

# RenNyt

Nyreforeningen · Østjylland · Blad nr. 76 · jan. 2026



# Bestyrelsen



Formand  
Thomas Clausen  
Transplanteret  
40 97 83 59  
nyre.clausen@gmail.com



Næstformand  
Jane Jøhnke  
Dialyse  
42 41 15 22  
janejohnke@outlook.com



Kasserer  
Peter Nielsen  
Transplanteret  
60 75 54 55  
peter\_nielsen@city.dk



Bestyrelsesmedlem  
Lars Agergaard  
Dialyse



Bestyrelsesmedlem  
Helle Hansen  
Transplanteret  
51 50 22 76



Bestyrelsesmedlem  
Pia Nielsen  
Transplanteret  
40 17 25 25  
pia\_harlev@hotmail.com



Bestyrelsesmedlem  
Jacob Borgholm  
Transplanteret  
52 32 50 55  
Jacob@borgholm.dk



Bestyrelsesmedlem  
Laila Sønderskov  
51 23 58 33  
lailasoenderskov@gmail.com

## Formanden har ordet

Godt Nytår til alle.

Så skriver vi 2026 og kan se tilbage på året der gik 2025.

2025 var et godt år set med mine øjne, Vi havde i kredsen et par dejlige angementer, hvor vi kan se at der deltog flere medlemmer end tidligere. Det er bare dejligt at se, og vi i bestyrelsen håber der vil komme endnu flere i det nye år.

I 2025 havde Nyreforeningen 50-års jubilæum, som blev fejret i Middelfart, hvor der deltog ca. 320 medlemmer fra hele landet.

2026 bliver et nyt og spændene år, hvor vi starter med generalforsamling d. 22/2-26 på Sabro Kro. Hvor vi håber at se mange af jer, bl.a. til et spændene oplæg af Jeanette Finderup.

Der er ledige pladser i bestyrelsen, hvis det er noget, er du altid velkommen til at kontakte mig på ( [nyre.clausen@gmail.com](mailto:nyre.clausen@gmail.com) ) eller **40978359**. Se indkaldelse i bladet.

Vi er ved at få et samarbejde op at køre med VIA University College om kost og ernæring, som gerne skal starte op i løbet af året.

Samt selvfølgelig en udflugt eller 2 i løbet af året.

Som de fleste ved er Post Danmark holdt med at udlevere breve, så det betyder at DAO er begyndt at omdele breve, deriblandt vores blad Ren Nyt. Det er ikke blevet billigere at sende bladet blot lidt mere besværligt, da vi skal klistre en slags frimærker på for at holde prisen nede. Så HUSK du i stedet kan modtage bladet pr. mail.

Kontakt Pia ( [pia\\_harlev@hotmail.com](mailto:pia_harlev@hotmail.com) ) eller Thomas ( [nyre.clausen@gmail.com](mailto:nyre.clausen@gmail.com) ).

Husk også at holde øje med vores Facebookside (Nyreforeningen, Østjylland) og på Nyre.dk, da vi vil bruge disse sider til løbende opdateringer.

HilsenThomas Clausen

## Beretning fra museumsbesøg 2025

På en solrig søndag formiddag sidste år, var vi 16 personer på en guidet rundvisning på Museum Ovartaci i Aarhus N. Museet ligger i den tidligere Journalisthøjskoles betonbygning, også kaldt Bunkeren.

Den unge kvinde, som var vores guide, var meget passioneret omkring museet og derfor var hendes rundvisning også en levende og interessant oplevelse.

Museet rummer alle mulige kunstgenstande skabt af Ovartaci. Han er nok mest kendt for sine kvinde figurer både i malerierne og skulpturer i papmache, hans stil kaldes Art Brut. Ovartaci blev ofte omtalt som "En fandens fantast".

Hans borgerlige navn var Louis Marcussen, han blev født i Ebeltoft i 1894. Navnet Ovartaci skabte han selv, det er en humoristisk "forjyskning" af ordet overtosse.

Historien om hans liv var enestående og meget rørende. I perioden fra 1929-1985 var patient på Psykiatrisk Hospital i Risskov, her skabte han sine værker.

Vi afsluttede besøget med sandwich, drikkevarer samt kaffe/the og ikke mindst Othello lagkage.



## Julefrokost og Juletræsfest på Thors Mølle

Igen i år var vi samlet til julehygge på Thors Mølle i Skovstuen. Vores nye formand Thomas Clausen kunne med stor glæde byde velkommen til 42 gæster.

De små børn, startede med pyntede juletræet så fint.

Vi fik en dejlig julefrokost, hvor alt var hjemmelavet. Den bestod af sild med kapers, æg, karrysalat, varme fiskefileter med remulade, flæskesteg med knaser og rødkål, små frikadeller, varm leverpostej med svampe og bacon. Hertil smør, rugbrød og fuchsiabrød. Undervejs sang vi et par julesalmer.

Inden børnene fik deres julegaver, gik vi omkring træet og vi sang 3 julesange, så godt vi kunne. Vi havde også amerikansk lotteri.

Til dessert fik vi ris a al mande med kirsebærsovs, og der var tre mandler i grøden og sædfølgelig 3 mandelgaver. Til sidst fik vi kaffe/the og småkager.

Tak for den fine deltagelse, vi håber at se lige så mange eller flere næste år.



## Nyt fra AUH

*Af: Stinne Kvist, cheflæge, Nyresygdomme AUH*

Kære lokalkreds Østjylland.

Med ønsket om et godt nytår vil vi gerne benytte os af lejligheden til at give lidt forskellig information.

### Nye behandlingsmuligheder:

Indenfor de sidste 15 år er der kommet nye medicinske behandlingsmuligheder for patienter med nyresygdomme:

- GLP-1analoger ( fx Trulicity, Ozempic, Rybelsus og Victoza): disse midler har været på markedet i godt 15 år.
- SGLTII-hæmmere (fx Estride, Forxiga, Invocana og Jardiance): disse midler har været på markedet i godt 10 år.
- Aldosteron-antagonister (Kerendia): dette lægemiddel har været på markedet i 2-3 år.

Fælles for midlerne er, at de sammen med anden behandling medvirker til at bevare nyrefunktionen hos forskellige typer af patienter fx patienter med type I og type II diabetes og patienter med forskellige andre sygdomme, hvor der er æggehvide i højt niveau i urinen.

Mange patienter vil derfor opleve, at der fjører sig flere tabletter til behandlingen, men man skal opfatte det som en mulighed for at undgå dialysebehandling eller udsætte tidspunktet for, hvornår dialyse bliver nødvendig.

Transplantationer: 2025 blev året, hvor det blev muligt at transplantere med organer fra hjertedøde donorer og ikke kun fra hjernedøde donorer. Dette har betydet, at vi i år har transplanteret mere end 120 patienter. Til sammenligning var det hidtil største antal nyretransplantationer

her i Nyresygdomme 112, hvilket blev opnået i både 2023 og 2024. Vi er meget taknemmelige over den opbakning, som vi oplever, der er til donation af organer.

### **Antal dialysepatienter:**

Vi har de sidste 3-4 år på landsplan oplevet en nedgang i antallet af dialysepatienter, hvilket vi finder glædeligt. Der er formentlig flere grunde til nedgangen: bedre forebyggende behandling, så flere bevarer nyrefunktionen længere tid, samt det forhold, at særligt de allerældste af vore patienter fravælger dialysebehandling, da behandlingen for disse patienter ofte fører til mange indlæggelser og nedsat livskvalitet uden væsentlig længere levetid.

### **Hjemme-blodtryk:**

Vi har gennem et par år arbejdet med, at flest mulige patienter i Nyreklubben måler blodtryk hjemme forud for konsultation. Baggrunden for dette er, at forskning har vist, at korrekt udførte hjemmeblodtryks-målinger er det mest præcise mål for blodtryk, og vi ønsker naturligvis at give patienterne den bedste behandling ud fra de mest korrekte målinger.

Vi vil derfor gerne opfordre til, at blodtryk måles forud for hver konsultation i Nyreklubben. Hvis man oplever tekniske problemer, er man velkommen til at henvende sig.

### **Samarbejde med lokalkreds Østjylland:**

Vi mødes ca. 2 gange om året med lokalkredsen, hvor vi drøfter forskellige emner og gensidigt orienterer hinanden. Vi finder, at det er et godt og frugtbart samarbejde, som giver os mulighed for at få indblik i, hvad der rør sig blandt vore patienter. Vi glæder os til det fortsatte samarbejde i 2026!

# Generalforsamling 2026

Nyreforeningen Østjylland indkalder  
hermed til ordinær generalforsamling for 2026

Hvornår:

Søndag d. 22/2-26 kl. 11.00

Hvor:

Sabro Kro, Viborgvej 780, 8471 Sabro

Dagsorden:

1. Valg af ordstyrer.
2. Valg af dirigent og to stemmetællere
3. Valg af referent
4. Fremlæggelse af beretning for 2025 til godkendelse
5. Fremlæggelse af revideret regnskab for 2025 til godkendelse
6. Indkommende forslag
7. Valg af formand for en 2-årig periode:
  - a. Thomas Clausen - modtager genvalg
8. Valg af tre bestyrelsesmedlemmer for en 2-årig periode:
  - a. Jacob Borgholm - modtager ikke genvalg
  - b. Lars Agergaard - modtager genvalg
  - c. Laila Sønderkov - modtager ikke genvalg
9. Valg af interne revisor for næste regnskabsår:
10. Bestyrelsens forslag til budget
11. Eventuelt.

Ifølge vedtægterne §5 stk. 12 skal forslag, der ønskes behandlet på den ordinære generalforsamling, være fremsat skriftligt til formanden senest 14 dage før generalforsamlingen.

Kl. 12.00 (ca.): Efter generalforsamlingen vil der være frokost på kroen. Frokosten er inkl. en genstand og koster 50 kr. for medlemmer og 150 kr. for ikke-medlemmer.

Kl. 13.00 (ca.): Foredrag med Jeanette Finderup, Ph.D., MHR, RN Klinisk sygeplejespecialist & Lektor

”Mit liv – mine valg: Når patienter bliver medspillere i egen behandling”  
Hvad kan du som patient med nyresygdom gøre for at blive en aktiv medspiller i din behandling, så det bliver dit liv og dine valg.

Kl. 14:30 (ca.): tak for i dag.

Tilmelding til generalforsamlingen senest mandag d. 9. februar 2026 til Thomas på mail [nyre.clausen@gmail.com](mailto:nyre.clausen@gmail.com) eller på telefon **40978359**. Husk at oplyse navn, adresse og telefonnummer på alle deltagere. Diæt bedes oplyst ved tilmelding.

Vi håber at se rigtig mange til generalforsamlingen.

Hvis du har lyst til at komme med i bestyrelsen og bidrage med det, du har, så er du meget velkommen.



## Thomas Helligsø - 4/10 1969 - 24/3 2025

*Af: Ann Bellis*

Thomas blev nyresyg allerede som barn. Han var igennem 6 nyretransplantationer (1980,1983,1988,1991,2014,2020).

Trods det, formåede Thomas at få sit eget firma, sad i mange bestyrelser og var i det hele taget en fejder, som aldrig sad stille. Jeg lærte Thomas at kende i 1988 og i en årrække var han aktiv i Nyreforeningen kreds Østjyllands bestyrelse. Han var altid glad, hjælpsom og altid med et frisk pust som smittede af hvor end han kom. Ligeledes bidrog han gerne med nye tiltag, så på landsplan var han med i et enkelt udvalg omkring fundraising.

Da han fyldte 40 år skænkede han 4 stk. Tv apparater til dialyse stuen på Skejby, som jeg husker han sagde til mig: "Jeg har hvad jeg skal bruge og er glad for livet",

Da Thomas skulle have sin femte nyre skrev han et brev, medens han lå og ventede på at blive kørt på operationsbordet. Det var meget sigende for Thomas, at tænke positivt og jeg tror også det hjalp ham igennem mange svære situationer.

"Man skal huske på, at en transplantation ikke varer evigt, men se på det som en "ferie" fra dialysen" – citat: Overlæge Ole Fjeldborg. Disse ord hørte jeg første gang, som dreng på Aarhus Kommunehospital og de har printet sig fast i min hukommelse.

Nu ligger jeg her på stue 121 på Skejby og gør mig klar til min femte "ferie". Portøren har lige hentet min super seje mor, som i en alder af 70 år har valgt at give mig hendes ene nyre. Sidste gang jeg lå her er ca. 23 år siden og dengang var det min far, der blev kørt afsted med portøren. Thomas måtte dog senere på operationsbordet, for at modtage den 6. nyre, som denne gang var en bytte nyre, (STEP) da Thomas' søster Anne havde meldt sig som donor.

"Glæden er at se livet gennem en solstråle." Citat Carmen Sylvia.

## Dialyse rundgang 2025

Sædvanen tro har vi igen i år været rundt på vores 3 dialyseafdelinger i kreds Østjylland. Der er pt. 187 patienter, som får hæmo-dialyse på sygehuset i henholdsvis Horsens, Randers og Aarhus. Vi vil gerne julehygge hos patienterne og personale.

Helle og jeg startede i Horsens den 24. november. Vi bliver altid taget godt imod på afdelingen. Folk er glade for at se os. Vi går rundt på alle stuerne og deler af småposer med slik og et lille glas portvin. Vi får en hyggelig snak og fortælle også lidt om vores forening.



I Horsens var vi der samtidig med at afdelingen havde besøg af en sanger og guitarist. Vi var så heldige at få lov at være med på en af stuerne, mens han blandt andet sang en af Søren Krag Jacobsens sange "Kender du det", den er nok mest kendt som sangen om Mona Mona fra 1970'erne. Vi blev lige sat tilbage til vores pure ungdom.

Helle var alene i Randers den 25. november og både i Horsens og Randers har vi selvfølgelig rigeligt med, til alle dialyse-hold, så ingen bliver snydt.

Mandag den 1. og tirsdag den 2. december besøgte vi AUH. Om tirsdagen var der en patient, som fortalte om sin oplevelse af Nyreforeningens nye feriedialyse på Bornholm. Han var super begejstret for den varme og åben modtagelse han havde fået under sit besøg.

Mandag eftermiddag var det Thomas og Jan, som gik rundt og tirsdag eftermiddag var det Thomas og Ann Bellis, som var på rundgang. Bestyrelsen takker Jan og Ann for at hjælpe os.

## Opskrift

Sprøde Tortillas /pandekager med stegte svampe, 4 personer:

Ingredienser:

500 g blandede svampe i mindre stykker

20 g smør

2 løg i tynde skiver

2 fed hvidløg finthakket

4 spsk sojasovs

3 tsk Oregano tørret

1,5 tsk Spidskommen, stødt

0,5 tsk Cayennepeber

3 tsk sukker

2 spsk Friskpresset limesaft

8 små tortilla, eller 4 store

2 avokadoer, limesaft, salt, blandes til avokadomos

Snittet hjertesalat, Cremefraiche, persille



Sådan gør du:

Steg svampene i smørret på en pande. Steg til svampene er begyndt at tage lidt farve og der ikke længere er væske ved. Tilsæt løg og hvidløg og bland dem godt sammen med svampene. Tilsæt soja, krydderier og sukker.

Varm Tortillas /pandekagerne på en pande eller i ovnen.

Pres lime over svampekompoten og smag til med salt og peber.

Kom avokadomoson på pandekagerne, svampekompoten over, pynt med hjerte salat, persille og cremefraiche.

Er du i dialyse eller skal du passe på med Kalium, kan du erstatte svampene med gulerødder, revet eller strimlet, der har fået et kort opkog. Drop avokadomoson og brug cremefraiche 38 %.

## Afholdelse af sommerferie og feriedialyse

Af: Jane Jøhnke

I forbindelse med min sommerferie i august 2024 lejede jeg Nyreforeningens sommerhus ved Skallerup Klit i Nordjylland. Sommerhuset ligger virkelig et skønt sted. Der er 3 soveværelser, godt køkken, vaskemaskine og en hyggelig stue. Udenfor er der 3 gode terrasser med havemøbler og solvogne. Der er stille og roligt i området.

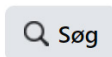
I den forbindelse skulle jeg have hæmodialyse på Nyreforeningens Dialyseklíník beliggende ved Skallerup Seaside Resort. Dette var en meget behagelig oplevelse, man ligger i komfortable stole og personalet er virkelig kompetente. Man får serveret morgenmad.

Begge dele kan varmt anbefales at benytte sig af. Det er i hvert fald ikke sidste gang jeg vil gøre brug af dette.



### Nyreforeningen, Østjylland

242 synes godt om • 273 følgere



## Nyreforeningens frivilligdag

*Af: Karsten Harksen*

Lørdag den 25. oktober 2025 på Brogaarden i Middelfart.

Jeg deltog i Nyreforeningens frivilligdag, da jeg som frivillig gerne ville møde andre frivillige for at snakke med dem, få inspiration og udveksle ideer.

Efter ankomst, check-in og morgenmad kunne man deltage i tre forskellige workshops:

1. Politisk interessevaretagelse som frivillig.
2. Den gode velkomst i Nyreforeningen.
3. Bliv skarp på dine invitationer.

Jeg deltog i den sidste workshop, hvor vi fik ideer til hvordan man skriver en god invitation, der fanger modtagerens opmærksomhed og får flere til at deltage. Vi fik også gode ideer til hvordan man målretter invitationen til en bestemt målgruppe. Endelig fik vi at vide, at man skal have tilladelse til at bruge andres billeder eller i stedet bruge deciderede pressebilleder.

Efter workshoppen var der en rigtig dejlig frokost, hvor vi snakkede sammen om de interessante workshops vi havde deltaget i.

Efter frokosten kunne vi deltage i tre forskellige foredrag:

1. Ferie med dialyse, få viden, inspiration og gode råd.
2. Bevar mig vel.
3. Nyt fra forskningsområdet.

Jeg deltog i foredraget - Bevar mig vel, ved Anja Aalund. Det var et utroligt spændende og medrivende foredrag, hvor hun som pårørende, med udgangspunkt i sin egen personlige historie, fortalte om det at leve med en alvorlig kronisk sygdom i familien. Hvordan man som pårørende kan risikere enten at tilsidesætte sig selv og egne behov eller vælge at trække sig for at kunne holde det ud. Hun fortalte at sorg ikke kun er når vi mister nogen, men også kan være når der sker forandringer, vi ikke er herre over, som ændrer ens liv, drømme og visioner.

Bevar mig vel er et hudløst ærligt foredrag om vejen til et liv som pårørende og som familie, hvor vi nyder det vi har - frem for at græde over det, vi har mistet.

Herefter skulle vi alle prøve kræfter med gospelsang inden vi fik kaffe, kage og bobler.

Sidste punkt inden hjemrejsen var foredraget: Giv dit liv et serviceeftersyn, ved Peter Qvortrup Geisling, hvor han humoristisk og indsigtfuldt fortalte om sine mange år med programmerne Lægens Bord og Ha' det godt. Det hele blev krydret med sjove formuleringer fra lægejournaler. Det var en rigtig god og inspirerende dag blandt mange behagelige mennesker.

Jeg kan kun anbefale at være frivillig, hvilket man kan være på mange forskellige måder. Det kan for eksempel være man har en god ide til et foredrag, en udflugt eller et arrangement, hvor man evt. gerne selv vil give en hånd med i planlægningen eller afholdelsen. Det kan også være at man har lyst til at fortælle andre om noget man selv har oplevet. Med andre ord kan det være såvel større som mindre ting, man har tid og lyst til at bidrage med.

## Nyttige telefonnumre

### Aarhus Universitetshospital, Skejby

Palle Juul-Jensens Boulevard 35, 8200 Aarhus N	tlf.: 78 45 00 00
Nyresygdomme - Nyremedicinsk klinik	tlf.: 78 45 24 55
Nyremedicinsk sengeafsnit	tlf.: 78 45 24 88
Koordinator i dialyseklinikken	tlf.: 40 46 02 09
Posedialysen - tlf. tid 7:30-10:00	tlf.: 40 46 01 78

### Transplantationssygeplejersker

Pia Lauenborg	tlf.: 40 46 00 71
Rikke Christensen	tlf.: 40 46 00 87
Helle Madsen	tlf.: 40 46 00 90

### Hjemmedialyse (pose)

Sygeplejersker - tlf. tid 7:30-8:30 & 14:00-14:45	tlf.: 40 46 01 43 / 40 46 01 78
---	------------------------------------

### Regionshospitalet Randers

Skovlyvej 1, 8930 Randers NØ	tlf.: 78 42 00 00
Randers ambulatorie	tlf.: 78 42 15 90

### Regionshospitalet Horsens

Sundvej 30, 8700 Horsens	tlf.: 78 42 50 00
Horsens dialyse	tlf.: 78 42 61 60

### Nyreforeningen - Landsforeningen

Ændringer vedr. adresse, tlf.nr., dødsfald, m.m.	
Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup	
Træffetid tirsdag - torsdag kl. 10:00 - 15:00	tlf.: 43 52 42 52
E-Mail:	mail@nyre.dk
Hjemmeside:	www.nyre.dk

### Socialrådgiver

Jan Jensen	tlf.: 50 93 59 50
------------	-------------------