



nyreposten

Årgang 22 · Nr. 4 · Oktober 2024
Nyreforeningen Københavns Omegnskreds



Københavns Omegnskreds 2024

<p>Formand Lis Videbæk Sydstjernen 9, Fløng 2640 Hedehusene Tlf. 4656 1454 lis.flong36@gmail.com Mobil 4075 2045</p>	<p>Næstformand Kirsten Lausten Lodsvej 29 2650 Hvidovre Tlf. 3678 2375 kirstenamlausten@gmail.com</p>
<p>Bestyrelsesmedlem Karin Runager Baltorpvej 81 2750 Ballerup Mobil 5040 5747 samima46@live.dk</p>	<p>Sekretær Mai-Britt Olsen Irisvej 9 2600 Glostrup Mobil 3023 1514 mai-britt.olsen@jubii.dk</p>
<p>Økonomisk rådgiver Kjeld Tyllesen</p>	<p>Bestyrelsesmedlem Vivi Bruhn Knudsen Gambiavej 6 2770 Kastrup Mobil 4073 5124 vbknudsen.vbk@gmail.com</p>
<p><u>Samværsgruppen</u> Lis Fransen, formand Vangedevej 12.1.4 2820 Gentofte Mobil 6167 3658 lfmosebuen@gmail.com</p>	

Afdeling for Nyresygdomme:

Herlev Hospital	3868 3868
B 109	3868 3117
B 111 (Nord)	3868 4277
B 111 (Vest).....	3868 3992
B 111 (Limited Care)	3868 3983
N 3.....	3868 3339
O1.....	3868 3174
Hvidovre dialyse	3862 1212

*Ansvarshavende: Lis Videbæk, formand.
Korrektur: Gitte Flyvholm.
Layout: Grafiker Asger Birk Jensen.
Tryk: Heidemann Grafisk, Høje Taastrup.*

Forsiden:

Halloween: Hvad gemmer sig bag ved spindelvævet?

Bagsiden:

Hurra det er jul

Vi ses til Julestue lørdag den 30. november

Nyreforeningen

Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf. 4352 4252

Rådgivnings- og kursuskonsulent, Socialrådgiver:

Jan Jensen, tlf. 5093 5950 jj@nyre.dk

Nyreforeningens hjemmeside:

www.nyre.dk

Nyreforeningens Facebook:

www.facebook.com/nyreforeningen

Omegnskredsen har sin egen mappe på Nyreforeningens hjemmeside:

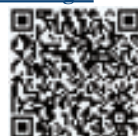
<http://www.nyre.dk/koebenhavns-omegn/>

Under afsnit:

Information fra kredsen,

er der et link til

Omegnskredsens Facebook.



Nyreforeningen fylder 50 år – sæt kryds i kalenderen

I 2025 er det 50 år siden, at Nyreforeningen blev grundlagt. Helt præcist blev foreningen grundlagt d. 15. februar 1975, og siden da har Nyreforeningen vokset sig til en stærk forening og en markant stemme for landets nyre- og urinvejssyge og deres pårørende med lokale kredse i hele Danmark.

Den runde fødselsdag skal naturligvis markeres med henholdsvis en reception på selve dagen og senere en stor fest for foreningens medlemmer.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen på følgende dage:

Reception d. 15. februar 2025

Receptionen foregår lørdag d. 15. februar 2025 kl. 13.00-15.00 i Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup. Receptionen er for Nyreforeningens medlemmer, frivillige, samarbejdspartnere og andre med relation til foreningen. På dagen vil Nyreforeningen servere lidt let at spise og drikke. Det er gratis at deltage i receptionen.

Fest d. 6. september 2025

Festen foregår lørdag d. 6. september 2025 kl. 12.00-19.00 på Milling Park Hotel, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart. Festen er for Nyreforeningens medlemmer. På dagen serveres en to-retters menu samt tilhørende drikkevarer, og senere vil der være musik. Deltagelse i festen koster 100 kr. for medlemmer af Nyreforeningen. Nyreforeningens kredse koordinerer fælles transport til og fra festen – de steder hvor det er nødvendigt

Yderligere information

Læs mere om fejringen af Nyreforeningens 50 års fødselsdag på nyre.dk/50aar. Her kan du også tilmelde dig receptionen og festen.



JULESTUE SÅ ER DET NU !!!

Vi varmer op til en dejlig december måned,
lørdag den 30. november kl. 13.00,
hvor Omegnskredsen afholder

Julestue

på Glostrup Bibliotek, Kildevældets Alle 5,
2600 Glostrup. Dørene åbnes kl. 12.30.

I kan tilmelde jer på mailen: lis.flong36@gmail.com
I kan også ringe på telefon, 4075 2045 efter kl. 18.00 –
eller I kan skrive til Lis Videbæk på nedenstående slip og
sende den til Sydstjernen 9, 2640 Hedehusene.

For at julemanden kan tage julegaver med til alle de artige børn, skal I på mailen eller i brevet skrive navn og alder på børnene, til og med 10 år. Skriv også antal af børn over 10 år, for nisseemor sørger for godteposer og sodavand til dem alle sammen.

Tilmeld jer hurtigt, så julemanden ikke bliver for stresset...

Tilmelding senest fredag d. 15. november

Navn: _____

Adresse: _____

Antal voksne og antal børn over 10 år: _____

Børn til og med 10 år

Navn: _____ alder: _____

Navn: _____ alder: _____

Navn: _____ alder: _____

Navn: _____ alder: _____

Vi starter med æbleskiver og te/kaffe. Så spiller vi julebingo og afholder kinesisk lotteri. Der er flotte gevinster til vinderne.





OGSÅ I ÅR TRE EKSTRA JULEGAVER

Alle børn til og med 12 år kan være med i tegnekonkurrencen

Der er udsat tre gavekort til **Fætter BR** på 100 kr. pr. stk. Om du bruger **vilde farver** eller din **sorte yndlingsblyant**, så tag tegningen med og en af hjælpenisserne tager imod den. Skriv lige dit navn på bagsiden, så vi kan finde ud af, hvem der skal have en ekstra julehilsen? Se den flotte julesøjle sidste år. Din tegning bliver også hængt op! Vi finder vinderne, når vi har danset om juletræet med Julenissen.



ORGANDONATIONS DAG

Den 12. oktober var dagen hvor en opfordring til danskerne om at tage stilling til, om man vil være Organdonor.

Størstedelen af danskerne er enige i, at det er en god ide, men kun 28% har registreret deres holdning i organdonorregistret.

Tænk over det, tal med dine nærmest og

- tag stilling

I 2023 var der 373 nyrepatienter på ventelisten til et nyt organ.

TÆNDER OG GOD MUNDHYGIEJNE

Temaaften med tandplejer, Emin Turan, der er uddannet professionsbachelor i tandpleje med emnet – ”Sammenhæng mellem nyresygdomme og komplikationer i mundhulen”.



- God mundhygiejne begynder for alle med tandbørstning morgen og aften, hvor tænder og tunge rengøres for belægninger, fortalte Emin Turan. Den elektriske tandbørste er heldigvis på markedet i dag, og vi anbefaler at bruge den evt. kombineret med en god almindelig tandbørste om aftenen. Tandbørsten bruges oppe fra tandkødet og ned med rundgående bevægelser hele vejen rundt i overmund, udvendig og indvendig.

Ligeså i undermund. Det er en god ide at gøre hele overmundens bagefter. Så glemmer man ikke, hvor langt man er kommet med tandbørstningen, selvom man kan være trætt!

Børst med rundgående bevægelser, ikke en frem og tilbage bevægelser. Det kan være hårdt for tandkødet og tandhalsene. Børstehårene går ind mellem tænderne og på den måde renses også der. Undlad at skylle tandpastaen ud efter endt tandbørstning. Og så kan der være behov for en tandtråd eller tandstikker i løbet af dagen.

- *Det er vigtigt at bruge tandpasta med fluor.* Fluortandpastaen, hvis virksomme stof er **fluorid**, har vist sig at være meget effektivt mod caries – huller i tænderne. Fluorid kan i den tidlige fase standse caries angreb og reparere små huller. Opfindelsen af fluortandpastaen har været lidt af en revolution og der er dokumenteret virkning. I 50'erne var det ikke ualmindeligt, at få et gebis i konfirmationsgave. I dag har halvdelen af de 15 til 16-årige ingen huller i tænderne. Zendium, Sensodyne, GUM Hydral og Colgate Sensitiv er gode eksempler på fluortandpasta, og de skummer ikke så meget.



Mundtørhed

- En del nyrepatienter dør med mundtørhed, som følge af nedsat spyttproduktion. Vores spyt spiller en meget vigtig rolle for mundhulens sundhed, fordi spyt beskytter slimhinderne imod sår, nedsætter risiko for svampeinfektion og beskytter tænderne. Spytet hjælper også med til at synke og tale. Mundtørhed på grund af manglende spyttproduktion kommer snigende, og derfor lægger man i første omgang ikke så meget mærke til det.

- Patientvejledningen ved mundtørhed er, ud over tandbørstning og fluortandpasta, at spyttsekretionen kan for eksempel stimuleres med sukkerfrie bolsjer, sugetabletter eller tyggegummi, som blandt andet kan fås på apoteket. Den gavnlige effekt kan yderligere øges, hvis de også indeholder fluor.

Undgå søde sager og sukkerholdig saft og drikke. Det kan forværre mundtørheden. Drik rigelig og ofte vand, hvis du ikke har væskerestriktion. Ved mundtørhed om natten, lad lidt vand skylle rundt i munden, før det synkes. Spraypræparater med kunstigt spyt til at fugte munden med kan købes på apoteket. Det hjælper nogen. Men vand i spray giver ofte lige så god effekt. Der findes også væske til mundskylning på apoteket. Endeligt er der kommet en klæbetablet mod mundtørhed, der ”klæbes” til ydersiden af kindtænderne. Den hjælper mod mundtørhed mens man sover. - Undgå at tygge isterninger. Det slider på tænderne.

Og få en god snak med din tandlæge.

Aktiviteter

November

5. **Samværsgruppen kl. 18.30**, Kulturhuset Poppel alle 12, 2630 Taastrup
30. **Julestue**. Glostrup Bibliotek, Kildevældets Alle 5, 2600 Glostrup
[Se omtalen på side 4.](#)

December

3. **Samværsgruppen kl. 18.30**, Kulturhuset Poppel alle 12, 2630 Taastrup

Januar

7. **Samværsgruppen kl. 18.30**, Kulturhuset Poppel alle 12, 2630 Taastrup

Februar

4. **Samværsgruppen kl. 18.30**, Kulturhuset Poppel alle 12, 2630 Taastrup

Nyreforeningen Københavns Omegnskreds

Samværsgruppen

mødes første tirsdag i hver måned i Kulturhuset,
Poppel Alle 12, 2630 Taastrup.

Her kan man få en snak med ligestillede og få impulser til et
odt liv som nyrepatient. Det starter kl. 18.30 med et par stykker
smørrebrød og der er hyggeligt samvær til ca. kl. 21.30.



Hvis du har lyst til at deltage, skal du ringe til Lis Fransen på tlf. 61 67 36 58
eller skrive en mail på: lfmosebuen@gmail.com **Tilmelding 10 dage før mødet!**

Generalforsamling i 2025 bliver afholdt lørdag d. 1. marts i Medborgerhuset i Taastrup

Københavns Omegnskreds Facebook

Her har du mulighed for hurtigt at se, hvad der sker
i kredsen mellem de 4 Nyreposter, der sendes ud
om året og blive tidligere informeret om kommende
arrangementer. Du har også mulighed for at følge
diverse debatter og selv være
den, der kommer med gode
ideer, input til aktiviteter
eller kommentarer til din
behandling på hospitalet.
Kontakt: Facebook administrator
Hanne Fleinert, mail:
hfleinert@gmail.com



Vil du have medlemsbladet via e-mail?



Så skriv til
formanden
- se side 2



Kbh. Omegnskreds
Sydstjernen 9
2640 Hedehusene



Ettersendes ikke ved vedvarende
adresseforandring,
men tilbagesendes med oplysning
om den nye adresse.

Hurra det er snart jul

Vi ses til Julestue lørdag d. 30. november



 nyreforeningen
Liv med vilje