

NOVEMBER 2025

info@hpn.dk

www.hpn.dk

facebook: Plug'n'Play med HPN

HPN-foreningen er blevet mere synlig overalt i Danmark

HPN-foreningen har i 2025 brugt en del kræfter på at blive mere synlige i Jylland og på Fyn. Vi har haft flere drøftelser med det sundhedsfaglige personale i Odense, Aarhus og Aalborg og anstrengelserne har båret frugt.

Kæmpe tak til det sundhedsfaglige personale i Odense, Aarhus og Aalborg, uden jeres involvering vil det være vanskeligt at række ud til HPN-patienter i Vestdanmark, især de nye.

Det tættere samarbejde har ført til afvikling af 2 patientarrangementer i henholdsvis Odense og Aalborg. Det kan du læse mere om på de følgende sider.

Det tættere samarbejde har også ført til, at vi allerede nu har modtaget forhåndstilmeldinger, fra Fyn og Jylland, til HPN-rejsen 2026. Du kan læse mere rejsen 2026, der endnu ikke er færdigplanlagt, i dette nyhedsbrev. Ligesom du også kan læse om at HPN-foreningens rejse til Peloponnes i uge 40 - 2025.

Til dig der måske synes det er lidt langt væk med en uge sydpå, så har HPN-foreningen et nyt tilbud om en forlænget weekend i foråret til Svendborg. Læs mere i nyhedsbrevet.



Sæt også kryds i kalenderen 11. marts 2026.

Den dag holder vi virtuel generalforsamling i HPN-foreningen. Ud over regnskaber og budgetter, vil der også blive orienteret om hvad der rører den politiske front. Vi er også klar med en samlet plan for foreningens aktiviteter 2026.

Aldrig har der været så stort behov for HPN-foreningen, som der er i disse år, derfor søger vi også med lys og lygte efter frivillige ressourcer, der kan bistå med arbejdet. Det kan både være HPN-patienter, pårørende og fagpersonale.

God læselyst.

HPN-foreningen

Patientarrangement i Odense

Stor tilslutning til patientarrangement i Odense 11. november 2025

Indlæg fra Merete

Succesfuldt arrangement med 31 engagerede deltagere, de fleste var HPN-brugere og pårørende, men der var også deltagere fra personalegruppen på OUH, læger, sygeplejersker og en medarbejder fra sygehusapoteket.

Efter ankomsten og lidt forfriskning og kaffe, der var stillet til rådighed af afdelingen, var der en kort velkomst fra undertegnede, der er mangeårig HPN-bruger fra OUH og bestyrelsesmedlem i HPN-foreningen siden foråret 2025.

Herefter overtog Henning ordet og gav en god og informativ introduktion af HPN-foreningen og foreningens arbejde, bl.a. vores arbejde med, at alle HPN-patienter skal have lige vilkår, uanset hvor i Danmark de bor.



Så blev det tid til et meget fint indlæg fra psykoterapeut Helle Aaskov Kubsch om hvordan man som patient kan reagere med depression, afmagt, passivitet, frustration, ansvarsfralæggelse og meget mere når man får ændret sine livsvilkår. Vi fik nogle gode råd om hvad man selv kan gøre, bl.a. afprøvede vi nogle åndedrætsteknikker, som var spændende.

Så skulle sulten stilles med sandwich og forfriskning, og der var en god stemning med afslappet og åben snak, så det var lige før tiden, løb fra os. Tak til Micrel for sponsorering af sandwich.

Jeg sluttede med et forkortet indlæg om hvordan jeg blev HPN-bruger, og om hvorfor jeg kalder mig HPN-bruger og ikke HPN-patient.

Lidt forsinket blev arrangementet afsluttet i god stemning, og der blev vist stor interesse for både medlemskab i foreningen og for rejsegruppen, så vi håber på at vi får nogle nye medlemmer.

Vi vil gerne rette en stor tak til HPN-sygeplejerskerne og mave-tarm medicinsk afdeling på OUH for hjælp med at få mødet arrangeret, for at stille lokale, forfriskninger, kaffe og drikkevarer til rådighed. Desuden vil vi gerne takke psykoterapeut Helle Aaskov Kubsch, for det meget fine, tankevækkende og lærerige indlæg, **men Ikke mindst vil vi gerne takke alle jer der viste interesse ved at deltage.**



Patientarrangement i Aalborg

Kæmpe succes med patientarrangement i Aalborg

Indlæg fra Henning

Vi håbede på 10 deltagere, men vi var 34 der deltog i det første HPN-patientarrangement der nogensinde har været afholdt i Aalborg. Mange havde kørt rigtig langt for at være med.

Deltagelsen krævede ikke medlemskab af HPN-foreningen, men vi håber naturligvis at alle deltagere, der ikke allerede er medlemmer, melder sig ind i foreningen.



Mødet blev holdt på selve afdelingen i Aalborg. Vi fik stillet et flot lokale til rådighed, hvor der var god plads til alle. Der skal lyde en kæmpe tak til HPN-sygeplejerske Helle Kjeldbjerg Bendtsen og hendes team, for en kæmpe indsats i forhold til sammensætning af programmet, udsendelse af indbydelse og hele den praktiske del.

HPN-foreningens nye kontaktperson i Aalborg, Karin Assing, bød velkommen, hvorefter Henning fra HPN-foreningen fortalte om HPN-foreningens arbejde og mål.

Læge Jakob Lykke Poulsen gav et særdeles inspirerende og levende oplæg om sygdomsforståelse ved tarmsvigt og korttarmssyndrom. Oplægget gav anledning til mange spørgsmål, og vi var mange der fik nye indsigter. Tak Jakob, det gjorde du godt!



Til sidste fik vi Karin Assings patientfortælling om hvordan, hun i 2015 fik parenteral ernæring og især hvordan Karin taklede sin nye livssituation. Tak Karin, for din ærlige og åbne fortælling. Der blev lyttet intenst. Vi HPN-patienter har meget forskellige udfordringer, men der er alligevel rigtig mange fællesnævner, og for alle er det vigtigt med netværk blandt andre HPN-patienter.



Tak også til Fresenius Kabi, der var sponsor på skønne sandwich, der var leveret af hospitalets køkken. De blev nydt imens snakken gik godt hen over bordene.

Arrangementet gik mindst 30 minutter over tid, men det lod ikke til at genere nogen, så vi har alle givet håndslag på, at vi arrangerer et lignende arrangement igen til næste år.



Tur til Svendborg 24-26 april 2026

Så vil HPN-foreningen gerne invitere til skønne Svendborg i foråret 2026.



Fredag den 24. april drager vi til Hotel Svendborg som ligger midt i byen – tæt på havnen. Ankomst mellem 15.00 og 18.00.

Prisen bliver kr. 2600,- i enkeltværelse og kr. 1600,- i delt dobbeltværelse pr. person

Prisen inkluderer middag på hotellet fredag aften. Morgenmad og frokost lørdag, samt morgenmad søndag. Anden forplejning er for egen regning.

Lørdag besøger vi Egeskov Slot og får en guidet rundtur. Der afsluttes med frokost i brasseriet. Har man lyst, er der for egen regning arrangeret fælles spisning lørdag aften i en af byens restauranter.

Søndag formiddag får vi en guidet byrundtur i Svendborg med fortællingen om Søfartens historie.

Glæd jer til hygge og socialt samvær, hvor vi altid kommer hjem med nye tips og tricks til vores hverdag med HPN.

Samkørsel arrangeres, kører du alene, så sig til hvis du har plads.

Forhåndstilmelding sendes til Gitte på gitte@hpn.dk eller på telefon 40992503 senest 1. januar. Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte Marina på 29266407 eller Gitte.

Mange hilsener Marina og Gitte



HPN-rejsen til Peloponnes

Indlæg fra Lisbeth Fog



Mandag den 22. september 2025 var jeg til vanlig kontrol på RH mindre end en uge før jeg med HPN-foreningen skulle til Peloponnes. Humøret var derfor højt. Men så fandt min læge en begyndende byld ved mit indstikssted. Shit happens, så jeg blev sendt hjem for at pakke en taske, med besked om at møde til indlæggelse et par timer senere.

Lægen havde selvfølgelig helt styr på mig. Jeg blev opereret tirsdag og torsdag forhåndsgodkendte forsikringen mig. Lørdag morgen kl. 6.00 mødte jeg glad og lettet rejseholdet i Kastrup lufthavn. DE KAN ALTSÅ NOGET PÅ 3-12-4! Det umuliges kunst.

Og det blev selvfølgelig en helt uforglemmelig ferie, også fordi vi var 17 deltagere, også inkluderende nogle etniske fynboer.

Hotellet (all inklusive) manglede et par skruer i at blive holdt sammen, men beliggenheden var helt i top, og de der havde booket værelse med havudsigt, blev helt stumme af betagelse, for her så man helt ud i det blå, himmelen gå i et med havet, der døgnet rundt leverede krusninger som den mest formfuldendte mindfulnessmusik. Ren søvnterapi!



Vel ikke overraskende havde vi dagligt happy-hour, hvor vi fik vendt erfaringer, ideer, frustrationer samt strikkeopskrifter. Vi indså, at vi trods tidvis uoverskuelige udfordringer er så privilegerede at vi årligt faktisk kan få en sund timeout under fremmede, himmelstrøg i lidt beskyttede rammer.

På turen er vi alle i samme båd som patienter og pårørende, der er en konsultativ sygeplejerske med og vigtigst af alt lærer vi en masse af hinandens erfaringer.



HPN-foreningens 10. rejse går til Kreta

Vi gentager opholdet på Hotel Omega Platanias.

I 2026 er det 10. gang af HPN-foreningen arrangerer rejse. Bortset fra Corona-årene, er rejserne hver gang gået syd på til enten Spanien eller Grækenland.

Vi har valgt, at vi på jubilæumsturen skal genbesøge det sted vi synes har været det bedste de første 9 gange, og valget er faldet på Hotel Omega i byen Platanias på Kreta.

Det er et skønt, og ikke særlig stort, familiehotel, tæt på byens centrum og heller ikke langt fra stranden. Byen har et pænt udvalg af restauranter og butikker. Desuden går der hvert 20. minut bus til



Kretas hovedby Chania, der har det hele. Et virkelig hyggeligt hotel hvor alle værelse er i enten stueplan eller første sal. Det hele passes og plejes af den altid nærværende manager Toni, og hans team.

Afgang fra Kastrup 25. september kl. 17.15

Hjemrejse fra Kreta 2. oktober kl. 22.10

Vi har følgende priser på rejsen:

- | | |
|---|--------------|
| - 1-værelses lejlighed med balkon/terrasse til enebrug, pr. person | kr. 7.749,00 |
| - 1-værelses lejlighed med balkon/terrasse til 2 personer, pr. person | kr. 6.399,00 |
| - 2-værelses lejlighed med balkon/terrasse til 2 personer, pr. person | kr. 6.749,00 |
| - 2-værelses lejlighed i 2 etager med balkon/terrasse, pr. person | kr. 6.899,00 |

Priserne inkluderer fly, bagage, ophold, ¼ pension og transfer til og fra lufthavnen.

Til ovenstående priser **skal lægges ca. kr. 1.000 pr. person** til dækning af 2 ture med egen bus og frokost. HPN-foreningen vil som sædvanlig være behjælpelig med at nedbryde barrierer. Der vil også være en sygeplejerske med turen.

Læs mere om at rejse med HPN-foreningen på <https://hpn.dk/rejs-med-hpn/>

Vi er endnu ikke klar med det endelige rejseoplæg, men hvis du gerne vil sikre dig en af de 27 pladser, så send din forhåndstilmelding allerede nu til hah@hpn.dk

