smaka av allt på julbordet, ta mindre smakbitar eller dela upp och ät av olika livsmedel vid olika tillfällen om du äter flera julbord.

- ☑ Ät långsamt och njut av maten
- ☑ Dela upp julbordet, ta olika livsmedel vid varje julbord så du inte äter allt alltid
- ☑ Drick alkohol med måtta

BRA FORM ÄR VÄRDEFULLT

KÄNDA riskfaktorer hos individen vid transplantation är nedsatt styrka, kondition och balans. Därför är det viktigt att patienter med kronisk njursvikt får stöd i att optimera sin fysiska kapacitet inför transplantationen. Träning som inkluderar aktiviteter som promenader, simning och cykling är särskilt värdefull. Denna typ av träning förbättrar hjärt-kärlsystemet och ökar lungkapaciteten, vilket är avgörande för att förbättra syresättningen av kroppens vävnader.

En annan viktig komponent är styrketräning. Genom att bygga upp muskelmassa ökar kroppens styrka och uthållighet, vilket är avgörande för att klara vardagliga aktiviteter. En god fysisk förmåga ger förbättrade förutsättningar vid njurtransplantation, både vid operation och vid återhämtningen efteråt.

Källa: Dialäsen

För den kroniskt njursjuke är konditionsträning i kombination med styrketräning ypperligt.

Mormors juliga coleslaw

Rik på mineraler

Recept, text och foto: Leg. dietist Hanna Nixon

INGREDIENSER
4 personer

2 äpplen
2 dl gräddfil eller vegansk motsvarighet
2 msk riven pepparrot
1 tsk fransk senap
½ msk honung
1 msk äppelcidervinäger
En liten nypa salt

GÖR SÅ HÄR:
Strimla kålen fint på en mandolin eller med osthyvel. Blanda ihop gräddfil, pepparrot, fransk senap, honung och äppelcidervinäger. Kärna ur äpplena. Skär i tunna skivor och sedan i bitar. Blanda ner äpplena och kålen i såsen och ställ den svalt. Rätten passar fint ihop med det mesta på julbordet och bidrar med nyttigheter.

DETTA RECEPT passar alla med njursvikt oavsett vilket stadium du befinner dig i. Önskar med det här receptet att få inspirera till mer gröna inslag över jul och resten av året. Rödkål är fullspäckat med vitaminer och mineraler, med bland annat C-vitamin och som färgen avslöjar innehåller den nyttiga antioxidanter. Rödkål är rik på fibrer som bidrar med bra mättnadskänsla och håller magen i gång.

Blåbär skyddar mot typ 2-diabetes

ETT BÄR som både är nyttigt och som man under säsong kan plocka i våra svenska skogar är blåbär. Blåbärens höga näring, vitaminer och mineraler skyddar mot typ 2-diabetes och hjärt-kärlsjukdom. Blåbären har lågt kaloriinnehåll, högt näringsvärde, innehåller flera olika vitaminer till exempel vitamin C och E, innehåller hälsosamma enkelomättade fetter och livsnödvändiga fleromättade fetter, de har högt innehåll av nyttiga fibrer, är rika på mineraler och har ett högt innehåll av många olika typer av bioaktiva ämnen som till exempel polyfenoler (antioxidant).

Källa: Hjärt-lungfonden

VIKTIGT MED *riskanalys*

Behandling med EPO kan leda till förhöjt blodtryck. *Skillnaden mellan HDF och hemodialys.* Hjärt-kärlsjukdom kräver noggrann utredning innan ingrepp.

Finns det något samband mellan blodtrycket och EPO? Jag tycker jag har noterat att blodtrycket har stigit efter ökade injektioner med EPO. Kan det stämma?

EPO, erytropoetin, är ett hormon som bildas i njurarna. Det stimulerar bildandet av röda blodkroppar som har till uppgift att förse cellerna med syre. Ju fler röda blodkroppar dess högre syreupptag. När antalet röda blodkroppar sjunker får man blodbrist, anemi. Patienter med kronisk njursjukdom utvecklar brist på EPO och anemi när njurfunktionen försämras.

Introduktionen av EPO har revolutionerat behandlingen av blodbrist vid kronisk njursjukdom. Injektioner med EPO höjer blodvärdet (Hb) vilket gör att man känner sig mindre trött och man slipper blodtransfusioner som kan innebära en risk för smitta med kända och okända virus.

Patienter som behandlas med EPO kan uppleva en blodtryckshöjning eller förvärring av befintlig hypertoni speciellt under den inledande fasen av behandlingen. EPO har i experiment visat sig ge en ökad sammandragning av blodkärlen som kan bidra till blodtryckhöjningen.

Det är därför viktigt att följa upp blodtrycket och blodtrycksbehandlingen vid påbörjande och under EPO behandling och även undvika för höga blodvärden. Det finns samstämmighet att inte rekommendera högre mål för Hb än 110–120 g/L vid EPO-behandling hos patienter med kronisk njursjukdom.

Maria Eriksson-Svensson

Jag blir trött och får ont i lemmarna av dialysen (bloddialys). I somras fick jag dialys utomlands och mådde mycket bättre. Jag fick veta att de använde HDF. Vad är skillnaden mot min vanliga dialys?

HDF (hemodiafiltration) har funnits i flera år på många dialysmottagningar. Det har varit ett alternativ till vanlig hemodialys och det har varit en behandlingsform som har använts olika mycket. Av stor vikt vid HDF är att man har en dialysaccess (AV-fistel eller CDK) som fungerar så väl att man kan föra stora mängder så kallad utbytesvätska via den.

Vissa patienter som fått HDF har upplevt ett bättre mående jämfört med konventionell HD, men inte alla.

I år har en större randomiserad studie publicerats där man jämfört två lika stora patientgrupper som har haft tillräckligt bra dialysaccess, där den ena gruppen fick högflödes-HD och den andra högvolym-HDF. Studien pågick under 30 månader. Resultatet av studien visar en förbättrad överlevnad i HDF-gruppen jämfört med HD-gruppen.

Cecilia Rosander

Efter tre hjärtinfarkter och en TIA, är det möjligt att få en njurtransplantation? Är det för riskabelt med min historia med hjärt-kärlsjukdom?

Att njurtransplantation, i jämförelse med dialys, är den bästa behandlingsformen för vissa patienter med kronisk njursvikt är väletablerad kunskap. Samtidig är det viktig att komma ihåg att nyttan av njurtransplantation träder fram på längre sikt och inte i det tidiga skedet. Faktum är att riskerna för komplikationer som hjärt-kärlsjukdomar är ökande inom det första året efter transplantationen. Vidare är man första halvåret-året extra mycket immunhämmad vilket också ökar riskerna för andra komplikationer, särskilt infektioner. Dessa komplikationer kan försämra transplantationsutfall och i visa fall även ge sämre nytta i jämförelse med dialys. Från din beskrivning låter det som att du har redan drabbats av hjärt-kärlsjukdomar som innebär en ökad risk.

För att öka förutsättningar för ett lyckat resultat efter njurtransplantation, är det i ditt fall viktigt att göra en noggrann utredning och riskanalys inför ingreppet. En sådan riskanalys görs av flera olika kompetenser inom sjukvården där man gör en grundligare individuell genomgång av medicinska, kirurgiska och immunologiska fakta. Genomgångar av sådant slag görs på alla center i Sverige och kallas för mulitdiciplinär konferens. Vill du veta mer om dina förutsättningar kontakta din ansvariga njurmedicinare.

Alireza Biglarnia

FAKTA

Har du något du undrar över, kopplat till njurar, njursjukdom eller transplantation?

Ställ din fråga till Njurfunk, så kan du få svar av personer kunniga i njurmedicin, transplantation, kost och hälsa.

Skicka din fråga till
• Njurfunk, Njurförbundet, Drakenbergsgatan 6, 117 41 Stockholm.
• E-post info@njurforbundet.se
Märk brevet ”Expertpanelen”.

ALIREZA BIGLARNIA
Docent i kirurgi vid Lunds universitet, överläkare i transplantationskirurgi, Skånes universitetssjukhus, Malmö.

CECILIA ROSANDER
Specialist i internmedicin och njurmedicin, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg.

MARIA ERIKSSON SVENSSON
Professor/överläkare, Njurmedicin, Uppsala Universitet och Uppsala Akademiska Sjukhus.

Njurdagboken – för dig som har njursvikt

Njurdagboken.se är Njurförbundets informationssida som vänder sig till personer med njursvikt och deras närstående.

På Njurdagboken.se får du:

- Ökade kunskaper till dig och dina närstående
- Råd och tips som underlättar din egenvård och uppmuntrar dig till att vara delaktig i din vård
- Kunskaper som bidrar till du känner dig mer informerad, kapabel, trygg och motiverad

Läs bland annat om:

- Njurarnas funktioner
- Prover och provsvar
- Läkemedel
- Kost och motion
- Behandlingsalternativ

Njurdagboken är framtagen i samarbete med Karolinska Universitetssjukhuset och Universitetssjukhuset i Linköping. Innehållet är skrivet och sammanställt av läkare och sjuksköterskor.

Njurförbundet

Ring i bästa nyårsnatten

På Skansen år 1895 reciterades dikten Nyårsklockan första gången. Den förste att utropa orden ”Ring, klocka ring” blev Nicklas Bergendahl som var anställd på det nyöppnade friluftsmuseet. Vid årsskiftet 1977-1978 sändes Skansens nyårsfirande för första gången i TV.

Drakens år. I Kina infaller nyåret på olika tider olika år, enligt en traditionell månkalender. Nästa gång blir den 10 februari 2024, då vi går in i drakens år. Varje år i den kinesiska kalendern representeras nämligen av ett av tolv olika djur. Draken symboliserar styrka, tur och mod.

2024

Ut med det gamla. Snart är det nytt år och med det kommer nya utmaningar! Kanske hör du till de få svenskar som verkligen avlägger ett nyårslöfte?

Donationsjubileum. Nästa år är det 60 år sedan den första njurtransplantationen utfördes i Sverige, på Serafimerlasarettet i Stockholm. Tommy Andersson, 17 år, fick en njure av sin pappa Gösta Andersson. Operationen, som utfördes av kirurg Curt Franksson, lyckades och Tommy levde nästan tre år till.

Håll vad du lovar. En Sifo-undersökning visade att 13 procent av svenskarna anger ett nyårslöfte och att det var vanligast i Stockholm och bland unga kvinnor. Hur gick det då att hålla löftena? Jo, 17 procent av de som angett nyårslöfte bröt sitt löfte enligt undersökningen.

HALLÅ DÄR ...

...Jessica Lund som är transplanterad med njure och bukspottkörtel för 14 år sedan och som har ett brinnande intresse för att tillverka silversmycken.

Hur mår du idag?

– Vad gäller organen så mår jag jättebra. Jag är så tacksam för jag fick organen av okänd person och det är fint att det går att göra så. Jag hoppas de anhöriga vet och har en känsla för hur bra jag mår. För att visa det skapar jag silversmycken av gamla silverbestick.

Hur började ditt skaparintresse?

– Jag har alltid pysslat, jag är före detta lärare och nu sjukpensionär. Jag såg att andra gjorde smycken och då kände jag starkt att det här är min grej. Jag har amputerat ett ben och sitter mycket så jag måste göra något av min energi. Det här är mitt stora intresse.

Vad har du för mål för framtiden?

– Sedan årsskiftet tillverkar jag silvernjurar och jag hoppas kunna sälja några till Njurförbundets medlemmar. Har man ett gammalt silverbestick kan man lämna in det till mig så gör jag en njure.

90 KONTO | SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Låt forskningsframstegen gå i arv.

Donera och testamentera till forskningen om dialys och transplantationer.

Att testamentera till GelinStiftelsen är att investera i en bättre framtid för alla svårt njursjuka. Det är mycket tack vare testamentsgåvor som forskningen inom transplantationer har kommit dit den är idag och kan vi bara fortsätta på den vägen är det många som kommer vilja tacka dig i framtiden. Beställ vårt testamentesmaterial på **gelinstiftelsen.se/gava** för att få veta vad du bör tänka på och hur du kostnadsfritt upprättar ett testamente.

Stöd forskningen för att fler njursjuka ska få ett längre och friskare liv.

Telefon 031-338 01 08
E-post: kontakt@gelinstiftelsen.se

GelinStiftelsens mål: Förbättra behandling av njursjukdom så att färre behöver dialys • Öka medellivslängden för personer i dialys • Mångdubbla antalet njurar till gängliga för transplantation • Eliminera risken för avstötning av transplanterade organ

Gelin STIFTELSEN

VI GÖR LIVET FRISKARE FÖR NJURSJUKA

Bankgiro: 900-7519 Swish: 9007519 gelinstiftelsen.se

Sydsverige ordnade uppskattad frågestund

NJURFÖRBUNDET SYDSVERIGE arrangerade en föreläsning och frågestund om njursjukdomar den 26 oktober 2023. Frågeställningen som behandlades var *Var står vi om fem år när det gäller bloddialys, påsdialys och transplantation?* Föreläsare var Anders Christensson, professor i njurmedicin och Alireza Biglarnia, överläkare i transplantationskirurgi. Föreningen bjöd på fika och intresset från medlemmarna var stort och många frågor diskuterades.

Anders Christensson föreläste.

Julbord på Långholmen för Sthlm-Gotland

STOCKHOLM-GOTLAND avnjöt ett traditionsenligt julbord på Långholmens Wärdshus söndagen den 26 november. Ett 50-tal medlemmar var på plats och inleddes med lite glögg och pepparkaka innan det var dags att ta sig an det digra julbordet. Det blev en lyckad och julig tillställning i vintermiljö. Styrelsen avlsutade med att önska medlemmarna God jul och Gott nytt år.

HON TAR ÖVER RODRET I NORRBOTTEN

ANN-CHRISTINE MAGNUSSON är nyvald ordförande i Njurförbundet Norrbotten. Hon efterträder Lennart Salander.

Hur blev du engagerad i Njurförbundet?
– Genom att jag fick njursvikt. Jag tog kontakt med Njurförbundet för att få veta mer om min njursjukdom och på den vägen är det. Det första jag gjorde var att gå njurskolan och allt eftersom åren gått har mitt engagemang växt.

Vad har du för egen erfarenhet av njursjukdom?
– Tumör i vänster njure, den enda njuren som fungerade. Dom opererade bort njuren och efter ett tag började jag med påsdialys i cirka två år. År 2009 fick jag en njure från en avliden som inplanterades på Sahlgrenska av en skicklig läkare Michael Olausson. Den njuren har fungerat i 14 år.

Vill sprida positiv energi

Vad har du för bakgrund?
– Jag har arbetat hela mitt yrkesverksamma liv på Lantmäteriet och även som lantmätare.

Hur känns det att bli ordförande?
– Det är roligt att vara i kontakt med många människor. Jag har tidigare suttit i förbundsstyrelsen men nu axlar jag rollen som ordförande i Njurförbundet Norrbotten efter Lennart Salander.

Har du några mål med ditt arbete som ordförande?
– Att sprida information om njursvikt, donation, dialys och transplantation och ordna aktiviteter för medlemmarna. Jag arbetar även aktivt för att få gästdialys till Norrbotten. Sedan att visa att man kan leva nästan som vanligt som transplanterad med bland annat resor och allt som skapar glädje och positiv energi.

Det hände under Donationsveckan

AKTIVITET I ÖREBRO

Text och bild: Maria Nydahl

NJURFÖRENINGEN Örebro län var aktiva under Donationsveckan. Föreningen hade ett bord i gallerian vid Universitetssjukhuset där det delades ut information och reklamsaker.

Välbesökt bord i Västerbotten

Text och bild: Gun Sundkvist

NJURFÖRENINGEN i Västerbotten hade förmånen att informera om donation i det nya vackra kulturhuset Sara i Skellefteå. Där strömmade det mycket folk hela dagarna så vi fick möjlighet att informera om hur man går tillväga för att anmäla sig till donationsregistret och vi fick dela informationsblad och godis. Det blev en mycket givande vecka där vi fick kontakt med många människor och sprida budskapet att det aldrig är för sent att göra sin vilja känd.

PÅ PLATS I HÄSSLEHOLM

Under veckan besökte två medlemmar från Sydsverige sjukhuset i Hässleholm. De delade ut donationskort och broschyrer och svarade på frågor.

Västsverige fick många att visa sin vilja

Text: David Check

NJURMOTTAGNINGEN PÅ Södra Älvsborgs sjukhus har under flera år uppmärksammat den årliga Donationsveckan. I år stod sjuksköterskor, läkare och vårdenhetschef från Njurmottagningen och medlemmar från Njurförbundet Västsverige vid i sjukhusets entré för att prata om organdonation och lyfta vikten av att ta ställning samt ge förbipasserande möjlighet att diskutera och registrera sin vilja direkt i donationsregistret. Runt 100 personer valde att registrera sin vilja vid utställningsbordet. Många tog även med sig information hem för att fundera och diskutera med familjen. Flera uttryckte att det att det är viktigt att ta ställning och att uppmärksamma organdonation.

SAMTAL I KARLSTAD

Text och bild: Mikael Johansson

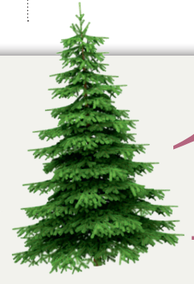
Njurföreningen i Värmland stod vid matsalen för personalen på Centralsjukhuset i Karlstad och där fick vi prata med båda personal och patienter och dela ut material och andra saker från Njurförbundet som vi har. Det var en trevlig dag med bra samtal.

NORRA MÄLARDALEN INFORMERADE

Text: Elisabet Palmer Kock

Under Donationsveckan deltog Norra Mälardalen i en workshop på Funktionsrätt i Uppsala. Där deltog personer från olika medlemsföreningar med sina erfarenheter. En av oss dukade upp ett bord med vårt infomaterial, som väckte intresse och stimulerade till samtal. Proceduren upprepades på Oscarsdialysen där patienter och anhöriga, samt personal kunde ta del av materialet, och förhoppningsvis bidra till att väcka intresse för Njurförbundet.

10 MARS
Njurföreningen i Värmland håller årsmöte. Mer info kommer snart på föreningens webbsida.



14 MARS
Den 14 mars är det världsnjurdagen som uppmärksammar ökningen av njursjukdomar i världen och har som mål att alla ska ha en bra njurhälsa.

20 APRIL
Njurförbundet Västsverige håller årsmöte på Hotell Scandic Crown i Göteborg.

3 MAJ
Spara datumet! Förbundsstyrelsen bjuder in regionföreningarna till ordförandemöte 3-5 maj i Stockholm. Plats meddelas senare.

Aktiv förbundshöst

Förbundsstyrelsen har haft bråda dagar under hösten, med möten på såväl nationell som internationell nivå. Här presenteras ett axplock av ledamöternas uppdrag.

TEXT: SARA NORMAN

NJURFÖRBUNDETS viktigaste uppgift är att driva frågor och bevaka samhällsområden som berör medlemmarna. Genom möten och samverkan på olika nivåer verkar förbundsstyrelsens ledamöter intressepolitiskt och sprider kunskap om njursjukdom.

I september deltog Ulla Evensson vid en konferens i Institutet för hälso- och sjukvårdsekonomi, om patientens roll i hälso- och sjukvården – från forskning till beslut.

Under september ägde även Nationella patientsäkerhetsdagen hos Socialstyrelsen rum, om patienternas och närståendes avgörande roll för en säker vård. Sven Jonsson representerade Njurförbundet.

Ronny Ljung deltog vid Njursjukas nordiskas samarbetsorgans, NNS, träff i Reykjavik i september, där organisationerna utbytte erfarenheter och planerade för framtida samarbete.

Annica Hedberg har ingått i Socialstyrelsens sakkunniggrupp för Nationell högspecialiserad vård vid sällsynta njursjukdomar, och medverkat till att ett förslag tagits fram under hösten och skickats på remiss.

GOTT SAMARBETE med läkemedelsindustrin gynnar också medlemmarna i form av kunskapsutbyte, informationsspridning och främjande av forskning. Björn Nilsson föreläste i augusti om patientperspektivet för personal vid Boehringer-Ingelheim.

Vid den europeiska organisationen European Kidney Patients Federations, EKPF, generalförsamling på Cypern i oktober medverkade Carina Viberg. Vi har många frågor gemensamma i Europa, som njursjukvården, personalbrist och hur patienter engageras i vården. EKPF har tagit fram en plan för jämlik sjukvård.

Håkan Hedman representerade Njurförbundet på inbjudan av Business Sweden (tidigare Exportrådet) då svenska Dialysföretaget Diaverum i november invigde dialysverksamhet i Makedonien.

HEDMAN I PODD

Spetsa öronen! Snart kommer Njurpodden. Fem avsnitt om det mesta som har med njursjukdom att göra, med bland andra Njurförbundets ordförande Håkan Hedman. Intervjuar gör Gunnar Oesterreich, som annars driver podcasten *Spännande möten*. Njurpodden släpps till Världsnjurdagen 2024 och kommer att finnas på vanliga poddplattformar.

God helg

Mellan jul och nyår håller förbundskansliet stängt. Förbundsstyrelsen, kansliet och Njurfunks redaktion önskar alla läsare God jul och Gott nytt år!

STYRELSE
Håkan Hedman, ordf.
Björn Nilsson, v. ordf. / förbundskassör
Ulla Evensson, v.ordf.
Annica Hedberg
Mojgan Kashi
Ronny Ljung
Carina Viberg
Sven Jonsson
Malin Haglund

BARN- OCH FÖRÄLDRAGRUPPEN
Kristina Andersson-Holgersson
Annica Hedberg
Linda Landerdahl
Marie Hellden
Rebecca Wittesjö
e-post: foraldrar@njurforbundet.se

UNGDOMSGRUPPEN
Rebecca Cross
Oscar Norling
Emma Eddegård
e-post: ungdomar@njurforbundet.se

FÖRBUNDSKANSLI
Sara Norman, verksamhetschef
Robin Warldén, grafisk form & webb
Annelie Olsson Larsson, reporter
Karolina Ekman, insamlingschef, Njurfonden
Ylva Eriksson, administrativt ansvarig

Adress: Drakenbergsgatan 6,
117 41 Stockholm
E-post: info@njurforbundet.se
Webb: www.njurforbundet.se
Tel: 08-546 405 00
Bg 690-1334

NJURFÖRBUNDETS FONDER
- Njurförbundets stipendiefond till professor Alwalls minne
- Amelie Ersmarkers Minnesfond
  Bg: 690-1334

Forskning
- Insamlingsstiftelsen Njurfonden
  Pg. 90 03 67-4 • Bg: 900-3674
  Tel. 020-900 100

Njurförbundet

NJURFÖRBUNDETS REGIONFÖRENINGAR

NJURFÖRBUNDET NORRBOTTEN • Ordf. Ann-Christine Magnusson
Tel. 076-840 34 04 • E-post: anki.lulea@gmail.com • Pg. 84 00 94-7
Pg. forskning 38 36 73-1

NJURFÖRENINGEN I VÄSTERBOTTEN • Ordf. Malin Haglund
Tel. 070-266 28 35 • E-post: malinez@hotmail.com • Bg. 5652-5793
Bg. forskning 5403-7866

NJURFÖRENINGEN I VÄSTERNORRLAND • Ordf. Carina Viberg
Tel. 070-575 17 85 • E-post: carina.viberg@icloud.com • Bg. 165-0845
Bg. forskning 165-0902

NJURFÖRENINGEN JÄMTLAND/HÄRJEDALEN • Ordf. Roger Isaksson
Tel. 070-363 27 10 • E-post: roger@bonaset.com • Bg. 238-3198
Bg. forskning 5999-1356

NJURFÖRENINGEN GÄVLE DALA • Ordf. Mikael Humlin
Tel. 070-255 01 56 • E-post: mikael.humlin@njurforbundet.se
Bg. 358-7987 • Bg. forskning 736-7196

NJURFÖRENINGEN NORRA MÄLARDALEN • Ordf. Elisabet Palmér Kock
Tel. 073-227 25 19 • E-post: norramalardalen@njurforbundet.se, elisabet.palmer.kock@njurforbundet.se • Pg. 45 44 73-0 • Bg. forskning 736-7196

NJURFÖRENINGEN I VÄRMLAND • Ordf. Mikael Johansson • Tel. 0709-233 969
E-post: millanviken426@gmail.com • Pg 488 84 29-0 • Pg stödfond 41 65 89-0

NJURFÖRENINGEN ÖREBRO LÄN • Ordf. Maria Nydahl
Tel 070-387 02 33 • E-post: maria.nydahl@njurforbundet.se
Pg. 73 48 60-0 • Pg. stödfond 641 67 14-1

NJURFÖRENINGEN SÖRMLAND • Ordf. Ula Evensson
Tel. 070-302 71 58 • E-post: sormland@njurforbundet.se
Pg. 405 57 79-5 • Pg stödfond 405 57 79-5

NJURFÖRBUNDET STOCKHOLM GOTLAND • Ordf. Björn Nilsson
Tel. 08-653 39 10 • E-post: stockholmgotland@njurforbundet.se • Bg. 5068-2350

NJURFÖRBUNDET VÄSTSVERIGE • Ordf. Anders Olsson
Tel. 0702-98 05 56 • E-post: vastsverige@njurforbundet.se • Bg. 5984-4241
GelinStiftelsen Bg. 900 75 19 • Kansli: 031-338 01 08

NJURFÖRBUNDET SYDÖSTRA SVERIGE • Ordf. Åsa Torstensson
Tel. 013-174849 • E-post: sydostra@njurforbundet.se • Pg. 87 06 93-9

NJURFÖRBUNDET SMÅLAND • Ordf. Uno Falck • Tel. 076-316 67 38
E-post: smaland@njurforbundet.se • Pg. 57 56 62-2 • Pg. forskning 854 23-2

NJURFÖRBUNDET SYDSVERIGE • Ordf. Ronny Ljung • Tel. 044-22 54 63
E-post: ronny.ljung@njurforbundet.se • Pg. 24 93 93-0 • Bg. forskning 171-0730

B Posttidning
Ej retur

Njurförbundet
Drakenbergsgatan 6
117 41 Stockholm

FRESENIUS
MEDICAL CARE

stay•safe MyTraining VR:
en ny verklighet inom PD-utbildning

stay•safe MyTraining VR hjälper dig att förbereda dina patienter för peritonealdialysbehandling i hemmet.

- **Påsbyte steg för steg** – Guidning med hjälp av en virtuell sjuksköterska
- **Intuitivt att använda** – Den virtuella utbildningen stödjer självständig träning
- **Ger självförtroende** – Omedelbar återkoppling med vägledning
- **Språkalternativ** – Hjälper till att övervinna språkbarriärer

Gör virtuell verklighet till en del av din verklighet!

Fresenius Medical Care Sverige AB, Box 548 S-192 05 Sollentuna.
Telefon +46 (0)8-594 77 600
http://www.freseniusmedicalcare.se

stay•safe MyTraining VR och VR-glasögonen är inte medicintekniska produkter.