

Backspegeln och framrutan!

Jag fortsätter gärna för er medlemmar att beskriva verksamheten utifrån att titta bakåt med en liten spegel och titta framåt med ett större perspektiv, för jag tror vi kan lära oss av vad som varit, reflektera och göra nya kloka val för framtiden. Så med det så kommer här backspegeln och framrutan än en gång.



Backspegeln

Livet förändras, det märker vi alla av på olika sätt. Vår förening har en pågående förändring där en förnyad styrelse tagit vid sedan årsmötet i april. Dessutom har vi sedan den första september fått en nytillträdd kanslist som succesivt tar över efter vår eminenta och trogna kanslist Christina Engström Mörnshö som gick i pension i slutet av september efter tjugo trogna år för vår föreningen (se hennes artikel). Vår nya kanslist heter Minna Janusson och presenteras i en kort intervju i detta infoblad, men en längre intervju kommer längre fram att finnas på vår webb.

Den 18 september anordnade vi den tredje av fyra digifysiska anhörigträffar för alla medlemmar som är anhöriga och närstående. Denna gång gästades träffen av Eva Sixt, ordförande för Anhörigas Riksförbund. Men huvuddelen av träffen var till att samtala med varandra, ett tillfälle att känna att man inte är ensam som anhörig.

Framrutan

Vår nya styrelse samlades den 23:e augusti för en endagskonferens för att planera hösten och det kommande verksamhetsåret. Det var en fantastisk energi i ledamöterna då vi ”idéstormade” om vad vi tror att ni medlemmar önskar för aktiviteter det kommande året och vad vi tror vi mår bra av att anordna.

Ett viktigt mål är att vi ska bli fler medlemmar. Vi ökar har i snitt de två åren ökat med fyra och en halv procent, men vi vill mer, vi vill bli fler som får mötas och lära av varandra och ha trevligt tillsammans.

Några målsättningar som vi ser som viktigt är att våra aktiviteter blir mer precisa på vad ni som medlemmar önskar. För några år sen(2021) vid Njurförbundets enkät framgick det att stödja njurforskning, få information om njursjukdomen och att sprida kunskap om njursjukdomen samt påverka politiker och beslutsfattare var de viktigaste för medlemmar i landet. Men även att få träffas och prata om sin situation, om livet och att göra trevliga saker tillsammans lyftes som ett relativt starkt behov.

Så vår målsättning är att **bli mer precisa på att stödja våra medlemmars behov** utifrån vad ni önskar för aktiviteter. Därför behöver vi på in just dina förslag via vårans förslagslåda som finns på webben, eller att ni tar kontakt med vår nya kanslist Minna. Vi vill också **öka kunskapen om tidig upptäckt av kroniskt njursjukdom**, enligt vårdprofessionen så är det cirka tio procent som har CKD (kroniskt njursjukdom). Sen vill vi självklart **öka den sociala samvaron**. Vår vision är ju att alla som är berörda av njursjukdom ska kunna leva ett rikt och långt liv.

Den nationella njurkonferensen går av stapeln den 17–18 oktober och jag hoppas flera av er medlemmar tagit möjligheten att åka dit, för att få de senaste nyheterna, få en ökad kunskap och att tillsammans med många andra medlemmar från landets alla hörn, umgås och dela erfarenheter och skratt.

En sista uppmaning är att om du har epost, så skicka in din uppdaterade epost, så vi på enklaste och snabbaste sätt kan nå dig. Vi vill alltid vara i nära kontakt med dig.

Önskar er alla en trevlig och skön höst och väl mött!
/Vid tangentbordet/Sven

Föreningsinformation

Njurförbundet Stockholm Gotlands styrelse 2025

Sammanställning och kontaktinformation:

Ordförande	Sven Jonsson	sven.jonsson@njurforbundet.se	070-6635011
Vice Ordf	Elvira Gardell	elvira.gardell@njurforbundet.se	
Ledamot	Mikaela Persson	persson.mikaela@njurforbundet.se	
Ledamot	Lotta Kågström	lotta.kagstrom@njurforbundet.se	
Ledamot	Leif Viklund	leif.wiklund38@njurforbundet.se	
Ledamot	Nils Kärnekull	nils.karnekuill@njurforbundet.se	
Suppleant	Rebecca Croos	becca.croos@hotmail.com	
Suppleant	Bo Andersson	boerikanderson@outlook.com	

Revisorer:

Auktoriserad revisor: Kenneth Elton
Föreningsrevisor: Donald Eriksson
Suppleant: Monika Eriksson

Christina på kansliet går i pension

Jag, Christina Engström Mörsjö började arbeta på Njurförbundet Stockholm Gotland år 2005 den 7 mars. Jag började min månad med att ha ett Årsmöte i slutet på mars då Ingegärd Mellgard var ordförande för föreningen. Hon lämnade över ordförandeklubban till Erik Herland som jag sedan arbetade med i ca. 9 år. Efter Erik tog Björn Nilsson över klubban och vi jobbade ihop fram tills Björn avgick på Årsmötet 2025.

Nu är det min tur att tacka för mig efter 20 år och 6 månader och det har varit en mycket fin och underbar tid med både glädje och sorg, många fina stunder vid olika aktiviteter t ex julbord och flera år med rehabiliterings aktivitet på Syninge kursgård utanför Norrtälje. Jag tänker fortsätta och vara medlem i NjSG så förhoppningsvis ses vi kanske på någon aktivitet.

Många kramar och tack för mig, nu går jag i pension i slutet på september.
Mvh Christina

Minna, vår nya kanslist på Njurförbundet Stockholm Gotland.

Jag heter Minna och har fått förmånen att arbeta med Njurförbundet Stockholm Gotlands verksamhet framöver.

Det känns jättekul och jag ser fram emot att träffa Er alla och bidra till en värdefull verksamhet. Jag har hela mitt arbetsliv arbetat med olika föreningar både som anställd och som ideellt engagerad i verksamheten och hoppas kunna bidra med min erfarenhet. Privat är mina stora intressen att segla (har egen segelbåt) och gå på skidturer i våra vackra fjäll. Jag kommer närmast från Hörselskadades Riksförbund där jag arbetat som kommunikatör/informatör och som affärschef på förbundets helägda hjälpmedelsbolag Hörteknik.

Tveka inte att kontakta mig om Du har önskemål eller funderingar kring verksamheten. Ni når mig på minna.janusson@njurforbundet.se

Kommande aktiviteter

Välkommen på kanelbulle-fika med Njurförbundet Stockholm Gotland!

Alla medlemmar är välkomna torsdagen den 9 oktober mellan 16.00-18.00 för att fika och träffa andra medlemmar! Det serveras kaffe, te och kanelbullar.



Var: S:t Göransgatan 82 A

När: Den 9 oktober 2025, klockan 16.00-18.00

Anmälan senast den 7 oktober 2025 till minna.janusson@njurforbundet.se

Varmt Välkomna!



Guidad tur på Fotografiska.

Fotografiska fyller 15 år och vi får en guidad visning av deras jubileumsutställning.

Efter visningen samlas vi för en trevlig fikastund.

När: onsdag den 22 oktober, klockan 13.

guidningen börjar klockan 13.15 och håller på ungefär 1 timme.

Var: Fotografiska Stockholm, Stadsgårdshamnen 22

Pris: 150 kr/person och medlem, inte medlem 300 kr. Kaffe/te + bulle ingår i priset.

Sista anmälningsdag är måndag den 20 oktober.

Anmälan sker till Minna via e-post, minna.janusson@njurforbundet.se betalning sker via Swish 123 630 1329 eller på plats.

Välkomna

Föreläsning

**Föreläsare är Leg. Hälso- och sjukvårdskurator Njurmedicin
Elias Starborg.**

Tema under denna kväll är Psykisk hälsa – balans mellan sjukdom och livet.

Hur hanterar man livet efter en transplantation och vad är de största utmaningarna?

Hur hanterar man det faktum att man måste medicineras livet ut?

Rädslan för att bli sjuk igen.

Vi bjuder på kaffe med dopp efter föreläsningen.

När: torsdag den 6 november

Tid: Klockan 18.00 – 20.00

Lokal: S.t Göransgatan 82, Stockholm

Anmälan sker till: minna.janusson@njurforbundet.se senast måndag den 3 november.

Välkomna

DigiFysisk anhörigträff 4 – den 20:e nov 2025

Nu har vi nyligen genomfört den tredje digifysiska anhörigträffen och vill redan nu påminna om den kommande anhörigträffen som blir den sista i detta pilotprojekt under 2025.

Vi kommer sen utvärdera alla träffarna med hjälp av all input som vi erhållit via de enkäter som alla deltagare fyllt i.



**De första träffarna var en succé,
i höst kommer anhörigträff 3 och 4!**

DIGIFYSISK ANHÖRIGTRÄFF 3, torsdag 18 september kl 18-20.
DIGIFYSISK ANHÖRIGTRÄFF 4, torsdag 20 november kl 18-20.
Anmälan öppnar i början av augusti.
Håll utkik efter kommande annonsering på webben och i din e-post.
Tema för höstens träffar meddelas senare.

 **Njurförbundet**

Dessutom kommer vi i projektgruppen och de mötesansvariga tillsammans utvärdera detta för att se på vilket sätt vi kan fortsätta med dessa träffar.

Antingen som rena fysiska träffar i de olika föreningarna, eller som digitala träffar för alla i hela landet, eller som den modell vi kör just nu, eller så varvar vi ömsom fysiskt och ömsom digitalt. Utvärderingen får visa oss vägen. Detta blir ett beslut för förbundets styrelse.

Nu vill jag du som anhörig/närstående ska boka in dig för årets sista träff.

Torsdag den 20 november kl.17.45-20.00

Vår gäst kommer bli: Tina Pajunen, medlem i Njurförbundet Väst, erfaren anhörig

Vi kommer även denna gång använda en annan lokal än föreningens egen. Vi kommer få låna förbundets lokal på Drakenbergsgatan 13, vid Hornstull, Stockholm.

Anmälan brukar för denna träff öppnar i början av november. Håll utkik på webbsidan och i din epost.

Väl mött!

Välkomna

Årets Julbord!



Söndagen den 23 november kl. 13.00, med Glögg i Wärdshusparken kl. 12.30

Vi fortsätter även i år vårt traditionella Julbord på Långholmen. Där det kommer att serveras allt från sill, kalla och varma rätter, till det otroligt gedigna godisbordet.

Vi träffas i Wärdshusparken klockan 12.30 där det serveras glögg och pepparkakor.

Julbordet startar klockan 13.00

Långholmens Wärdshus ligger inrymt i Alstaviks Malmgård från 1670-talet. Här kan Du avnjuta det bästa ur svensk mattradition, tillagad på lokala råvaror i en historisk fängslande miljö.

I år är det ca. 45 platser bokade. Men först till kvarn gäller. Betalning går bra att göra genom insättning på NjSG's bankgiro 5068 - 2350 eller Swish nummer 123 630 1329, det går även bra att betala på plats.

Kostnad för medlemmar är 250kr/person, icke medlemmar betalar 500 kr/person

Anmälan senast den 18 november till Minna eller Christina på mail,

minna.janusson@njurforbundet.se eller christina.engstrom@njurforbundet.se

VÄLKOMNA

Genomförda aktiviteter

NjSG i Almedalen 2025

Jag började min avrapportering på LinkedIn med orden ” ”Tack för i år Almedalen!”



Det var faktiskt känslan efter att varit där några dagar. "Tillsammans är vi starkare!" var titeln på årets satsning som vi hade tillsammans med Astra Zeneca i deras monter i Almedalen för att sprida kunskap om kroniska sjukdomar, som njursvikt.



Jag och Lotta Kågström som är ledamot i Njurförbundet Stockholm-Gotland var där träffade många trevliga besökare, vilket medförde flera trevliga och viktiga samtal om bland annat njursjukdom, om tidig upptäckt och om patientföreningens viktiga roll i allt detta.

Det fanns även möjlighet att mäta sitt blodtryck i montern tack vare samverkan med vårdpersonal. Om blodtrycket var för högt informerade vi att det är klokt att ta kontakt med sin vårdcentralsläkare och be dem ta några enkla blodprov på njurarnas status, så man vet om det är njurarna som medför det förhöjda blodtrycket eller vad det kan vara. Då kan vid behov tidiga åtgärder sättas in av vården och förbättra förutsättningarna för den enskilde avseende njursjukdomens progress.

Jag hade också förmånen att vara med i två panelsamtal och samtal både i temat ”om nära vård är god” och sedan om ”vad som styr primärvårdens prioriteringar”. Dessa panelsamtal var tillsammans med både forskare, politiker, vårdföreträdare och andra patientorganisationer. Så min reflektion efteråt var; Vad tar vi med oss? Vad gav oss extra värde, för våra patienter? Är verkligen deltagande vid Almedalen värdefullt för en patientorganisation?

Att delta som patientorganisation i dessa forum medför att Njurförbundet kan visa att vi både har en djup, bred och lång erfarenhet och kunskap om behoven, utmaningarna, men även möjligheterna för alla med kronisk njursjukdom. Tillsammans kan patienter och närstående få sin röst hörd genom Njurförbundet och vi kan på sikt samverka med vården, omsorgen, politikerna och övriga aktörer, för en bättre och mer rättvis njursjukvård i Sverige, idag och i morgon.

Vill du läsa den fulla rapporten så finns den på min personliga LinkedIn-sida.



Vid pennan

/Sven Jonsson, ordförande Njurförbundet Stockholm Gotland, ledamot Njurförbundet

Har du en mailadress?

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

På så sätt kan du enklare och snabbare få information från Njurförbundet. Dessutom besparar du föreningen från portokostnaden vid utskick av t.ex. Infobladet. Tack.

Adress	Telefon	Bankgiro	Mail
S:t Göransg. 84 112 38 Stockholm	Blir nytt, inom kort	5068-2350	minna.janusson@njurforbundet.se