

# VEST-NYREN

NYREFORENINGEN, KREDS VESTJYLLAND • NR. 38, NOVEMBER 2023



Årets cyklus er i gang. Husk at nyde de lyse stunder.

# Forkvinden har ordet



## Kære medlemmer af Nyreforeningen Vestjylland.

Det er næsten ikke til at forstå at november måned er lige om hjørnet.

Med den fantastiske eftersommer vi har haft, møder vi lige pludselig regn og kulde, som gør at vi næsten fra den ene dag til den anden, må have det varme tøj frem af gemmerne.

En af de gode ting ved efteråret er, at vi har været på UCH Ernæringslinjen i Holstebro, hvor dygtige ernærings elever lavede den mest sublime menu til os ud fra Nyreforeningens kokebog. Det var en ren festaften med glade medlemmer, spændte kommende ernæringsassistenter og en kanon stemning. Inden den store kogedag, havde Peter Husted og fru Gerda den store fornøjelse at informere eleverne om madens betydning for nyrepatienter. Jeg skal da lige love for, at alle detaljer blev overholdt, eleverne havde hørt godt efter.

Igennem snart mange år har det været en fast tradition at Nyreforeningen gæstede UCH, hvilket vi alle, både medlemmer og bestyrelse sætter pris på. Aftalen er også at vi fortsætter med herlighederne.

For nylig var jeg med på Nyreskole i Gødstrup, her præsenterede jeg kokebogen for præpatienterne, også her var der en stor interesse. Billederne i bogen er rigtig gode og teksten let forståelig, hvilket mange gange gør, at man får lyst til at prøve de gode gamle retter af, også selv om der er få ingredienser, der skal erstattes af det allerede kendte.



Jeg ved, at vi er mange, som glæder os til kommende udgaver af Nyreforeningens kokebøger, de giver god inspiration, og er med til at holde madglæde i live på trods af sygdom.

Kogebogen kan købes på Nyreforeningens webshop via:

[www.nyre.dk](http://www.nyre.dk)

Special pris 179 kr. for medlemmer af Nyreforeningen.



## Kør selv turen til Præstbjerg



Kør selv turen blev desværre aflyst, idet der ikke var ret mange tilmeldte ud over bestyrelsen. Rigtig ærgerligt—der var ellers lagt op til nogle hyggelige timer i skønne omgivelser.

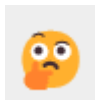


Der har været nævnt flere årsager til den lave tilslutning, såsom vejret, det sene tidspunkt på året, allerede mættet med arrangementer, udsigten til motion ...



m.v.

uden at vi har fundet nogen bestemt forklaring på det endnu.



I forhold til konkurrencen i VestNyren fra August er der omtalt kaffe i mindst 7 sammenhænge. Der blev ikke mulighed for at finde en vinder, så kaffeposen er i behold til næste gang.



Indlæg til næste blad sendes til:

Ove Bonde Pedersen      [ove.bonde@gmail.com](mailto:ove.bonde@gmail.com)

Præstevænget 41

7280 Sdr. Felding      Mobil: 2120 4309



# WAUWW. Lækker nyrevenlig ..



Sikke en dejlig aften med både sund, veltilberedt og flot anrettet mad på ernæringslinjen på UC Holstebro. Torsdag d. 26. oktober var vi ca. 30 deltagere, som nød maden, der var fremstillet med udgangspunkt i Nyreforeningens nye kokebog.

Lærer Kamilla Casper bød os velkommen til nogle skønne timer i selskab med top-engagerede elever.

Vel til bords blev forretten båret ind:



**Super lækker  
forret!**

Elev Lis Bonde præsenterede maden og fortalte om de overvejelser der lå bag fremstilling af retterne med reduktion af salt, kalium og fosfat, samtidigt med at bevare balance i fedt og kulhydrater og give en god smag og variation i madvarerne. Det var lykkedes rigtig godt, med en flot sammensætning på en tallerken, der talte til øjnene.

*"Jeg havde ikke førhen tænkt på, at en rødbede-vaffel kunne være så lækker. Altid godt at lære noget nyt."*

Vi tog en pause fra maden med et par sange fra de medbragte sangbøger.



# .. mad på UCH 26/10 ..

Sange udvalgt med omhu og passende til efterårets vejr .



Karen Marie benyttede lejligheden til at fortælle om aktiviteter i foreningen, herunder kommende julefrokost og vintermøde. Det havde desværre været nødvendigt at aflyse 2 aftener for pårørende og nyresyge.



Christen og Helle fortalte om det nye landsdækkende initiativ med nyrevenner, hvor kommende eller nuvæ-

rende nyrepatienter kan ringe og få en snak med ”én der har prøvet det selv”.

Imens var hovedretterne gjort klar og blev med stor akkuratessé arrangeret på borde som en flot buffet.

Det lykkedes at få et billede af hele det stolte hold bag kreatio-  
nerne.





.. med en overdådig ..



Se hvor lækkert det er anrettet.!

Selvom vi var næsten mætte allerede efter forretten, kastede vi os ud i det og tog lidt af hvert fra de mange spændende retter:

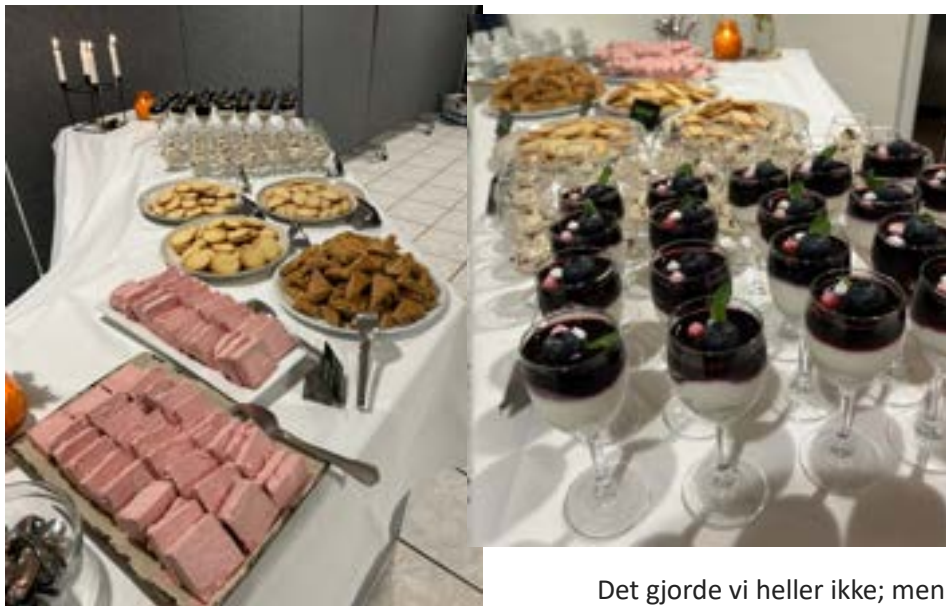


Det var ikke nødvendigt med proteindrik til småt spise— dem var der ingen af den aften.



## .. 3 retters menu

Godt at maven er indrettet sådan, at der næsten altid er plads til lidt dessert. Det ville være ærgerligt at efterlade dette lækre bord urørt.



Det gjorde vi heller ikke; men "nippede" lidt til hver slags sammen med en kop kaffe.

Traditionen tro blev der samlet lidt penge ind i "hatten", som i dagens anledning var en skål, som et lille



tilskud til en bytur for ernæringsassistenterne, med stor tak for det flotte arrangement og de grundige forberedelser.

Arrangementet var så godt at vi gentager det en anden god gang. Dem der havde overset tilmelding i år får en ny chance for at være med senere.

# Indbydelse til vintermøde og ..



I lighed med tidligere år afholder vi vores vintermøde i forbindelse med den årlige generalforsamling. En for kredsen vigtig begivenhed, som afholdes i **Meirup Kultur – og Fritidscenter, Elkjærvej 26, Holstebro, søndag den 4. februar 2024 kl. 10.00 – 12.00.** Samme sted, hvor vi afholdt vores generalforsamling i år, og hvor vi senere i år skal til kredsens julefrokost.

Temaet for vintermødet er **”Diabetes og nyresygdom”**.

Som oplægsholder satser vi på at få en diabetessygeplejerske fra Regionshospitalet Gødstrup eller en anden ekspert inden for diabetesområdet til at komme og holde oplæg på vintermødet.

Baggrunden for at vælge dette tema er, at der er en høj grad af sammenhæng mellem nyresygdom og diabetes. Hvis du har diabetes, har du en øget risiko for at udvikle nyresygdom, såkaldt diabetisk nyresygdom. Diabetisk nyresygdom opstår hos ca. 30 % af alle patienter med både type 1 og type 2 diabetes. Da nyrerne har en stor kapacitet, er det langt fra alle, som får behov for behandling for nyresygdom. Det skønnes, at 180 personer om året starter i dialyse eller bliver transplanteret som følge af diabetisk nyresygdom.

På den anden side har du som transplanteret en øget risiko for at udvikle diabetes. Overvægt og nogle immundæmpende præparater (f.eks. prednisolon og advagraf) giver en øget risiko for at udvikle diabetes.

Vi glæder os til at høre hvad vores oplægsholder har at fortælle om sine erfaringer med behandling og forebyggelse af nyresygdom og diabetes, herunder hvad man selv kan gøre f.eks. via kost og bevægelse. Efter indlægget vil hun besvare spørgsmål fra deltagerne, og i øvrigt indgå i en god og hyggelig dialog på mødet.

Vi kan anbefale alle at deltage. Vi har erfaring fra tidligere år for, at deltagerne går glade og opløftede fra mødet, og vi har ingen grund til at tro, at det vil blive anderledes denne gang!

Vi slutter med en god frokost kl. 12.00.

**Tilmelding** af hensyn til frokosten gerne senest tirsdag den 30. januar 2024 til et medlem af bestyrelsen.





# .. general forsamling 5/2 '24

Der afholdes generalforsamling i Nyreforeningen, Kreds Vestjylland, søndag den **4. februar 2024 kl. 13.00** i Mejrup Kultur – og Fritidscenter, Elkjærvej 26, 7500 Holstebro.

## Dagsorden:

1. Valg af dirigent og stemmetællere
2. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning
3. Fremlæggelse af regnskab til godkendelse og fremlæggelse af budget for det kommende år
4. Indkomne forslag
5. Kredsens fremtidige virke
6. Valg af formand  
På valg er Karen Marie Riis
7. Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer  
På valg til bestyrelsen er Kristen Vahr Sørensen, Ove Bonde Pedersen og Birgit Grønborg
8. Valg af 1 – 2 bestyrelsessuppleanter  
På valg er Jens Kallesøe og Bent Bredtoft
9. Eventuelt.



## Organ donationsdagen 14/10.

Nyreforeningen Vestjylland var aktiv både i Holstebro og Herning med informationsmateriale omkring organdonation og nogle små konkurrencer som tiltrækning. En tipskupon med 13 spørgsmål om organdonation og lidt om Nyreforeningen.



Mange prøvede at svare og hvert sted var der vindere af en købmanskurv ved lodtrækning blandt udfyldte skemaer.



I Herning nåede vi også at uddele nøgleringe til de heldige vindere, som med 2 terninger kunne slå 2 ens nyrelogoer og "matche" til eventuel donation.

## Sygehus møde 30/10.

Bestyrelsen mødte ledelsen for Nyremedicinsk sengeafsnit og Dialyse afsnittet til gensidig orientering og opfølgning på spørgsmål fra mødet sidste år.

På dagsorden var bl.a.: Udlevering af medicin, patienttransport, telefonkonsultationer, kosten til dialysepatienter, gæstedialyse og indkøb af dialyseapparater.

Der blev aftalt at gentage julehygge arrangement på dialysen og at undersøge muligheden for et musikalsk indslag eller lignende på et senere tidspunkt for at løfte hverdagen. Alt i alt et godt møde med udveksling af synspunkter på forskellig vis. Vi takker personalet for at afsætte tid til mødet.

# Indbydelse til Julefrokost



SÅ MØDES VI IGEN TIL JULEFROKOSTEN 2023 I NYREFORENINGEN KREDS VESTJYLLAND



**SØNDAG DEN 3 DECEMBER KL 12.00.**

MEJRUP KULTUR – OG IDRÆTSCENTER.

ELKJÆRVEJ 26.

HOLSTEBRO.



Til en rigtig hyggelig eftermiddag med en dejlig lækker julebuffet fra Centerets kok, og dertil senere the / kaffe bord mv.

Bankospillet gentager vi naturligvis, og derudover masser af julehygge og socialt samvær MED HINANDEN.



TILMELD DIG ALLEREDE NU, ELLER SENEST 26. NOVEMBER. 2023

TIL: Kristen Vahr Sørensen Mail: [kok@vahr.org](mailto:kok@vahr.org) - 20 20 36 70

Eller til en af de andre bestyrelsesmedlemmer.

Pris for hele herligheden incl. drikkevarer 150.-kr. for medlemmer.

For IKKE medlemmer 350.-kr.



# Gæstedialyse ..



## Gæstedialyse – et lys i mørket?

Traditionelt har der været gode muligheder for dialysepatienter for at komme i dialyse i andre dele af landet, f.eks. for at kunne besøge familien eller holde ferie.



Desværre er disse muligheder over det meste af landet blevet stærkt begrænsede i takt med at sygehusvæsenet og dermed også dialyseafdelingerne er blevet mere og mere økonomisk pressede. I en sådan situation føler nyreafdelingerne landet over, at de er nødt til at prioritere faste patienter frem for gæstepatienter.

Ikke desto mindre finder Nyreforeningen det uacceptabelt, at vi i et lille land som Danmark ikke kan finde ud af at dialysere patienter andre steder end i deres egen afdeling, og at dialysepatienterne således er stavnsbundet til deres bopæl. At være i dialysebehandling er ofte både mentalt og fysisk belastende. Det er ikke rimeligt, at dialysepatienters livskvalitet bliver yderligt udfordret ved at de ikke som alle andre kan komme på ferie eller besøge familie andre steder i landet.

Nyreforeningen har haft kontakt til formanden for sundhedsudvalget i Danske Regioner, Karen Friis Bach, som medgav at stavnsbinding af dialysepatienter er et problem, som skal løses. Vi må vente og se, om handling følger ord. Der er nok ikke tvivl om, at der skal tilføres flere penge, hvis man skal få afdelingerne til at udvise større velvilje i forhold til at tage gæstepatienter ind.

Nyreforeningen har desuden haft en tæt dialog med Region Hovedstaden om gæstedialyse på Bornholm. Dialogen har båret frugt, idet der er afsat ekstra 700.000 kr. i de næste 4 år til at dialysepatienter – fortrinsvis Region Hovedstadens egne borgere – får bedre mulighed for at få gæstedialyse på Bornholm.

## .. eller ferie dialyse



Vi kan håbe på, at det er et lille lys i mørket, og at ideen slår an i de andre regioner. Det vil f.eks. være yderst nærliggende, at der tilføres kapacitet til at borgere kan komme i gæstedialyse i vores område, hvor vi ligesom på Bornholm har besøg af mange turister hver sommer.

Til sidst lidt om Nyreforeningens egne tilbud om gæstedialyse. Vidste du, at Nyreforeningens dialyseklinikker på henholdsvis Fanø og Skallerup Klit har åbent hele året? Er du dialysepatient har du således mulighed for at kombinere gratis dialysebehandling med et måske tiltrængt afbræk i hverdagen. Se om dialyseklinikkerne og om hvordan du booker et ophold på [nyre.dk/dialyseklinikker](http://nyre.dk/dialyseklinikker).

Nyreforeningen arrangerer desuden fællesrejser for dialysepatienter, hvor det er muligt at få et pusterum i trygge rammer og med rejsefæller til at dele dialysetiden og oplevelserne med. Du er velkommen til at kontakte Nyreforeningens rejsekoordinator Jette Thaarup på [jt@nyre.dk](mailto:jt@nyre.dk), både hvis du vil med på en af foreningens rejser eller hvis du foretrækker at rejse på egen hånd.



# Nyrevenner



Pr. 1. september startede Nyreforeningen et nyt projekt – NYREVENNER.

Foreningen har i forvejen Nyrelinjen, som har eksisteret i flere år.

Nyrelinjen er et landsdækkende tilbud til foreningens medlemmer, medens Nyrevenner er for ALLE NYRESYGE også selv om man ikke er medlem af Nyreforeningen.

Nyrelinjen er en telefonisk kontakt, medens Nyrevenner mere er baseret på personlig kontakt/fysisk møde hos Nyrevennen, hos den nyresyge eller på et neutralt sted (cafe' eller lignende). Telefonisk kontakt kan dog også være tilfælde. Fælles for alle de frivillige er, at de lytter, stiller spørgsmål til refleksion og svarer på spørgsmål om deres eget sygdomsforløb. Opgaven er ikke at rådgive, men at lytte, stille åbne spørgsmål og være en mental støtte. ALLE frivillige er selvfølgelig underlagt tavshedspligt.

Nyrevenner findes i alle kredse af landet. I kreds Vestjylland er vi to, som er Nyrevenner (Holstebro og Herning) (se evt. Nyreforeningens hjemmeside under Kreds Vestjylland)

Da jeg i sin tid læste om opstarten på Nyrevenner, tænkte jeg at det var noget som jeg godt ville involvere mig i, nu da jeg i nogle år havde været ude af arbejdet i Nyreforeningen (Den lokal kreds og Rejseleder i Nyreforeningen).

Den 1. september var jeg til opstartsmøde i Strib, Middelfart, hvor vi "blev klædt på" til at påtage mig opgaven, som NYREVEN.

Både blandt Kreds Vestjyllands medlemmer og nyresyge i kredsen, som ikke er medlem af foreningen, står jeg til rådighed for en samtale - et møde.

Venlig hilsen

Chr. Ross, Ellehammersvej 1, Holstebro

Tlf. 21829350

Mail: [chrross@post12.tele.dk](mailto:chrross@post12.tele.dk)

# Bestyrelsen for Kreds Vestjylland

Formand + HB +  
Pårørendekoordinator  
Karen Marie Riis  
Vestergade 13, 2. tv.  
7620 Lemvig  
2162 0891  
kmsriis@hotmail.com



Næstformand  
Jesper Ladefoged  
Rønnebærvej 20  
7570 Vemb  
2963 7917  
jesperladefoged@gmail.com



Kasserer + suppleant HB  
Kristen Vahr Sørensen  
Glentevej 9  
7620 Lemvig  
2020 3670  
kok@vahr.org



Sekretær + FU  
Peter Husted  
Broagervej 40  
7500 Holstebro  
6082 5840  
peterhusted@outlook.dk



Bestyrelsesmedlem  
Birgit Grønborg  
Brorsonsvej 41, 1.th  
7400 Herning  
2636 5227  
hejmutti@gmail.com



Bestyrelsesmedlem +  
Webmaster  
Egon Jensen  
Klokkelyngen 5  
7500 Holstebro  
4110 9421  
egonjensenmejrup@gmail.com



Redaktør  
Ove Bonde Pedersen  
Præstevænget 41  
7280 Sdr. Felding  
2120 4309  
ove.bonde@gmail.com



Suppleant  
Jens Kallesøe



Suppleant  
Bent Bredtoft  
Liljevej 2  
7600 Struer  
30274883  
bbr1945@webspeed.dk



# Kalender



Søndag d. 26/11	Frist for tilmelding til Julefrokost.
Søndag d. 3/12	Julefrokost Mejrup.
I løbet af December	Nogle dage med julehygge på dialysen.
Tirsdag d. 30/1-24	Frist for tilmelding til Vintermøde og generalfors.
Søndag d. 5/2-24	Vintermøde og generalforsamling Mejrup.

Sommerhus/ferie dialyse i Skallerup Klit.

Se mere på [NYRE.DK/rejser](http://NYRE.DK/rejser)

## Dialyse på Fanø

### Hold ferie på Fanø – og få dialyse i Nyreforeningens klinik

Fanø Dialyseklinik ligger i sundhedshuset i Nordby. I Nyreforeningens klinik bliver du mødt af Elisabeth, som er sygeplejerske, og som har mange års erfaring med dialyse.

Klinikken er indrettet med 2 dialysepladser, stole og borde, fjernsyn mv. På Fanø dialyseklinik arrangerer vi så vidt muligt dialysen efter gæsternes behov for fx dialysedage og -tider, og vi er fleksible i forhold til at tilpasse selve behandlingen og plejen.

Dialysebehandlingen er gratis for dig, da din region betaler behandlingen.

### Oplevelser på Fanø

På Fanø er der mulighed for en dejlig ferie for både børnefamilier og pensionister. Fanø er ø-ferie med Vesterhavet, brede sandstrande og store naturoplevelser. Fanø har rav, østers, sælsafari, dragebygning, legeland og gode muligheder for at kigge på fugle. Der er gallerier og et kunstmuseum samt de to kulturhistoriske byer Nordby og Sønderho med de flotte og velbevarede gamle huse. Fanø er desuden en del af Nationalpark Vadehavet, der er optaget på UNESCO's Verdensarvsliste.

### Book dialyse

Du kan booke feriedialyse på Fanø året rundt ved at kontakte klinikken på tlf. 27 62 67 28 eller mail: [fano@nyre.dk](mailto:fano@nyre.dk). Læs mere på [nyre.dk/rejser](http://nyre.dk/rejser)