

# ny heder

NYREFORENINGEN NORDSJÆLLAND

KREDSBLAD NR. 4 NOVEMBER 2024



**Bestyrelsen 2024-2025**

**Formand**

Jette Thaarup Tlf. 22 81 46 78  
4400 Kalundborg  
[jt@nyre.dk](mailto:jt@nyre.dk)

**Næstformand**

Annelise Jensen Tlf. 60 14 17 43  
3390 Hundested  
[alj.hundested@gmail.com](mailto:alj.hundested@gmail.com)

**Bestyrelsesmedlem**

Janni Bache Tlf. 40 61 03 87  
2970 Hørsholm  
[janni@cbache.dk](mailto:janni@cbache.dk)

**Bestyrelsesmedlem**

Karen Mikkelsen Tlf. 61 60 24 31  
3050 Humlebæk  
[mildekaren@hotmail.com](mailto:mildekaren@hotmail.com)

**Bestyrelsesmedlem**

Pia Trojahn Tlf. 30 22 34 63  
3520 Farum  
[pitroja@gmail.com](mailto:pitroja@gmail.com)

**Bestyrelsesmedlem**

Hans Erik Jensen  
3390 Hundested

**Bestyrelsesmedlem**

Jørgen Rasmussen Tlf. 20 66 05 87  
4050 Skibby  
[jorgen@rasmussen.es](mailto:jorgen@rasmussen.es)

**Redaktion:**

Jørgen Rasmussen  
[jra@nyre.dk](mailto:jra@nyre.dk)

**Deadline for indlæg til næste nr.:  
19. januar 2025**

Blekinge Boulevard 2  
2630 Taastrup  
Tlf. 43 52 42 52

Socialrådgiver Jan Jensen  
Tlf. 50 93 59 50 [jj@nyre.dk](mailto:jj@nyre.dk)

Nyreforeningens hjemmeside: [www.nyre.dk](http://www.nyre.dk)  
facebook.com - Nyreforeningen

Nordsjællandskredsens side:  
[www.nyre.dk/nordsjælland](http://www.nyre.dk/nordsjælland)

facebook.com - Nyreforeningen Nordsjælland  
facebook.com - Hjemmedialyse patienter Hille-  
rød og Herlev hospital

facebook.com - Pårørende til nyresyge

Kredsbladet udsendes elektronisk til medlemmer. Dog vil medlemmer, der forsat er nød til at modtage kredsbladet i papirform, få det tilsendt i papirform

# Nyt fra formanden

Kære medlemmer.

Siden sidst er det blevet efterår i Danmark, men heldigvis er der da stadig plads til solen ind imellem, fx lige nu hvor jeg sidder foran computeren.

Den 6. oktober havde vi en fantastisk eftermiddag i selskab med nogle af medlemmerne. Vi hørte et foredrag med Mie Westh Christensen, som er diætist på Hillerød Hospital, og bagefter lavede vi lækker, nyrevenlig mad. I kan se mere om arrangementet andetsteds i bladet.

Jeg vil imidlertid blot bruge dette som en opfordring til flere af jer om at deltage i vores arrangementer. Det er faktisk hyggeligt og informativt at møde andre i samme situation som dig selv.

Vi har flere arrangementer i den næste tid: Julefrokost på restaurant "Toldboden" i Frederikssund den 23.11., et foredrag ved overlæge Marianne Rix fra Rigshospitalet den 9.12. og endelig generalforsamling den 22.2. Alt dette kan I læse mere om på de næste sider.

I september måned havde Nyreforeningen en medlemsrejse til Rhodos. Der var ikke så mange deltagere, men de, der var, havde en skøn uge eller to med dejligt vejr og godt selskab. I skrivende stund arbejder jeg med næste års rejser.

Jeg var også så heldig at være inviteret til konference i Athen med Diaverum, som er en af mine gode samarbejdspartnere i forhold til dialyse. Jeg havde en præsentation om den måde, vi arrangerer rejser i Danmark, hvilke udfordringer det giver, og hvilke fordele der er ved at rejse sammen. En af de ting, jeg opfordrede til, var at etablere dialyseklinikker på de kanariske øer med brug af EHIC (det blå sundhedskort). Problemet med at få dialyse i den del af verden er, at man ikke kan bruge EHIC, men er afhængig af regionens velvilje, når det gælder refusion af behandlingsudgiften. Jeg krydser fingre for, at det bliver muligt i fremtiden.

Tilbage er blot at ønske jer alle et fortsat dejligt efterår. Jeg håber at se mange af jer i løbet af de næste måneder.

Mange hilsener – på bestyrelsens vegne –Jette, formand.



## OPRÅB

**Husk** at tilmelde jer nyreforeningens Julemiddag d.23. nov. kl. 18,00, som afholdes på restaurant Toldboden i Frederikssund.

*Pris for medlemmer kr.200.—og ikke medlemmer kr. 300.-  
Beløbet bedes indbetalt på regnr. 2253-konto 6886 815 717*

Tilmelding senest d.14 nov. til Annelise

alj.hundested@gmail.com  
eller tlf.6014 1743

# 50 års jubilæum



Den 15. februar 2025 fylder Nyreforeningen 50 år. Det bliver fejret med en reception i Handicaporganisationernes Hus i Høje Tåstrup i tidsrummet 13,00–15,00.

Den 6. september 2025 kl.12,00–19,00 holdes en fest for hele landes medlemmer. Festen skal foregå på Hotel Milling i Middelfart. Mere om den fest i næste blad.

Man kan allerede nu tilmelde sig til begge arrangementer på [www.nyre.dk/50](http://www.nyre.dk/50)



# **Generalforsamling**

## **I Kreds Nordsjælland**

**Lørdag d. 22. februar 2025, kl. 13**

**Som afholdes på restaurant Toldboden**

**Færgevej 1A 3600 Frederikssund**

Vi spiser frokost kl. 13 og går kl. 14:30 videre til selve generalforsamlingen — dette af hensyn til patienter, der er i dialyse lørdag.

***Tilmelding senest d. 3. februar 2025  
til Jette Thaastrup,***

På e-mail: [jt@nyre.dk](mailto:jt@nyre.dk)

Eller tlf.: 22 81 46 78

Forslag til behandling på generalforsamlingen modtages senest d. 6. februar.

**På gensyn**

**Bestyrelsen**



# **Dagsorden til generalforsamlingen I Kreds Nordsjælland**

**Lørdag d. 22. februar 2025 kl. 13**

1. Velkomst ved formanden og valg af dirigent.
2. Valg af referent og stemmetæller.
3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning til drøftelse og godkendelse.
4. Fremlæggelse af regnskab for 2024. Regnskabet vil blive udleveret på mødet.
5. Indkomne forslag.
6. Kredsens fremtidige virke, herunder budget for 2025, som vil blive udleveret på mødet.
7. Valg af formand for 2 år. Jette Thaarup er på valg og modtager gerne genvalg.
8. Valg af 3. bestyrelsesmedlemmer for 2. år.: På valg er Pia Trojahn, Jørgen Rasmussen. De modtager gerne genvalg. Hans Erik Jensen er også på valg, men ønsker ikke genvalg.
  - 8a. Valg af 2 suppleanter for 1. år
9. Eventuelt.



Feriestemning fra  
nyreforeningens  
sommerferie.





# Oplevelser med nyreforeningen

Hvad du kan opleve, hvis du rejser med Nyreforeningen.

I de senere år har jeg rejst som rejseleder for Nyreforeningens medlemmer på udlandsferier, primært i Spanien og Grækenland.

Jeg vil i det følgende fortælle lidt om mine oplevelser på nogle af disse ture.

Første gang på Mallorca var der en deltager, som var erfaren udi at rejse med Nyreforeningen, og allerede på turen fra lufthavnen til hotellet skulle hun nok fortælle mig, at jeg ikke havde spurgt forstand på det. Jeg havde lige fået at vide i lufthavnen, at vores værelser var klar til os, når vi nåede frem, men hun kunne da godt lige fortælle mig, at værelserne ALDRIG var klar før kl. 14. De havde ganske vist ikke boet på lige netop dette hotel, men...

Hun mente heller ikke, at vi skulle tage til marked i Inca, fordi rejselederen på den forrige tur havde fået stjålet sin pung. Vi havde nu en fin, uproblematisk tur dertil.

På en bustur var der en meget snakkesalig guide, som skulle nå at fortælle alting på fem sprog, og da en af deltagerne lige skulle tale i telefon med sin hustru, tyssede hun på ham, hvorefter han på vaskeægte "københavnsk" udbrød: "Så hold dog kæft, kælling!" Selvom hun ikke forstod dansk, tror jeg, hun forstod meningen.

Der er rigtig mange fine udflugtsmål på Mallorca. Vi har bl.a. været på en tur, hvor vi både kørte i bus i bjergene, sejlede langs kysten, kørte i veteransporvogn og endelig med veterantog tilbage til Palma.

## Fysisk og mentalt udmattethed som nyresyg – Hvordan kan vi hjælpe?

Kom og hør et spændende oplæg med Overlæge Marianne Rix fra Rigshospitalet der fortæller om årsager til mental og fysisk træthed samt hvordan man kan håndtere det. Vi mødes **Mandag den 9. december 2024 kl. 18.30** i Frivilligcenteret, Fredensvej 12 C i Hillerød.

Vi byder på lidt smørrebrød og drikkevarer undervejs.

Arrangementet er gratis, men tilmelding nødvendigt m.h.t. forplejning.

Tilmelding til Pia Trojahn på e-mail: [pitroja@gmail.com](mailto:pitroja@gmail.com) eller tlf. 30 22 34 63. Sidste dato for tilmelding er d.29.november.

Vedr. parkering kan dette ske i parkeringshuset ved Bilka. Er du meget dårligt gående kan vi reservere en parkeringsbillet bagved Frivilligcenteret. Dog kan vi ikke få ret mange P-billetter. Der gøres opmærksom på, at der også skal bruges P-billet på handicappladserne.

Vel mødt!



## Vi laver nyrerigtig mad sammen

Søndag d. 6. Oktober 2024 holdt diætist Mie Westh Christensen et godt foredrag om nyrevenlig mad.

Derefter gik vi alle i køkkenet og stegte, kogte, og bagte en 3 retters middag, som smagte godt, og var selvfølgelig nyrerigtig.



# OPSLAGS TAVLE

Evt. forårsarrangement til Jægerspris slot



## INFORMATION

Gode væskeråd.

Nordsjællands Hospital  
Diætambulatoriet

### Råd ved væskebegrænsning og mundtørhed:

- Hæld dagens ration op i en flaske.
- Fordel væsken over dagen i små glas.
- Fordel væsken på faste tider.
- Tag medicin i forbindelse med måltidsdrikke.
- Begræns salt mad.
- Tyg sukkerfrit tyggegummi/bolcher.
- Syrlige/friske frugter i små stykker.
- Sut på hakket is – husk deres bidrag (1 glas is = 100 ml væske)
- Mundskyllevand, mundspray.
- Spyterstatningsmiddel/kunstig spyt.
- Børst tænder ofte.



*Juleunderholdning på Hillerød  
Hospitals dialyseafdelinger*



**D. 13. december, kl 10:00**

Igen i år har kredsens arrangeret Luciaoptog i dialysen på Hillerød Hospital.

48 elever fra Maria Mørk Skole kommer og synger og spreder julestemning

*Bestyrelsen for Kreds Nordsjælland ønsker alle medlemmer en rigtig glædelig jul samt et godt nytår.*



## Kalender



- |                |   |
|----------------|---|
| <b>23.NOV.</b> | Julemiddag, Restaurant Toldboden kl. 18,00  |
| <b>09.DEC.</b> | Foredrag Frivilligcenteret Hillerød kl. 18,30   |
| <b>13 DEC.</b> | Luciaoptog på Hillerød Hospital Dialysen kl. 10,00  |
| <b>22.FEB.</b> | Generalforsamling i Kreds Nordsjælland.<br>Lørdag d. 22. februar 2025 kl.13,00 på<br>Restaurant Toldboden Frederikssund |

# Farstrup Comfort Holbæk

jensen-hvilestole.dk



**Få besøg af  
stolebussen!**

Stolebussen kører rundt  
på hele Sjælland.

Ring til 20 56 44 03 og  
aftal et besøg af  
Stolebussen!

Få maksimal  
siddekørfort  
med en individuel  
tilpasset hvilestol fra  
Farstrup!



Slotscentret · Slotsvolden 7 · 4300 Holbæk  
Åbningstider man-fre: 10-17 lør. efter aftale

~~Kreds Nordsjælland  
Elmely 17, 1.tv  
3520 Farum~~

Eftersendes ikke ved vedvarende  
adresseforandring  
men tilbagesendes med oplysning  
om den nye adresse

 **SKJOLD BURNE** *Vinhandel*  
FREDERIKSVÆRK

Vinhandler v/Martin Lønvig

Kirkegade 9

3300 Frederiksværk

Tlf. 31 41 82 18

E-mail [halsnaes@skjold-burne.dk](mailto:halsnaes@skjold-burne.dk)