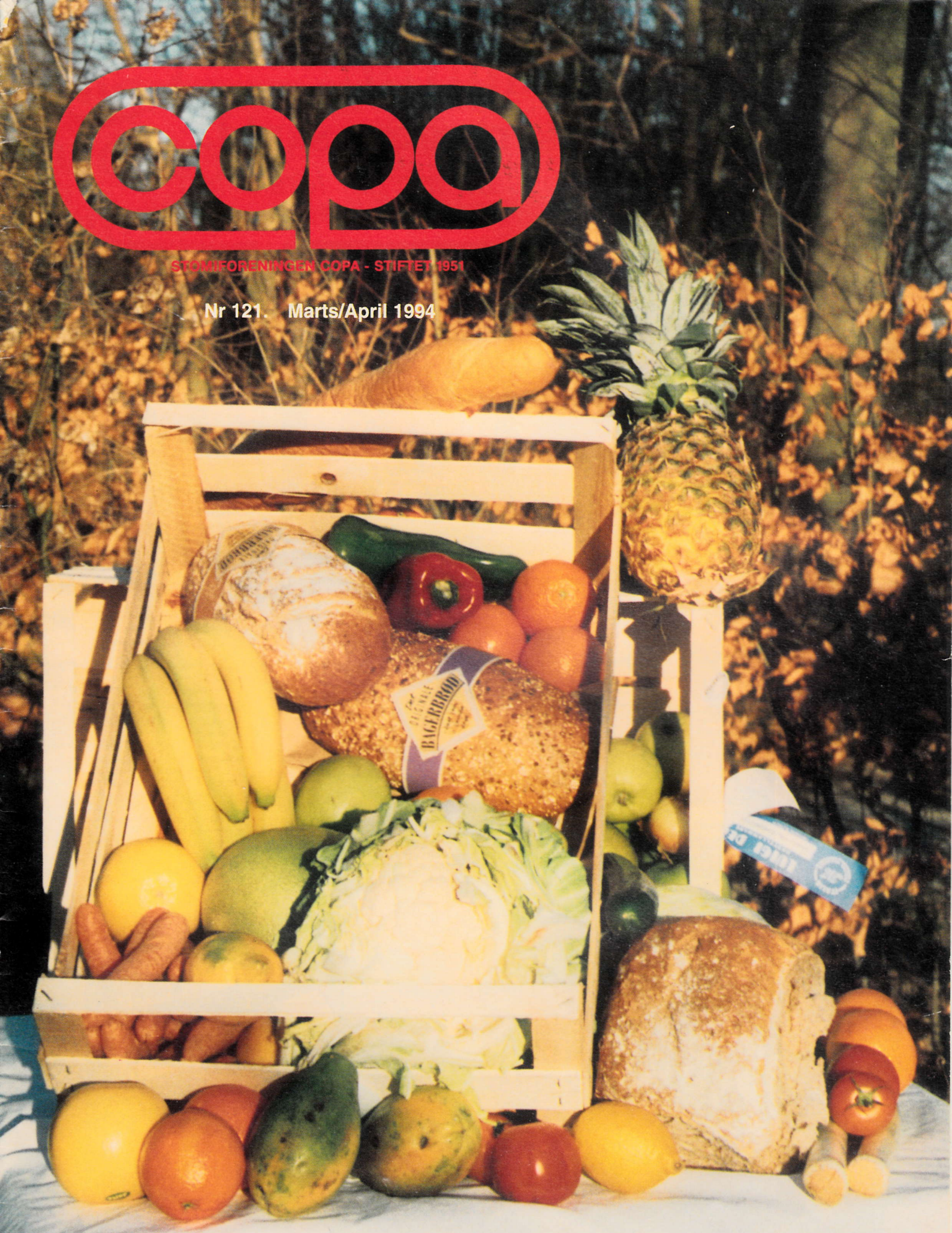
copa

STOMIFORENINGEN COPA - STIFTET 1951

Nr 121. Marts/April 1994

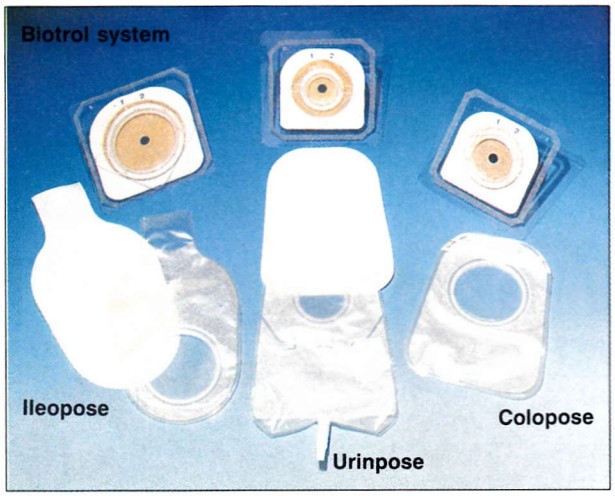


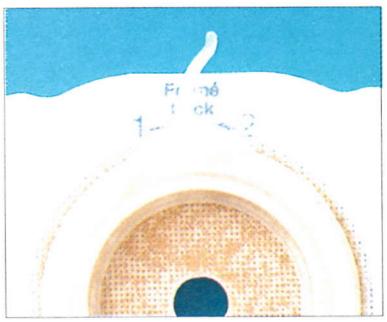
Stomi og Kost

Ny kostbrochure, se side 20

Biotrol!
for sikkerhedens skyld.
Den nemme påsætning gør forskellen

Rekvirer gratis prøve på 42 90 12 16

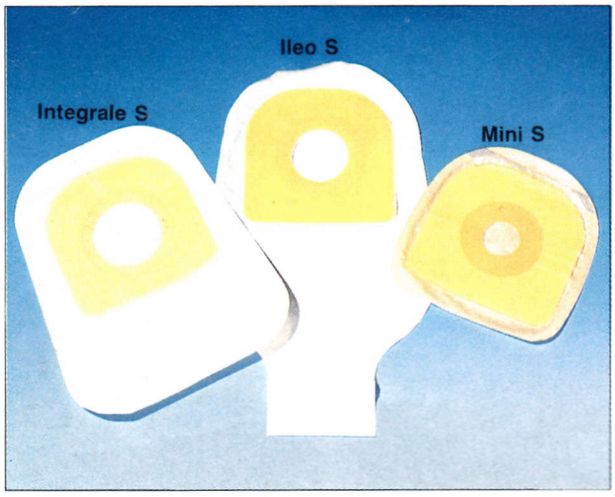




Posen åbnes og lukkes med et klik.

Det bedste system også til post-operative, da man ikke skal trykke på den ømme mave. Selvom posen er låst fast kan den alligevel drejes i alle retninger. Biotrol systemet fås i 3 størrelser, således at systemet passer til enhver stomi.

Poserne har indbygget aktivt kulfilter, der sikrer helt mod lugtgener.



Biotrol ELITE tømbar og lukket pose, har præcis de samme fordele som Biotrol S bandagerne. Dog har ELITE poserne det specielle, at hudbeskyttelsespladen kun er 0,8 mm tynd, vilket gør pladen ekstra fleksibel. Samtidig har ELITE poserne stofbelægning både på for- og bagside, der gør posen blød og lækker.

Biotrol S bandagerne udmærker sig ved en enkel konstruktion. Det er en konstruktion, som bevirker, at posen er umiddelbar klar til påsætning, når beskyttelsespapiret er fjernet, og den sidder fast øjeblikkeligt og præcist ved kontakt med huden og uden risiko for at bandagekanten krøller.

En Biotrol S bandage er så fleksibel, at den følger alle hudens bevægelser. Hudbeskyttelsespladen har endelig den egenskab, at den beskytter selv den mest sarte og følsomme hud.

Integrale Biotrol S og Mini S poserne er udstyret med et stort indbygget filter. Det er klart til øjeblikkelig brug og giver optimal effektivitet.

Fuldstændig diskretion er derfor sikret i lang tid uden risiko for lugt fra posen.

IRYFIX Irrigationssystem.

Iryflex skylleærme er både bredere og længere end andre kendte, hvilket betyder større fleksibilitet ved irrigation.

IRYFIX bandagen der skaber total frihed for stomiopererede, som anvender irrigation

Når IRYFIX er påsat ligner det et almindeligt plaster.

Stomien er totalt forseglet med IRYFIX, og den forhindrer både lyd og lugtgener.

IRYFIX har et 100% effektivt kulfilter.

Enkelt og effektivt

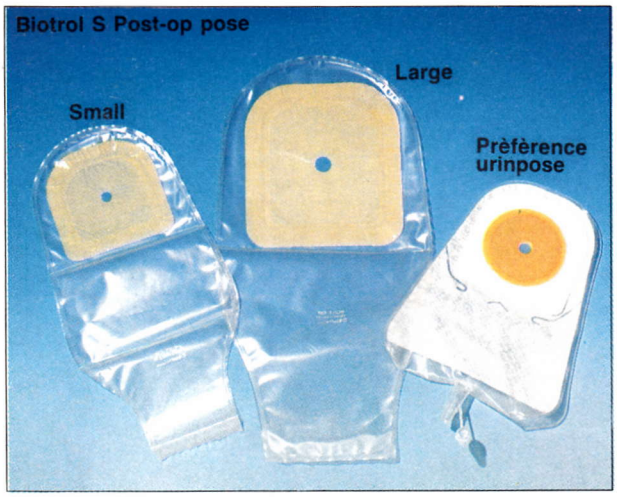
Biotrol systemet er forsynet med en helt ny form for lås mellem pose og plade. Låsesystemet er et garanteret 100% effektivt sikkerhedssystem.

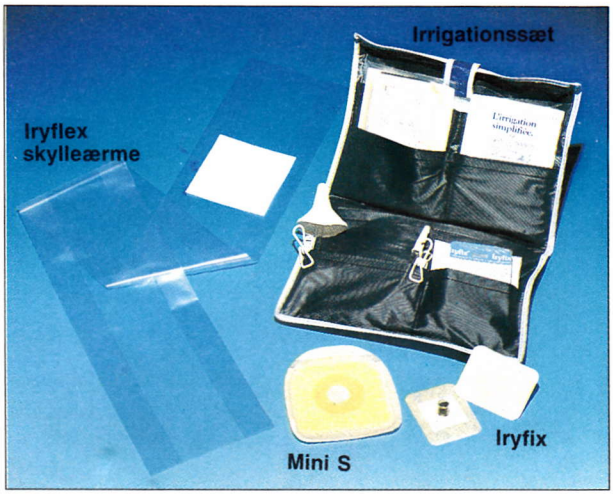
Det fungerer meget enkelt, ved at posen sættes mod pladens lås, og låsepalen skubbes med fingeren fra position 1 til position 2.

Nemmere kan det simpelt hen ikke gøres.

Låsesystemet sikrer en perfekt kontakt mellem pose og plade.

Det er det mest pålidelige låsesystem, der er konstrueret.





Biotrol produkternes kvalitetsegenskaber har skabt større uafhængighed og velvære hos brugerne.

Stomacare pharma

Hedager 46 · 2670 Greve · Tlf. 42 90 12 16

Stomiforeningen COPA
Sekretariatsleder: Anni Pedersen
Sekretariatet
Odinsvej 5, 4100 Ringsted
Tlf.: 57 67 35 25 Fax:: 57 67 35 15
Træffes mandag, tirsdag, torsdag og fredag: 10.00 - 12.00;
onsdag: 16.00 - 18.00.
Foreningens gironummer: 7 09 03 31.

Landsformand:
Chr. Stentoft
Thorkildsvej 78, 3700 Rønne
Tlf.: 56 95 97 37. Landsformandens telefon vil normalt svare mandag til fredag fra. kl. 09.00 - 13.00.
Under bortrejse og fravær giver telefonsvareren nærmere besked.
Fax: 56 95 97 35.

Vicelandsformand:
Erik Kristjansen
Jasminvej 1, 4600 Køge
Tlf.: 53 65 38 78.

Lokalformænd og -grupper:
Se bagsiden.

Medlemsbladet COPA
COPA-medlemsblad udkommer 6 gange om året.
Næste blad udkommer 3/5-1994.
Oplag: 5500 stk.
Tryk: Borch Tryk A/S, Ringsted.
Ansvarshavende redaktør:
Cand.scient. Ole Vestergaard.

Læserbreve, indlæg og artikler:
Manuskripter skal sendes til sekretariatet. Sidste frist for indlevering til næste nummer er 5/4-1994. COPA behøver ikke nødvendigvis dele meninger bragt i bladet. Efterskrift tilladt med kildeangivelse, efter indhentet tilladelse hos COPA's sekretariat.

Illustrationsannoncer:
Film mv. skal sendes til sekretariatet. Materialefrist og annulleringsfrist 21 dage før udgivelsen. Dvs. materiale til næste nummer skal være sekretariatet i hænde senest: 14/4-94. Nærmere oplysninger: Sekretariatet.
Rubrikannoncer:
Tekst sendes til sekretariatet. Til næste nummer er indleveringsfristen 5/4-94. Nærmere oplysninger: Sekretariatet.

ISSN 0901 - 3849

Foreningens formål:

Vedtægternes $ 3:

Foreningens formål er at varetage de colostomi-, ileostomi- og urostomiopereredes interesser.

Dette søges gennemført ved:

a) - at udøve oplysende- og rådgivende virksomhed,
b) - at virke som de stomiopereredes talerør over for myndighederne,
c) - at hjælpe hinanden med råd og vejledning og ved eventuelt - i særlige tilfælde - at yde økonomisk støtte i form af legater,
d) - at udgive et medlemsblad.

COPA nr. 121 marts / april 1994

Indhold:

Side

Leder: Adgang forbudt *(Chr. Stentoft)* 4
Besøg fra Estland *(Anni Pedersen)* 5
I Sønderborg er ambulatoriet åbent for alle *(Birgit Marschner)* 6
Ydelse af hjælpemidler *(Chr. Stentoft))* 8
At dyrke sport med stomi *(Søren Sillesen)* 12
Rejse og ferieliv *(John Schmidt)* 14
Colostomi og Campingliv *(John Bang)* 16
Tag med på ferie *(Anni Pedersen)* 19
Spis som du plejer 20
Nyt fra lokalforeningerne 23

Rådgivning

København:
Åbent første onsdag i hver måned mellem kl. 13.30 - 15.30.
Sted:
Strandboulevarden 55,2100 Kbh.Ø.
Tlf.: 35 43 40 04
(Aftale om tid til en samtale mellem kl. 08.00 - 16.00).

Hørsholm:
Åbent anden onsdag i hver måned mellem kl. 17.00 - 19.00.
Sted:
Ambulatoriet på sygehuset Øresund Hørsholm.
Forespørgsler på tlf.:
42 22 06 16 eller
48 29 29 29 lokal 2641.

Århus:
Åbent første onsdag i hver måned mellem kl. 16.00 - 19.00 (Dog ikke juli).
Sted:
Silkeborgvej 78, Århus C.
Tlf.: 86 18 56 22.
Aftale om tid til en samtale kan ske i åbningstiden.
Udenfor åbningstiden: Tlf.:
86 28 11 24 eller 86 49 16 11.

Esbjerg:
Åbent sidste torsdag i hver måned mellem kl. 14.00 - 16.00.
Lukket juli og august.
Sted:
Centralsygehuset, afd. 252.

Liste over stomiambulatorier: Se side 31.

Anden konsultation/rådgivning

Gerd Johnsen, Isterødvej 1
3400 Hillerød. Tlf.: 48 24 18 16
Efter aftale. Konsultation mod betaling. Tlf. konsultation gratis.

Grindsted Sygehus, Geriatrisk afd.
7200 Grindsted Tlf.. 75 32 11 22
(tlf.tid: tirs.:11-12). Konsultation første torsdag i måneden (16-18).

Adgang forbudt !

Rapport om varmtvandsmotion, udgivet af Dansk Handicap Idræt, har været brugt til at nægte stomiopererede adgang til badning. Rapporten er nu under revision

Af: Christian Stentoft

Det er forekommet, at stomiopererede er blevet forment adgang til at motionere i varmtvandsbassin. Bortvisningen er sket med henvisning til afsnittet om colostomi i "Rapport om Varmtvandsmotion", udgivet af Dansk Handicap Idræt 1.november 1989.

I rapporten står der *ikke*, at stomiopererede ikke må bade, men man kan læse, at *"man skal være meget opmærksom på, om plasteret slutter tæt. Der er ikke 100 % garanti for, at dette er tilfældet"*. I rapporten ses manglen på denne garanti som et problem i forbindelse med varmtvandsmotion på grund af de optimale betingelser for bakteriers vækst i vandet, der er mellem 33 og 35 grader varmt.

Forfatteren til afsnittet i rapporten har baseret sine udtalelser på en samtale med daværende overfysioterapeut ved Århus amts Sygehus .

Overfysioterapeuten havde udtrykt, at hun ikke tillod personer med colostomi at benytte bassinet, fordi plasteret ifølge sygeplejerskerne på afdelingerne ikke var 100 % tæt. Man ville ikke tage den risiko at prøve, fordi man i forvejen måtte lukke bassinet af og til på grund af forurening.

Jeg står aldeles uforstående overfor, hvordan "en ekspert" kan fremsætte sådan en udtalelse, der hviler på et så udokumenteret og subjektivt grundlag.

Som om de stomioperede ikke var udsat for nok af fordomme og myter.

Faktisk forurener vi, der selv kan bestemme hvor og hvornår vi vil åbne for posen, mindre, end normale personer, hvor lukkemusklen åbner sig ved "overtryk" af flatus og urin.

Jeg har sat mig i forbindelse med forfatteren til rapporten om varmtvandsmotion, firmaerne og FS 22 bestyrelsesmedlem Hanne Søgaard, som er på Århus amts Sygehus.

Ingen af firmaerne kender til, at de produkter, som de har på markedet, skulle falde af eller blive utætte, fordi de kom i vand, hverken i varmt vand eller boblebad. Heller ikke, at de skulle falde af ved badning i havet, det være sig herhjemme eller under varmere himmelstrøg. Man har ikke modtaget en eneste reklamation på, at poserne gik læk under nogen som helst form for badning.

Hanne Søgaard har oplyst, at den overfysioterapeut, der er ansat i dag ved Århus amtssygehus, ikke ønsker at "arve" denne forældede procedure og de nuværende sygeplejersker, der er på afdelingerne, kender intet til udtalelsen.

Man har bedt forfatteren, der er i gang med at revidere rapporten, om at slette det pågældende afsnit, da det ikke har noget på sig, og det har forfatteren lovet.

Der er altså ingen reel grund til at formene stomiopererede adgang til at gå i varmtvandsbassin. Den hidtidige begrundelse hviler på et enkelt og meget subjektivt udsagn, som er kendt ubeføjet og uden bund i virkeligheden.

Hvor fast sidder en stomipose?

Firmaerne siger:

Erik Brydholm, Dansac:
"Vi har ikke modtaget en eneste reklamation på, at poserne skulle være faldet af eller gået itu under badning, hverken herhjemme eller under varmere himmelstrøg".

Ghita Gaarde-Nissen, Coloplast:
"Jeg ved, at mange stomioperede, som bruger vore produkter, går i svømmehal (nogle sikkert også i varme bade/boblebade) og bader i havet både i Danmark og på mere eksotiske steder uden lækageproblemer. Coloplast har ikke i de 9½ år, hvor vores servicekonsulent Elin Lassen har været ansat, modtaget én eneste reklamation på lækage fra posen ved badning."

Michael Rasmussen, Convatec:
"Hvis Convatec havde hørt om den slags uheld, ville COPA straks være blevet kontaktet. Der har aldrig været reklamation af den slags på Convatec´s produkter".

Brugerne siger:

Christian Stentoft, Rønne:
"Jeg har anvendt Convatec todelte bandage for 2 år siden. Jeg havde da anvendt dem i 5 år og har aldrig været udsat for problemer - hverken i kar- eller brusebad og mit badevand er meget varmt, 33 - 35 grader".

Jens Jørgen Larsen, Jerslev Sj.:
"Jo varmere og fugtigere , jo vanskeligere er det at få en pose løsnet .Lad os tage et eksempel: Hvis man sveder meget, kan det være yderst svært at få posen udskiftet. På tør og kold hud er det derimod ikke noget problem".

Mødekalender

marts - april

09-3	kl. 17.00-19.00	Sygehuset Øresund, Hørsholm. Konsultation. *Frederiksborg amt*
10-3	kl. 19.00	Ringsted Sygehus. Offentligt møde. *Vestsjællands amt*
11-3	kl. 14.00	Pilegården, Brønshøjvej 17. Fredagsmøde. *Kbh / Frederiksberg*
14-3	kl. 19.00	Møllebo, Køge. Medlemsmøde. *Roskilde amt*
17-3	kl. 14.00	Silkeborgvej 78, Århus. Hyggeklub. *Århus amt*
19-3	kl.11.00-16.00	Landet over. Se dagspressen. Åbent Hus. *Kræftens Bekæmpelse*
24-3	kl. 14.00	Langedvej 12, Vordingborg. Medlemsmøde. *Næstved*
07-4	kl. 19.00	KB. Odense, Vesterbro 46. Åbent Hus. *Fyns amt*
13-4	kl. 17.00-19.00	Sygehuset Øresund, Hørsholm. Konsultation. *Frederiksborg amt*
13-4	kl. 19.30	Ellehøj, Ellehammersvej 8, Vejle. Medlemsmøde. *Vejle amt*
15-4	kl. 14.00	Pilegården, Brønshøjvej 17. Medlemsmøde med Søren Stauning. *Kbh. / Frederiksberg*
30-4	kl. 14.00	Aggi Gunnerkær, Albertslund. Medlemsmøde. *Crohn-Klubben ØST*
07-5	kl. ? (brev sendes)	Udflugt / Ingelise Sørensen. *Vestsjælland amt*
11-5	kl. 17.00-19.00	Sygehuset Øresund, Hørsholm. Konsultation. *Frederiksborg amt*
16-5	kl. 19.30	Hotel Kikkenborg, Bramming. Generalforsamling. *Ribe amt*

Besøg fra Estland

Af: Anni Pedersen

Den 10 januar 1994 ankom COPA's 2 estiske gæster, sygeplejerske *Janne Kukk* og Læge *Vivian Esko* til Københavns Lufthavn. Det var en kold og trist januardag, så Danmark viste sig ikke fra den smukkeste side.

Modtagelseskomiteen bestod af landsformand Christian Stentoft, sekretariatsleder Anni Pedersen, som denne dag også repræsenterede redaktøren af COPA, stomisygeplejerske *Kirsten Bach,* Horsens Sygehus, der skal have de to estere under sine vinger og stå for undervisningen i stomipleje samt repræsentanter for lokalafdelingen København/Frederiksberg.

Inden turen gik videre til Horsens blev der tid til en kop kaffe i lufthavnen, hvor lokalformand Helene Christensen overrakte Janne og Vivian de lommepenge som lokalafdelingen København/Frederiksberg havde fået ind på loppemarkedet i forbindelse med stomidagen.

Esterne skal bo og undervises på Horsens Sygehus, samt deltage i medlemsmøder i Vejle lokalafdeling, se Coloplast A/S og måske lidt mere af Danmark, hvis tiden tillader det.

Læge Vivian Esko drikker morgenkaffe i Kastrup Lufthavn; den galante bordherre er landsformand Christian Stentoft

Sygeplejerske Janne Kukk hilser på lokalformand Helene Christensen

I Sønderborg er ambulatoriet åbent for alle

Også mennesker, der ikke er stomiopereret på Sønderborg Sygehus, er meget velkomne

Af: Birgit Marschner, stomisygeplejerske

Det er nu 1½ år siden stomiambulatoriet på Sønderborg Sygehus åbnede.

Der er således god baggrund for at fortælle om, hvordan vi arbejder hos os med at støtte stomiopererede bedst muligt før operationen, under indlæggelsen og efter udskrivelsen fra hospitalet.

Det er vigtigt med information *inden* operation

Vort stomiambulatorium ligger i direkte kontakt med den afdeling, hvor man bliver indlagt til operation. Det betyder, at vore patienter kender stomiambulatoriet og de opfølgningsmuligheder, der allerede er, allerede mens de er indlagt.

Inden operationen har vi muligheder for at støtte patient og pårørende med information og hjælp til at bearbejde situationen. Patienter, som ikke har fået denne mulighed for afklaring inden operationen, giver udtryk for i hvor høj grad, de har savnet denne støtte, f.eks. i forbindelse med ventetid i hjemmet. Det er derfor et område, vi prioriterer højt, så alle kommende stomipatienter er så velforberedte til operationen som muligt.

Under indlæggelsen lægger afdelingen vægt på en omsorgsfuld og kvalificeret pleje, således at patienten står godt rustet ved udskrivelsen.

Som stomisygeplejerske er jeg med til at sikre en god kvalitet i plejen ved at støtte såvel afdelingens personale som patienterne under stomioplæringen.

Opfølgende støtte

Efter udskrivelsen er der tilbud om opfølgende pleje og samtaler i stomiambulatoriet. Tilbud om besøg ligger indenfor den første uge efter udskrivelsen, samt efter 14 dage, 1 måned, 2 måneder, ½ år, 1 år samt efter behov.

Den stomiopererede og gerne også dennes pårørende kan her drøfte forskellige emner af betydning for den enkeltes dagligdag, f.eks.:

- *valg af posetype og størrelse*
- *skiftning af posen*
- *hudpleje*
- *eventuel tømning af tarmen (irrigation)*

Desuden kan den stomiopererede få vejledning og støtte om fortsat levevis, f.eks.

- *påklædning*
- *kost*
- *motion/sport*
- *seksualliv.*

Hvis der under et ambulant besøg er behov for tilsyn af en læge, er der mulighed herfor, da stomiambulatoriet har et tæt samarbejde med afdelingens læger.

Efterhånden som nyheden om vort ambulatorium begyndte at brede sig i Sønderjyllands amt, bl.a. via foldere til praktiserende læger og hjemmesygeplejersker om vor funktion, var der flere udefra, der opsøgte os, for at søge råd, vejledning og behandling af f.eks. hudproblemer.

Stort behov

Det har vist sig, at behovet for sagkyndig hjælp er meget stort, når man efter udskrivelse fra hospitalet oplever bandageringsproblemer med deraf følgende forringet livskvalitet.

Derfor er vi glade for her at fastslå, at vort stomiambulatorium er åbent for stomipatienter, uanset om man er opereret hos os eller ej.

Vi bestræber os på at give alle en omsorgsfuld og faglig kvalificeret støtte.

Det er let at komme i kontakt med os. Det kræver ingen henvisning fra lægen, men blot at man selv ringer os op for at aftale et tidspunkt. På denne måde undgås ventetider.

Alsidigt job

Udover det tætte samarbejde med stomiopererede og deres pårørende, er der også andre vigtige arbejdsområder i et stomiambulatorium.

På grund af den store udvikling indenfor hjælpemiddelområdet er det nødvendigt, at holde sig a' jour, så vi kan præsentere et alsidigt og aktuelt sortiment. Derfor har vi et tæt samarbejde med konsulenterne fra stomifirmaerne.

Desuden er der mange undervisende opgaver, dels af forskellige personalegrupper på hospitalet, dels udenfor hospitalet, f.eks. i hjemmeplejen.

Det er også vigtigt at deltage i de mange kurser og seminarer, der holdes rundt omkring. Her hentes megen god viden og inspiration til nye tiltag indenfor stomiområdet.

Brug stomiambulatoriet

Derfor tilsidst en opfordring til såvel nyopererede som "erfarne stomister":

Brug os, vi er til for at støtte jer bedst muligt.

Vores adresse er:
Stomiambulatoriet, K 21,
Sønderborg Sygehus, og vi har åbent:
mandag, tirsdag, onsdag
08.30 - 14.30.
Der er telefontid samme dage
08.30-09.00,
tlf. 74 43 03 11, lokal 2237.

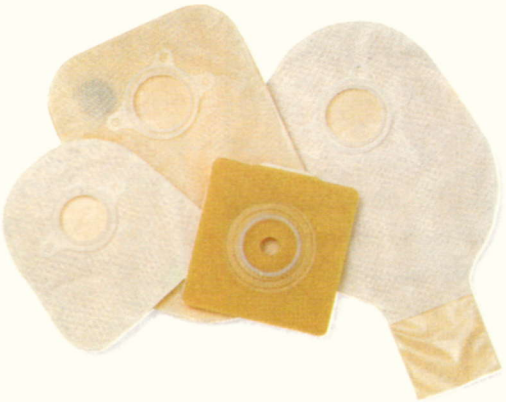
COMBIHESIVE

Du kan stadigvæk leve livet!

"Spis, drik og elsk. Resten er ikke et fingerknips værd", sagde Lord Byron! Men der er selvfølgelig mange flere ting, der gør livet værd at leve. F.eks. duften af nyslået græs og blomstrende syrengrene. Eller den varmende fornemmelse af efterårssolens lave stråler, mens man giver plankeværket en omgang maling. Ja, selv vinteren har sine gode sider - med frostklart vejr, der bider kinderne røde, mens man skovler sne.

Som stomiopereret er der ingen grund til at sidde bag vinduerne og lade årstiderne glide forbi udenfor. Der findes i dag så gode og sikre stomibandager, der gør det muligt for dig at leve et aktivt friluftsliv - med alt hvad dertil hører af rive, skovl og hækkesaks.

ConvaTec tilbyder dig et komplet sortiment af en- og todels stomibandager - alle selvfølgelig med det kendte Stomahesive hudbeskyttelsesmateriale, som giver dig sikkerhed og gør bandagerne smidige og enkle at anvende.



ConvaTec
A Bristol-Myers Squibb Company

"Ring på frikaldstlf. 8030-6011,
hvor du kan få gratis prøver tilsendt og modtage gode råd om din stomi."

BALANCE

Ydelse af hjælpemidler

Af: Christian Stentoft

Ansøgning om støtte til anskaffelse af stomihjælpemidler stiles til socialforvaltningen i bopælskommunen. Det er normalt sygehusets socialrådgiver eller den opererende afdeling, der udfærdiger og fremsender ansøgningen for patienten.

Støtten ydes i henhold til bistandslovens § 58, der omhandler hjælpemidler m.v.

Stykke 1 i paragraf 58 angiver behovssituationerne og stykke 2 definerer de områder socialministeren fastsætter nærmere regler for. Disse regler er nedfældet i Bekendtgørelse nr. 303 af 10 juni 1988.

Bekendtgørelsen er ledsaget af en vejledning, der uddyber hensigterne med bestemmelserne i lov og bekendtgørelse.

De paragrafer i bekendtgørelsen, der har særlig betydning for de stomiopererede er paragraferne 4,6,15 og 21 og eventuelt 22 om klageadgang. De for stomihjælpemidler specifikke bestemmelser findes i § 15.

Stykke 1 i paragraf 15 beskriver, hvem der kan få stomihjælpemidler.

§ 58

Til personer med invaliditet eller varig sygdoms- eller aldersbetinget svagelighed kan der ydes støtte til hjælpemidler, herunder merudgifter til særlige beklædningsgenstande, som

1) er nødvendige, for at pågældende kan udøve et erhverv, eller

2) i væsentlig grad kan afhjælpe pågældendes lidelse eller

3) i væsentlig grad kan lette den daglige tilværelse i hjemmet.

Stk.2. Socialministeren fastsætter regler om

1) afgrænsning af de hjælpemidler, hvortil der kan ydes støtte, og adgangen til genanskaffelse,

2) hvornår støtte til et hjælpemiddel ydes som lån,

3) i hvilket omfang modtageren selv skal bære en del af udgiften til et hjælpemiddel,

4) hvorvidt der skal gælde særlige betingelser for støtte til visse hjælpemidler,

5) hvorvidt visse hjælpemidler kan udleveres fra en institution.

§ 15

Stomihjælpemidler til personer, som har fået foretaget en af følgende operationer:
Colostomi (*kunstig udføring af tyktarmen*), ileostomi (*kunstig udføring af tyndtarmen*), eller urostomi (*kunstig udføring af urinvejene).*

Stk.2. Hjælpen kan ydes som naturaliehjælp jf § 4, eller som et kontantbeløb, der udbetales kvartalsvis forud.
Kontantbeløbet pr. kvartal udgør pr. 1/1 1994:
Til colostomi.....kr. 1.110 incl. moms
Til ileostomi.....kr. 1.250 incl. moms
Til urostomi.....kr. 1.430 incl. moms.
Beløbene reguleres efter § 21 med satsreguleringsprocenten.

Stk.3. I tilfælde, hvor der af særlige grunde er behov for større forbrug end det, der svarer til ovennævnte kontantydelse, kan det sociale udvalg bevilge hjælpen efter regning.

Valgfrihed

Af stykke 2 i paragraf 15 fremgår det at den stomiopererede har *valgfrihed* med hensyn til, *om det skal ydes som naturaliehjælp eller som kontantbeløb,* jf. Viborg Amts Sociale ankenævns afgørelse af 16 MAR 1993.

Valget kan til enhver tid ændres af den stomiopererede ved henvendelse til socialforvaltningen.

Efter regning

I stykke 3, paragraf 15 står, at den stomiopererede skal have sit behov dækket. Hvis kontantbeløbet ikke dækker, kan merforbruget dækkes *efter regning, eventuelt hele forbruget.*

Det indebærer, at man selv skal lægge pengene ud ,og når kvartalet er gået forelægge regningerne for kommunen og få sit udlæg udbetalt. Tiden for, hvor længe man lægger ud, er afhængig af, hvordan man tilrettelægger sine indkøb.

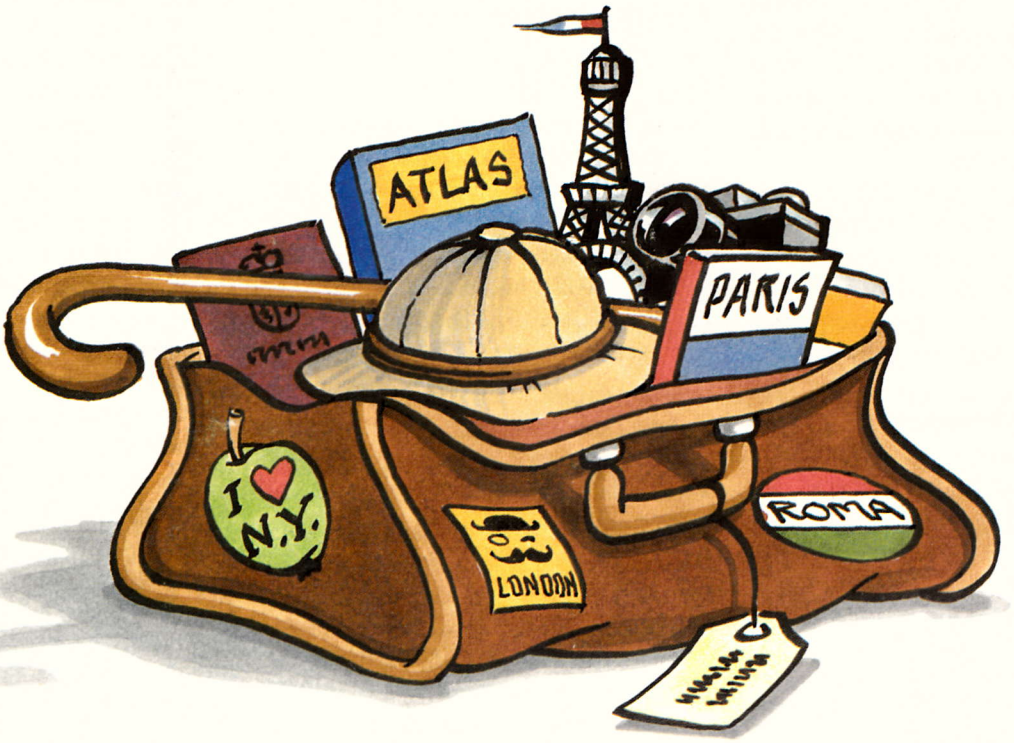
Nogle kommuner tilbyder, at man i stedet kan få en bevilling, men det er man ikke pligtig til at acceptere.

§ 4

Hjælpen kan ydes som udlån, kontantydelse eller udleveres som naturaliehjælp.
Stk.2. Det sociale udvalg kan bestemme, at et hjælpemiddel skal leveres af bestemte leverandører.

(fortsættes side 10)

COLODRESS



Du kan stadigvæk leve livet!

"At rejse er at leve", sagde H.C. Andersen - og hvor havde han ret. Er der noget som at stige op i flyet en frostklar martsmorgen herhjemme, for så få timer efter at sidde på en fortovscafé i det parisiske forår? Eller læne sig tilbage i den bløde stol på et teater i London og bare lade sig underholde? Eller dyppe tæerne i det blå, blå Middelhav, mens man nyder et stykke iskold vandmelon?

Verden er så stor, så stor - og den bliver ikke mindre fordi, du har fået en stomioperation. Det er kun dig selv, der sætter grænserne. I dag - modsat på H.C. Andersens tid - er transportmulighederne så veludviklede og komfortable, at det ikke er nogen undskyldning for at blive hjemme. Og samtidig findes der i dag så gode og sikre stomibandager, at du sagtens kan nyde rejselivet fuldt ud.

ConvaTec tilbyder dig et komplet sortiment af en- og todels stomibandager - alle selvfølgelig med det kendte Stomahesive hudbeskyttelsesmateriale, som giver dig sikkerhed og gør bandagerne smidige og enkle at anvende.

ConvaTec
A Bristol-Myers Squibb Company

"Ring på frikaldstlf. 8030-6011,
hvor du kan få gratis prøver tilsendt og modtage gode råd om din stomi."

BALANCE

(fortsat fra side 8)

Naturaliehjælp

Hjælpen kan ydes som naturaliehjælp. Denne mulighed er især aktuel ved bevilling af hjælp til personer, der løbende har behov for hjælpemidler fx ved inkontinens. Ved naturaliehjælp må depoternes hjælpemiddeltilbud være så varieret, *at den enkelte hjælpemiddelmodtager får sit særlige behov dækket.*

I stedet for eget depot/depoter kan kommunen træffe aftale med leverandører om løbende leveringsordninger til brugerne, indgå prisaftaler med leverandører, fx om batterier til høreapparater, og evt. indgå prisaftaler med brancheorganisationer.

Såfremt prisaftale indgås med en organisation, *må det ikke medføre udelukkelse af andre leverandører, der kan levere til de i prisaftalen fastsatte beløb og givne retningslinier, herunder fagmæssige krav.*

En prisaftale må ikke være til hinder for, at personer med særligt behov får det bedst egnede hjælpemiddel, selvom dette falder uden for de i prisaftalen fastsatte retningslinier. *Ved særlige personlige hjælpemidler (fx ortopædiske sko, arm- og benproteser) skal brugeren sikres indflydelse på valg af leverandør.*

"stomihjælpemidler
er
personlige hjælpemidler"

NB. Foreningen anser stomihjælpemidler som personlige hjælpemidler. De skal tilpasses individuelt,bæres på kroppen døgnets 24 timer, og som protese afhjælpe den manglende funktion.

"COPA anser frit
leverandørvalg
som en menneskeret"

Foreningen anser frit leverandørvalg som en menneskeret og som et naturligt led i rehabiliteringen til en normal tilværelse efter operationen, sådan som det er nævnt i chartret "Stomiopererede Rettigheder". Krav til leverandør/forhandler findes i COPA nr.119.

Når foreningen fastholder, at priserne for hjælpemidlerne skal opgives til brugeren og ikke kun som antal og art, er det med baggrund i ovenstående vejledning og det skal vel og mærke være de priser leverandør og kommune har aftalt.

Leverandørskift *er* muligt

Der er lov om åbenhed i den offentlige forvaltning,- så hvis kommunen forsøger at unddrage brugerne indsigt,- så skal der klages.

Det indebærer også en mulighed for leverandørskifte, hvis man er utilfreds og kan bevise, at man kan få det lige så billigt der, hvor man ønsker at handle.

Kontantbeløb

Beløbene er afpasset efter stomitype, idet man regner med, at de urostomiopererede har størst udgifter. Tidligere reguleredes beløbende efter pristallet og prisdannelsen på markedet, nu sker det årligt med satsreguleringsprocenten.

Men beløbene er slet ikke fulgt med prisudviklingen og er langt fra dækkende for et normalt forbrug. Socialministeriet udsender en bekendtgørelse til kommunerne m.fl., når beløbene ændres samt angiver, hvornår ændringen gælder fra.

Foreningen modtager også disse bekendtgørelser og bringer ændringerne i det førstkommende nummer af COPA. Beløbet udbetales kvartalsvis forud og brugeren bestemmer selv, hvem der er leverandør.

Man kan have et forbrug, der er større end det, som kontantbeløbet kan dække, hvorfor der er en bestemmelse om, at man kan få dækket merforbruget efter regning.

Man er så nødt til for en periode, alt afhængig af indkøbstidspunktet, at lægge pengene ud. Når kvartalet så er gået, kan man henvende sig til kommunen med regningerne og få refunderet udlægget.

Nogle kommuner - og også nogle brugere - foretrækker, at hele forbruget er efter regning.

NB
Det er den stomiopererede, der har valgfrihed mellem kontantbeløb, herunder efter regning, og naturaliehjælp.

Valg af hjælpemidler

Der skal ydes det bedst egnede og billigste hjælpemiddel. Der må her tages hensyn til behov, kvalitet, betjeningsmulighed, udgifter til drift af hjælpemidlet, hjælpemidlets holdbarhed, servicekrav, garanti, service- og reparationsmuligheder m.m.

Ansøgeren må have mulighed for selv at prøve og vurdere hjælpemidlet, evt. forskellige typer, før beslutning træffes. Det er vigtigt, at ansøgeren får god instruktion under afprøvningen og at der gives ansøgeren god tid.

Instruktionen må tilrettelægges efter den enkelte hjælpemiddelbruger. Kun derved opnås den optimale nytte af hjælpemidlet.

Når der bevilges et hjælpemiddel, er det i mange tilfælde vigtigt at følge sagen op, fx for at se, om der er valgt det rigtige hjælpemiddel, om yderligere instruktion eller tilretning er fornøden, om der er ændringer i den handicappedes helbredsforhold eller andet, der gør hjælpemidlet mindre egnet.

NB: Tilpasnings- og instruktionsopgave m.m. løses af den opererende afdeling og stomiambulatorierne i henhold til de ønsker og krav foreningen har fremsat på de stomiopererede vegne.

§ 6

Hjælpemidler udskiftes efter behov.

Stk.2. Reservehjælpemidler kan ydes efter behov.

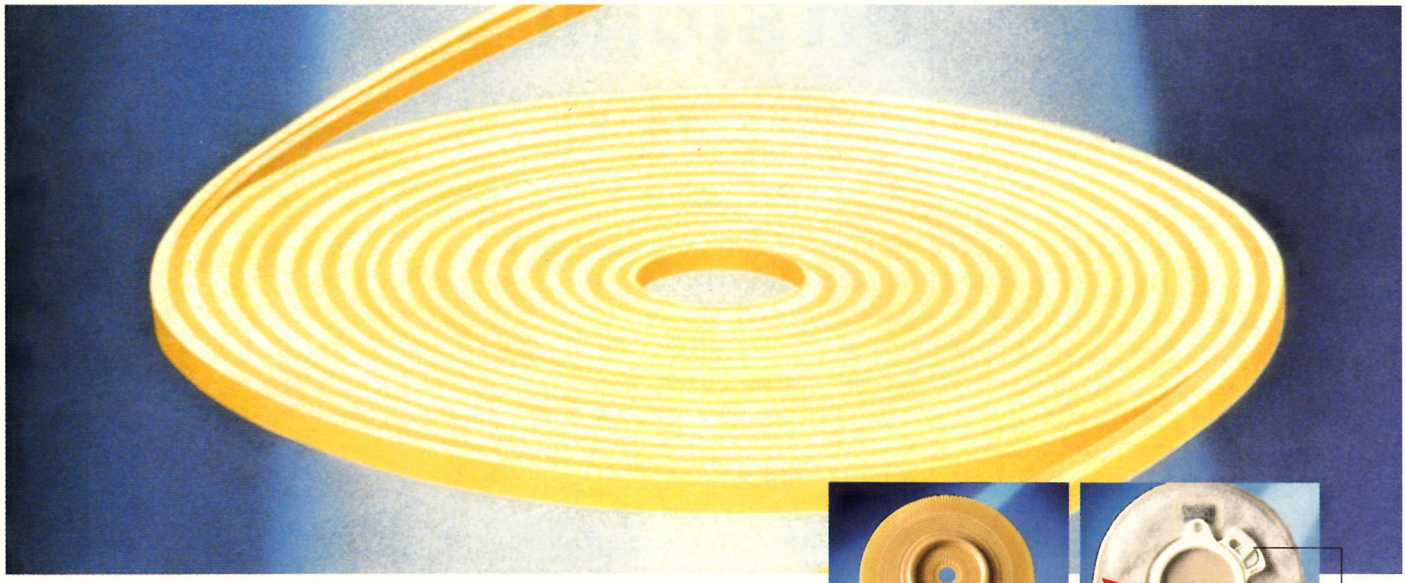
Reparation og udskiftning

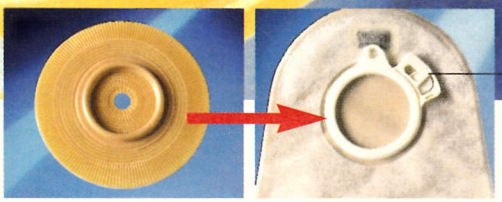
Der kan ikke opstilles generelle retningslinier for, hvor længe et hjælpemiddel kan holde. Individuel brug, legemlige forandringer, slitage kan selv efter kort tid umuliggøre anvendelse af hjælpemidlet

Udskiftning af et hjælpemiddel kan også blive aktuel, hvis der kommer et hjælpemiddel på markedet, der er væsentligt bedre egnet for den handicappede

(fortsættes side 12)

Coloplast : Assura



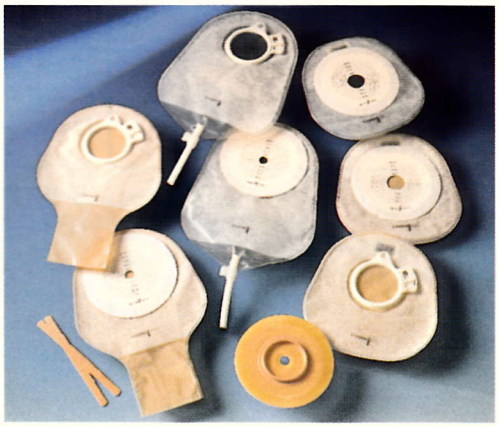


Nyhed. Låsen nu på posen.

Hudvenlighed og sikkerhed i perfekt samspil

Sikker hudklæber, let at aftage

Som den eneste hudklæber har Assura en unik spiralstruktur, der forener hudvenlighed og sikkerhed. Assura hudklæber kombinerer to klæbematerialer med forskellige egenskaber. Det ene materiale sørger for, at posen sidder sikkert. Det andet gør, at den er nem at aftage.
Ved at forene disse to materialer i en spiralformet klæber, sikres en minimal belastning af huden.



Nyt låsesystem på 2-dels poser

Låsen på Assura 2-dels system er flyttet fra pladen til posen. Det giver bl.a. disse nye fordele:

- **Endnu større sikkerhed.** Det er blevet endnu lettere at sætte pose og plade sammen. Assura er nu blevet endnu mere sikkert.
- **Mere hygiejnisk.** Nu er pladen blevet meget nemmere at rengøre ved skift af pose.
- **Endnu mere fleksibel.** Pladen er blevet mere bøjelig og fleksibel. Derfor er den mere behagelig at have på.

Et komplet system

Assura er et komplet sortiment, som omfatter 1-dels og 2-dels systemer til både kolo-, ileo- og urostomier. Der er også udviklet en komplet produktserie til børn.

Assura er systemet, der forener hudvenlighed og sikkerhed.

Coloplast

Dansk Coloplast A/S
(Coloplast A/S)
Kokkedal Industripark 2
2980 Kokkedal
Telefon 49 11 12 08
Telefax 49 11 12 12

Gratis prøve

Ja tak. Send mig gratis prøve på Assura poser.
Udfyld venligst nedenstående, så vi kan sende de rigtige prøver:

Stomistørrelse: _____ mm

Stomitype: ☐ Kolostomi ☐ Ileostomi ☐ Urostomi

Jeg vil gerne prøve: ☐ 1-dels pose ☐ 2-dels system

Hvis børnesystem ønskes sæt venligst kryds her: ☐

Jeg vil gerne have: ☐ Hudfarvet pose ☐ Klar pose

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Telefonnr.: _____

Dansk Coloplast A/S, (Coloplast A/S), Kokkedal Industripark 2,
2980 Kokkedal. Telefon 49 11 12 08, Telefax 49 11 12 12

(fortat fra side 10)
person, eller som i væsentlig grad bedre kan afhjælpe den handicappede persons funktionsnedsættelse.

Normalt vil der ikke være behov for reservehjælpemidler. Ved personlige hjælpemidler som kompressionsstrømper, støttekorset og andre kropsbårne hjælpemidler (*irrigationssæt*), kan der dog af hygiejniske hensyn være behov for et reservehjælpemiddel.

§ 22
Klageadgang

Afgørelser om hjælpemidler truffet af det sociale udvalg kan inden 4 uger indbringes for amtsankenævnet (i København og Frederiksberg kommuner for Den Sociale Ankestyrelse).

Midlertidige stomier

Ved midlertidig anlagt stomi, fx transversostomi, skal hospitalet levere stomihjælpemidlerne i de måneder, der går, før stomien kan lægges tilbage.

FORHØJEDE YDELSER

Pr. 1.januar 1994 er indført nye takster for hjælpemidler efter §58.

De nye takster er, som det også fremgår af ovenstående artikel - *YDELSE AF HJÆLPEMIDLER* - følgende:

COLOSTOMI *)..... 1110 kr
ILEOSTOMI *)..... 1250 kr
UROSTOMI *)..... 1430 kr
***) Priser *inkl.* moms**

KILDE:
Socialministeriets cirkulære nr. 207 af 14.december 1993, bilag 13.

At dyrke sport med en stomi

Af: Søren Sillesen

Inden jeg blev opereret, havde lægen sagt til mig at man kan dyrke næsten alt sport med en stomi.

Han fik ret.

Lidt "sær" har jeg altid været, er der blevet sagt om mig, det er nok ikke helt ved siden af.

Al almindelig sport som f.eks. fodbold og håndbold har ikke rigtig været mig, men derimod skisport. Stakkels mine forældre, for mine søskende syntes også det var sjovt og dyrt. Efter jeg var flyttet hjemmefra, skulle der findes en ny sportsinteresse, da en elevløn ikke rækker til så mange skiferier.

Da jeg godt kan lide at løbe og svømme og også har lært at cykle, så var der en sportsgren, der skulle udfordres og udforskes. TRIATHLON.

Jeg kom i gang i Brøndby Tri Club og efter lidt tid blev det også dyrt, men var så heldig at få Coloplast som sponsor samt et humørlegat fra COPA i 1993.

Men hvad gør man, når man skal først svømme derefter cykle og slutte af med løb. Kan posen holde? Nå, men en god gang sportstape og et lille fadervor - for det er svært at svømme med krydsede fingre. Selvfølgelig havde jeg trænet før, men og men, man ved, når det så bliver "dagen", ja, så sker det - også for mig. Ved et stævne lige før start, kunne jeg mærke, at med et blev posen helt fuld og ikke af luft. Nej, på dansk "sikke noget lort", hvad gør man ved en strand i våddragt, og posen er fuld? Puhha! 4 træer inden for synsvinkel og uden for tilskuernes syn. Af med tøjet "igen" og her har man jo ikke en ekstra pose med, så det var med at tømme den, så der ikke var nogle der kom og joggede i det. Derefter pose på igen og så i tøjet igen og ned til vandet. 3-2-1 stort jubbi, jeg nåede det, men ak 200 meter, hov, hvad var det? Nej-nej posen sad ikke rigtig fast og begyndte at tage

Søren Sillesen dyrker TRIATLON, dvs. løb, svømning og cykling

vand ind. At give op nu som en sej jyde, nej posen skulle ikke sejre over mig, så som et skib på vej til bunds svømmede jeg 1000 meter, gudskelov var jeg ikke den sidste, så jeg fik en ny pose på og op på cyklen og så derudad.

Jeg skulle nok vise andre, at selv om jeg havde haft et lille problem under vejs, så var jeg ikke så nem at vælte af pinden. Der var jo kun en der kunne tage skylden for dette, selvom både dommeren og de andre deltagere var både dumme og åndssvage, så tilhørte fejlen ham hr. Sillesen. Men hvad! i 1993 er jeg blevet nr. 31 i den samlede slutstilling i Danmark. Flot efter som det er det første år, jeg rigtig er med, og de næste 31 skal også lære at se mit nummer og mine sko, for selv med en stomi kan man også være med, hvor det sker inden for sporten.

I 94 håber jeg, at jeg kan blive Ironman 3 gange, hvis min økonomi/sponsorering rammer rigtig, for så kan jeg prale med, at jeg er den første Ironman med en stomi i hele verden. Og hvis dette ikke er noget at være stolt af, hvad er det så?

Men nu får vi at se. Jeg håber , der er nogle sponsorer, der vil give lidt penge, da det ikke er gratis.

Men til andre mennesker med stomi: Der sker ikke noget ved at prøve noget nyt, selv med en stomi.

Dansac Solo

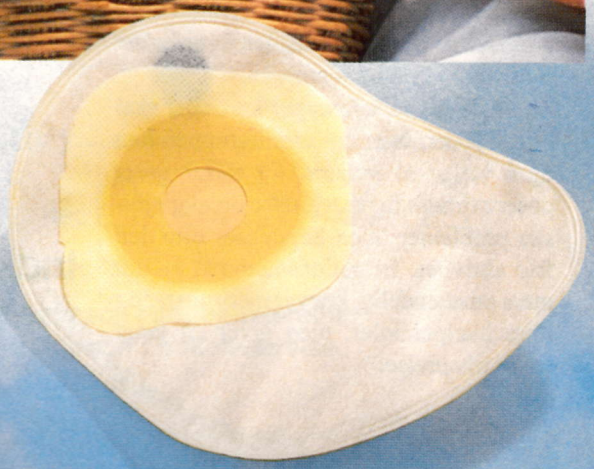
Så let kan det gøres

Dansac Solo er en lettelse i hverdagen. Tilfredse brugere skriver ind og fortæller, hvor glade de er for stomiposen med det anatomiske design og den unikke, graduerede hudbeskyttelsesplade. Det er der en grund til.

Dansac Solo er så fleksibel, at du kan have den på i alle situationer. Den er så sikker, at du altid føler dig helt tryg. Den er så blød, at den følger kroppens former. Og den er så let og luftig, at du glemmer, du har den på.

Derfor tøver vi ikke med at videregive de varme anbefalinger. Dansac Solo er en positiv oplevelse, der skal prøves.

Gør dine egne erfaringer med Dansac Solo og oplev den enestående sikkerhed, fleksibilitet, og komfort. Bestil en gratis prøvepakke allerede i dag.



Dansac Solo

- fordi små detaljer gør den store forskel

Indsend kuponen til Dansac A/S, Lille Kongevej, 3480 Fredensborg eller ring på telefon 42 28 25 00. Så sender vi straks en gratis prøvepakke.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By: _____

Angiv venligst, hvilken pose-type du ønsker

☐ Hudfarvet ☐ Klar

☐ Lukket pose ☐ Tømbar pose

Stomistørrelse: mm

dansac®

Rejse og ferieliv

Af: John Schmidt, Randers

Mange mennesker med stomi viger tilbage for at rejse ud, fordi de føler det er uoverskueligt. Hvis man går frem efter John Schmidt's anvisninger, har man et godt planlægningsgrundlag, - alt bliver meget lettere.

At være stomiopereret behøver ikke være en hindring for at rejse, hverken i ind- eller udland.

En betingelse for at føle sig tryg når man rejser er, at rejsen er godt forberedt og vel planlagt. En god planlægning bør omfatte:

1) *Hvilket land eller hvilke lande.*
2) *Tidsforløb.*
3) *Hvilket udstyr og hvor meget.*
4) *Hvilke hjælpemidler og hvor mange.*
5) *Nødvendig medicin og hvor meget.*

Punkterne 3 , 4 og 5 kan normalt ikke umiddelbart købes i udlandet, hvorfor det skal være i orden hjemmefra.

Alle tre stomigrupper kan eller skal bruge poser, men colostomigruppen kan også vælge at irrigere. På rejser giver poser normalt færre tekniske og hygiejniske problemer, men begrænser ofte den frie aktivitet. Irrigationsmetoden er lidt mere omstændelig, kræver mere udstyr og flere hjælpemidler, men giver en langt friere tilværelse.

Poser

Poser kræver mindre udstyr, men husk trods alt:

1) *De sædvanlige poser.*
2) *Hudplejemiddel.*
3) *Køkkenrulle.*
4) *Plastsvamp.*
5) *Rodalon 5%.*
6) *Plastposer til affald (uigennemsigtige).*

Hvad gør man med affaldet? Brug plastposen, slå en knude på den, og brug f.eks. en affaldsbeholder, posen til hygiejnebind eller en papirkurv.

Rodalon 5% - se brugsanvisningen - anvendes til at desinficere svamp mv.

Irrigation

Irrigation kræver mere udstyr, så husk:

1) *2 sæt irrigationsudstyr.*
2) *Plasttermometer.*
3) *Litermål.*
4) *Skylleærmer.*
5) *Minicap.*
6) *Hudplejemiddel.*
7) *Plastposer (uigennemsigtige).*
8) *Køkkenrulle.*
9) *Plastsvamp.*
10) *Rodalon 5%.*
11) *1 m installationsledning.*
12) *50 cm ståltråd (f.eks. renseribøjle).*
13) *Evt. dyppekoger.*

Indkvartering (hotel / privat)

På hotel - eller hos familie / venner - vil det største problem ofte være, at få en irrigationbeholder hængt op.

Så undersøg straks mulighederne ved ankomsten. Mangler man eventuelt noget, kan man nå at købe det.

Ved hjælp af ledningen eller ståltråden kan man næsten altid få beholderen hængt op på en dør, en stang til badeforhænget, en vindueshasp, et spejl, en hylde eller hvad man ellers kan finde. Sidste udvej er at holde beholderen i hånden.

Vand

I de skandinaviske lande kan vandet bruges direkte fra hanen som herhjemme. I det øvrige udland skal man købe vand på flaske. Det kan varmes op til den rigtige temperatur i en håndvask eller ved hjælp af en dyppekoger.

Camping

Er man campist, er der forskellige muligheder. Har man campingvogn med toilet, er forholdene omtrent som hjemme blot med mindre plads.

På campingpladser i udlandet med gode sanitære forhold eller med handicaptoilet, kan metoderne ved besøg på hotel anvendes. Eventuelt kan tempereret vand medbringes i en termokande. På campingpladser med åbne sanitære forhold og i øvrigt på uhygiejniske pladser kan campingvognen, forteltet eller et villatelt anvendes. Ophængningen giver ikke problemer og en spand med låg, gør det ud for det manglende toilet. Når spanden tømmes, så husk at skylle efter med Rodalon - så er den lugtfri.

Husk i øvrigt at i 27-35 grader varme formerer bakterier sig med rivende hast i såvel mad som vand og affald, hvorfor det er nødvendigt med påpasselighed på disse områder.

Udflugt

Medbring altid en lille toilettaske, der indeholder minicap, pose (v/dårlig mave) et stykke køkkenrulle, hudplejemiddel og en plastpose til affald, så kan enhver situation klares.

Toilettaske kan medbringes i bilen, når man er på tur, i rygsækken på travetur eller i en sidetaske på bytur.

Tekniske problemer

Forberedelse og planlægning er som nævnt alfa og omega for en vellykket rejse.

Udstyr og hjælpemidler *skal* være i orden, og der skal være rigeligt, dvs. hvad man normalt ville bruge + 50%. Snak eventuelt med leverandøren i god tid før afrejsen.

Hygiejne

Vi har alle en livlig bakterieflora i tarm-

(fortsættes næste side)

(fortsat fra forrige side)
systemet og andre steder. Denne bakterieflora ændrer sig, når man rejser, men ændringen skal helst ske gradvist. Prøv at hjælpe på situationen med yoghurt, cultura, paragurt eller tilsvarende.

Mad og drikke

Uanset om man er stomist eller ej, så drik aldrig postevand i udlandet eller accepter isterninger i vand eller drinks. Brug kun flaskevand, også til at børste tænder i.

Spis aldrig rå grøntsager - dog undtagen bælgfrugter eller skalfrugter, der er knækket eller skrællet. Spis ikke rå eller blødkogt æg.

Al mad skal være gennemstegt eller gennemkogt, uanset om man selv laver maden eller spiser på restaurant. Det bliver knap så spændende, men er mere sikkert.

Når man opholder sig i længere tid i varmen udvikler bakterier sig - som tidligere nævnt - meget hurtigt. Rens derfor hjælpemidler, vandbeholdere, køleskab og køletasker samt affaldsbeholdere jævnligt med Rodalon 5% (følg brugsanvisningen på beholderen). Dette gælder uanset om man rejser med bil, campingvogn, telt eller båd. Klorin er mindre egnet til desinficering, da den er svær at skylle ud af plast.

Hvis der på trods af al forsigtighed er uheld med maven, så må man på diæt med ristet brød, revne æbler osv. samt rigeligt med flaskevand - i varmen 3 - 4 liter pr. person pr. dag.

Hvis lægen på forhånd accepterer kan man f.eks. tage 2 mg Imodeum eller tilsvarende, så er man hurtigt ovenpå.

Problemet kan opstå igen, når man efter længere tur i udlandet kommer tilbage til den hjemlige bakterieflora.

Hvis disse regler følges, er der erfaring for, at rejser og et udbytterigt ferieliv kan gennemføres.

Gaver og arv

Bensimon, Charles..... 25,00 kr

Johansen, Lene..... 25,00 kr
Profetiens Menighed... 200,00 kr
"Anonym"..... 100,00 kr
Pade, Ejnar..... 75,00 kr
Andersen, Egon..... 50,00 kr
Jensen, Niels Børge.... 25,00 kr
Bach, Lizzie H..... 75,00 kr
Hafniafonden..... 2000,00 kr

Copa takker på det hjerteligste

I-L INGE-LISE SØRENSEN
STOMI-, OG SÅRPLEJE- OG INKONTINENSARTIKLER

Som stomiopereret kan man ofte føle sig mere vildledt end vejledt af de mange tilbud om hjælpemidler.

Så er det vigtigt at vide hvor man får hjælp! **Derfor aflægger vor stomisygeplejerske dig gerne et besøg.**

Hos Inge-Lise Sørensen ved vi noget om stomier. Vi har været tæt på udviklingen og brugerne i over 30 år og er leverandør af samtlige Hjælpemidler.

Vi fremstiller Coloflonel og Støttebandager samt overtræksposer syet efter mål.

Så ring til os og spørg om alt det du er usikker på, så vi i fællesskab kan finde frem til den løsning der passer dig bedst.

I-L
INGE-LISE SØRENSEN
- os med Svendborg bæltet
Sundtoldvej 8 C
3000 Helsingør
Tlf. 49 21 00 44

Gratis prøver - portofri levering

Colostomi og Campingliv

Man kan nemt irrigere - også selv om pladsen er trang

Af: John Bang, Store Fuglede

Når man vågner op efter en colostomioperation, er man nok tilbøjelig til at mene, man fra nu af må give afkald på mange af livets glæder. Det behøver imidlertid ikke at være tilfældet og har i hvert fald ikke været det for mig.

Jeg er 69 år, blev colostomiopereret i september 92 og lever nu en praktisk talt normal tilværelse. Jeg har lært mig at irrigere og anvende et lille tryfix-plaster (6,0x7,5 cm) over stomien. Jeg er så heldig at kunne nøjes med at irrigere hver tredie dag (det almindelige er vist hver anden dag) og kan ind imellem leve et helt normalt liv, herunder også et helt normalt seksualliv uden indskrænkninger.

Rift på maven

Jeg har også været i havbad uden problemer - nogle småpiger, der legede på stranden, spurgte, hvorfor jeg havde plaster på maven. Jeg svarede, at det var fordi jeg havde fået en rift der (og det var jo på en måde sandt). Så sagde de: "Nåh" - og legede videre.

Brug tid på at lære at irrigere

Mit ærinde med denne lille artikel er et forsøg på at give nyopererede håbet tilbage. Indrømmes skal det, at de første uger efter operationen ikke er særlig rare, men når man først har lært at passe sin stomi, og da især hvis man investerer lidt energi og udholdenhed i at lære at irrigere og bruge et lille plaster, så bliver det hele ret problemfrit.

Plaster istedet for pose

Tryfix-plasteret er lidet iøjnefaldende og selvom det ikke er helt lydløst, giver det dog så lidt lyd fra sig, at det ofte blot opfattes som lidt rumlen i maven. Og så er man også fri for poser, der bliver pustet op af luft.

Hertil kommer selvfølgelig den iøjnefaldende fordel, at man er fri for at have tarmindhold i en pose hængende på maven.

Speciel irrigationsteknik

For folk, der er interesseret i campingliv, kan jeg fortælle, at jeg i sommeren 93 var på en to-månedersferie med campingbil. Først et par uger i Sverige og Norge og derefter i 6 uger i Frankrig, Spanien og Portugal. Almindeligvis camperede jeg uafhængigt af campingpladser og jeg har på hele turen irrigeret i bilen (altså ikke i en camping*vogn,* men under de mere beskedne pladsforhold i en forholdsvis lille camping*bil*).

Det har krævet en speciel teknik, som jeg kort skal forsøge at beskrive her:

Irrigationsposen, "strømpen", lukkes grundigt forneden med en elastik. Derefter irrigeres på normal vis, dog således at tarmindhold + vand forbliver i posen. Når tarmen har tømt sig lukkes "strømpen" foroven med sejlgarn og et par stramme knuder. Nu er tarmindhold + vand forsvarligt aflukket fra omverdenen.

Derefter anbringes "strømpen" i en plastpose, der lukkes med en knude på posen, og til sidst pakkes det hele ind i en avis, der sikres med tape eller et par elastikker. Man har nu en nydelig lille pakke, der kan forsvinde i affaldssækken og senere ende i et forbrændingsanlæg.

Metoden kan anvendes overalt, hvor man kan finde noget at hænge posen med vand op i. Metoden har yderligere den fordel, at den er meget renlig. (Når man bagefter vasker hænder, er det mere af æstetiske grunde end af hygiejniske grunde). Hertil kommer at metoden er forholdsvis lugtfri, da processen stort set er aflukket fra omverdenen, idet den øverste del af "strømpen" bukkes om og lukkes med et par små metalklemmer (som følger med det øvrige udstyr).

Jeg er selv blevet så tilfreds med metoden, at jeg udelukkende bruger den i min daglige tilværelse.

Vær stædig

Irrigationsmetoden (enten den almindelige eller den, her af mig beskrevne) , virker måske let og ligetil. Men det er den ikke. Den kræver øvelse og stædighed. Det har den i hvert fald gjort i mit tilfælde. Jeg har nemlig svært ved at irrigere, idet en rift i stomien får en del af vandet til at løbe ved siden af og ned i "strømpen". Jeg må kompensere ved at bruge mere vand og skønne over hvor meget, der er løbet ved siden af.

Men også bortset herfra, synes jeg at irrigationsmetoden er svær at lære, og at der er mange faldgruber, der kan få en til at opgive. Men hvis man stædigt og ufortrødent fortsætter til man har lært det, er belønningen stor.

Det skal tilføjes, at nogen vist slipper lettere om ved at lære irrigationsmetoden end andre, men det er min fornemmelse, at man opgiver på grund af vanskeligheder undervejs - det beror nok på, at der er mange små detaljer, man skal holde styr på, for at det hele ikke skal gå i fisk, så man til sidst opgiver.

Der er ikke her plads til at gå i detaljer, men skulle nogen ønske en mere detaljeret beskrivelse af den her anførte "cam-

(fortsættes næste side)

(fortsat fra forrige side)
pingmetode", er de velkomne til at henvende sig til mig telefonisk eller skriftligt.

Jeg skal til sidst opfordre dem, der af en eller anden grund har opgivet irrigationsmetoden, til endnu engang at overveje om der ikke er grund nok til endnu engang at gøre et helhjertet forsøg på at lære den.

Når jeg her så varmt anbefaler irrigationsmetoden og tryfix-plasteret, skyldes det ikke, at jeg er forlovet med firmaet. der fremstiller plasteret og "strømpen". Jeg har ikke på noget tidspunkt været i forbindelse med firmaet.

Artiklen her er udelukkende skrevet, fordi jeg mener, at irrigation kombineret med et lille plaster er en fremragende metode.

Vil du i kontakt med John Bang, må du gerne skrive eller ringe til ham:
Tlf.: 53 49 80 33
Adr: Tystrupvej 27
4480 Store Fuglede

Hvis du har problemer med den sædvanlige irrigationsmetode, må du også gerne kontakte John Bang.

I DET JYSKE STOMICENTER

CMA

- med detailforretninger i Randers, Aalborg og Århus - fører vi alle de store mærker i hjælpemidler til bandagering af colostomi, ileostomi, urostomi og incontinens.
Sygeplejeartikler og bandager er det eneste, vi beskæftiger os med, så vi er altid velinformerede om det sidste nye, samtidig med at vi er fortrolige med de anerkendte produkter.
Vi klarer papirgangen for Dem, hvis De ønsker det, ligesom vi også sørger for automatisk levering pr. post.
- Og ikke mindst kan vi garantere en engageret og venlig service, hvor vi altid sætter kunden i centrum...

Vi forhandler f.eks.

- ConvaTec
for ekstra sikkerhed og komfort

- COLOPLAST
sikkerhed, tryghed, diskretion

- dansac®
stomiprodukter

C.Mærsk Andersen's Eftf.A/S
SYGEPLEJEARTIKLER - BANDAGER
8900 RANDERS . TORVEGADE 1 . TLF. 86 42 62 62
9000 AALBORG . OSTERAGADE 3 . TLF. 98 12 24 88
8100 ARHUS C . FREDERIKSGADE 44 . TLF. 86 19 87 44

Vinder udstillinger

I forbindelse med Stomidagen sidste år udskrev COPA en konkurrence, om de bedste udstillinger.

Denne konkurrence blev vundet af *Roskilde amt's lokalkredsforening*, med deres udstilling på RASK, Roskilde amts Sygehus i Køge.

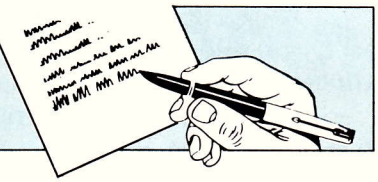
Meget tæt på denne første plads lå *Vejle amt's lokalkredsforening*, med udstilling på Horsens Sygehus.

Her havde kredsforeningen, bistået af stomisygeplejerske Kirsten Bach, lavet en meget professionel og dybtgående udstilling, hvor de besøgende kunne hente megen information om stomi.

Udstilling på RASK, Køge

Een af de mange plancher på udstillingen i Horsens

Læserne skriver



Har du et indlæg til COPA-bladet, så skriv til *COPA, Redaktionen, Odinsvej 5, 4100 Ringsted.* Du kan godt få dit brev anonymt i bladet, men redaktionen skal kende dit navn og din adresse.

Kontakt søges

Er der andre end mig, der har oplevet at blive opereret igen og igen ?

Jeg skriver i håb om, at i kan hjælpe mig.

Jeg hedder Malene Hey, er 25 år og stomiopereret.

I en alder af fem år fik jeg lavet en brickerblære på grund af inkontinens som følge af rygmarvsbrok.

Allerede et par år efter fik jeg problemer med lugt i urinen.

Jeg fik at vide, at der ikke var noget at gøre ved det, og de smerter jeg havde i min højre nyre var psykisk betinget.

Desværre troede jeg på de læger, jeg konsulterede, så først i en alder af 23 fandt jeg ud af, at jeg havde kronisk nyrebækkenbetændelse, og at lugten skyldtes en bestemt bakterie, der ikke kunne fjernes permanent.

I 1990 blev min Brickerblære revideret. Ved den lejlighed skete der noget med min hud, således at urinposerne ikke længere kunne sidde fast på huden mere end 12 timer ad gangen.

Det var naturligvis uholdbart i længden, og efter længere tids pres fra min læge lod jeg mig operere, og fik anlagt Kocks Reservoir. Hermed blev jeg fri for urinposen, og kunne gøre nogle ting, som jeg aldrig før havde gjort: Klæde mig feminint, gå med bare ben og andre ting i den retning.

Desværre varede lykken ikke så længe. Syv uger efter operationen kunne jeg pludselig ikke tømme min blære med kateter.

Disse problemer stod på i ni måneder, indtil lægerne fandt ud af, at jeg bl.a. havde fået brok omkring stomihullet. Jeg blev opereret endnu engang. Jeg måtte have pose på igen.

I sommerferien i år blev jeg opereret endnu engang. Atter engang uden held.

Det er klart, at alle disse operationer, og den lange ventetid har været svære for mig at komme igennem. Jeg måtte opgive mine studier efter halvandet år og søge orlov. Jeg er startet på et nyt studie efter sommerferien, men jeg er ikke sikker på, at jeg kan klare det, hvis jeg skal opereres igen, hvilket allerede har været på tale. Jeg kan naturligvis selv vælge, hvad jeg vil, men det er som at vælge mellem pest og kolera. Den situation jeg er i nu, er heller ikke holdbar i længden.

Det er psykisk belastende for min kæreste, som jeg bor sammen med, at jeg er blevet så uligevægtig, og naturligvis synes jeg heller ikke, det er sjovt at blive opereret igen og igen. Tiden på sygehuset efter operationerne har været meget svær, idet jeg har været meget syg. Jeg har fået psykolog-hjælp, men trænger til at snakke med andre i min situation.

Jeg føler mig tit ensom med mine problemer, og jeg vil høre, om COPA-foreningen har nogle kontakter med andre, der er i en lignende situation. Jeg vil blive glad, hvis i kan hjælpe mig.

Malene Hey
Svenstrup J

Vil du skrive til Malene?

Send dit brev til:
Malene Hey
c/o COPA,
Odinsvej 5,
4100 Ringsted,
så sender vi dit brev
- uåbnet -
videre til Malene.

Vellykket høst fest

Fredag 27. august 93 blev der holdt alletiders *høstfest* på Keisergården i Vålse, for medlemmer og pårørende i Lolland-Falster og Næstved lokalforeninger.

Det blev et fantastisk arrangement med god og rigelig mad og hvad dertil hører. En utrolig god stemning med sang og dans til ud på de små timer.

Trods det forholdsvis lille deltagerantal, vil jeg da håbe på, at det gode samarbejde mellem Lolland-Falster og Næstved lokalforeninger fortsætter og resultere i, at der i årene fremover, igen bliver mulighed for at holde høstfest og eventuelt også gerne en forårsfest, hvor vi medlemmer med påhæng kan få os en festlig aften med en svingom.

Til sidst et lille surt opstød. *Der er vel flere end 30 medlemmer i de to lokalforeninger.* (153 red.). *Det kunne da være rart at møde nogle flere glade mennesker. Husk på, selv om vi er stomiopererede, skal vi da ud og opleve livet.*

Tak for det gode initiativ til den vellykkede høstfest. Jeg håber på gentagelse i 1994, og så med et større deltagerantal, det fortjener arrangementet.

Jan Bøjtrup
Stensved

Tag med på ferie

Af: Anni Pedersen

Ja, så er det atter tid til at melde sig til COPA's sommerferiearrangement.

I år foregår det fra *mandag den 20. juni til lørdag den 25 juni 1994 på Fuglsangcentret i Fredericia.* Vi disponerer over 36 værelser, hvoraf 24 er enkeltværelser. Det vil sige, at der er plads til 48 ferieglade gæster.

Fuglsangcentret er Dansk Blindesamfunds moderne og velindrettede kursus- og feriecenter. Der er indendørs swimmingpool, sauna og motionsrum samt fine udendørs områder med sportsplads og overdækket keglebane. Centret er forbundet med Fulgsangskoven, så der er også mulighed for at nyde naturen.

Er man mere til bylivet kører bybussen ind til Fredericia hver halve time i dagtimerne og hver time om aftenen. Fredericia er oprindeligt en fæstningsby anlagt i 1650 og det vældige fæstningsanlæg kan stadig ses. Der er et bymuseum, hvor man kan opleve byens dramatiske historie samt en historisk miniby, som er en kopi af Fredericia anno 1849 i størrelsesforholdet 1:10. Har man lyst til at bruge penge er der også mange dejlige forretninger, eller man kan slentre ad byens hyggelige gågader.

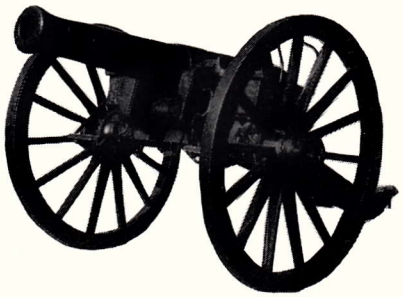
Der vil selvfølgelig også foregå forskellige arrangementer på Fuglsangcentret, f.eks. underholdning af "Brugsamatørerne" et harmonikaorkester, Kirstine Hardam kommer og udstiller og fortæller om hjælpemidler samt et causeri over "humor som medicin" ved filosof John Engelbrecht. Fredag er der festmiddag med musik og dans.

Udflugten vil i år gå til Koldinghus og Den Geografiske Have.

Prisen for alt dette er stadig kun kr. 1.000,- pr. person i dobbeltværelse, Ønskes enkeltværelse er prisen kr. 1.250,-. Indeholdt i prisen er også de tre hovedmåltider og kaffe/the formiddag, eftermiddag og aften. Der serveres isvand til frokost og middag, ønsker man andet, er det for egen regning.

Tilmelding sker ved indsendelse af tilmeldingsblanketten til sekretariatet senest 28. april 1994. Husk at anføre om du ønsker enkeltværelse, eller om der er ønske om at bo sammen med en bestemt i dobbeltværelse.

Endeligt program og opkrævning af deltagerbetaling vil blive tilsendt snarest efter 28. april 1994.



Fredericia er Danmarks fæstningsby ! At besøge Fredericia er som at bladre i en spændende billedbog: Historie, naturscenerier , hav på tre sider, mm.

Tilmeldingsblanket
til feriearrangement 1994

Tilmeldingsfrist senest 28. april 1994

Navn(e).....

Adr.....

Postnr.....By.....

Stomitype: Colo ☐ Ileo ☐ Uro ☐ Andet ☐

Deltagerpris: kr. 1000,- pr. person i dobbeltværelse;
kr. 1250,- pr. person i enkeltværelse.
(betales ved tilsendelse af girokort).

Sæt kryds:

☐ **Jeg ønsker enkeltværelse**

☐ **Vi ønsker dobbeltværelse**

☐ **Ønsker optagelse på ventelisten ved overtegning**

☐ **Vil gerne deltage i udflugten**

Specielle ønsker:.....

.....

Sendes til: COPA's sekretariat, Odinsvej 5, 4100 Ringsted

Spis som du plejer

Oftest kan man tåle de samme madvarer efter en operation - som man kunne før. Skulle maven alligevel opføre sig ufordrageligt, er der gode råd at hente i en ny brochure, "STOMI og KOST", som COPA udgiver i marts

Copa tilbyder nu stomiambulatorier, sengeafdelinger mv. en ny revideret kostbrochure - "STOMI og KOST". Her bringes et uddrag fra brochuren.

Har du lyst til også at læse råd, når det drejer sig om forstoppelse og lugtudvikling kan *"STOMI og KOST"* rekvireres på Copa´s sekretariat.

COPA´s nye kostbrochure er illustreret af Ruth Rasmussen.

Generelle leveregler

For alle - også stomister - gælder, at vi skal spise sundt og varieret.
For at holde et godt helbred behøver kroppen daglig næring fra alle de tre energigivende stofgrupper:

Kulhydrater, proteiner og *fedt.*

Hertil kommer, at kroppen også dagligt skal have tilført: *vand, vitaminer, mineraler* og *sporstoffer.*

Hvis du hver dag får:

Kød eller fisk - mejeriprodukter - grøntsager / frugt - mel /brød - sukker og væske + en vitamin/mineraltablet, er du rimelig sikker på, at du har dækket din krops behov.

Vores behov for væske er mindst 2 liter om dagen. (Her skal du huske på, at alkohol, øl, kaffe og te er vanddrivende. Det bedste man kan drikke, er faktisk rent vand).

Maden bør indeholde:

- mindre end 10% kulhydrat i form af sukker,

- 45-50% kulhydrat i form af brød, mel, gryn kartofler, grøntsager, frugt, mælk, mm.,

- 30 35% fedt,

- 10 - 15 % protein.

Sunde kostvaner

Spis magert
Spar på fedtstofferne
Spar på sukkeret
Spis groft
Spis varieret
Spis ikke for meget
Dyrk motion
Spis regelmæssigt
Spis hyppige små måltider
Tyk maden grundigt
Spis med lukket mund
Spis i et roligt tempo
Drik rigeligt med væske

Kost ved stomi

Under sygehusopholdet er der taget hen-

(fortsættes næste side)

(fortsat fra forrige side)
syn til, at tarmen er nyopereret. Du kan f.eks. have fået en kost med få slagger, men allerede ca. 2 uger efter din operation, kan du spise helt som før.

Generelt kan man sige, at alle de fødeemner, du kunne tåle før operationen, kan du også tåle efter. Prøv dig frem. Er der noget du ikke tåler, så prøv igen. Måske var det en tilfældighed.

Der findes forskellige råd om kost til mennesker med stomi. Lad ikke disse råd være en begrænsning.

Drik rigelig med væske. Gerne mere end 2 liter om dagen. Drik f.eks. saftevand, vand, kærnemælk, lyst øl eller mineralvand. Vær tilbageholdende med mælk.

Som alle andre mennesker, kan ileo- og colo-stomiopererede få problemer med diaré, forstoppelse og luft (lugt). De fødeemner der gav dig problemer inden operationen vil sandsynligvis stadig volde dig besvær efter stomioperationen.

Fordøjelsesproblemer kan sædvanligvis afhjælpes med justering af din kost. Når du har opnået kontrol, kan du gå langsomt tilbage til din normale kost.

Specielt for urostomister

Urostomiopererede skal være særlig opmærksom på et evt. større væsketab end tidligere. Her er det selvfølgelig vigtigt, at du drikker mere.

Specielt for ileostomister

Det anbefales at indtage mere salt , idet saltbehovet hos ileostomister er øget.Det betyder *ikke,* at du hæmningsløst skal tømme saltbøssen, men det betyder, at du f.eks. kunne drikke saltholdig mineralvand istedet for kildevand, spise lidt mere saltede fødevarer, osv.

Salt hæver blodtrykket, så hvis du har hjerte-/kar problemer, skal du især være mådeholden med hensyn til dette råd.

Hvis du har unormal meget tynd/vandig afføring i mere end 1 døgn, skal læge kontaktes.

Specielt for colostomister

Ved diaré kan du med fordel bruge en tømbar pose, til afføringen atter har normal konsistens. Herved forebygger du hudproblemer.

Colostomister, der irrigerer, kan spise alt som tidligere og har mindre tendens til at danne luft mellem irrigationerne.

Diaré

Diaré kan opstå af flere grunde. Medicin - f.eks. penicillin - misbug af afføringsmidler, allergi og andre sygdomme, mv.

Hvem kender ikke en rask maveinfektion, hvor årsagen er bakterieangreb.

(fortsættes næste side)

Kirstine Hardam

Vi har altid førende produkter på lager!

Coloplast
dansac®
HOLLISTER
ConvaTec
biotrol pharma

A/S GRAFISK CENTRUM . HERNING

- når det gælder:
Stomi-artikler
Sårbehandlingsbandager
Inkontinens-produkter

Vi løser hver opgave individuelt og giver os altid god tid, så netop du får den løsning, der er bedst for dig!

Permanent udstilling af alle produkter

Kontortid hver dag fra:
kl. 8.30 - 16.00 på
tlf. 97 42 32 33

- Portofri levering fra dag til dag.
- Ingen ekspeditions-omkostninger.
- Ingen grænse for mindste leverance.
- Fordelagtige priser
- Konsulentbistand

Kirstine Hardam

Måbjerg Skolevej 46-48 · 7500 Holstebro
Tlf. 97 42 32 33 . Fax 97 42 80 14

Her skal behandlingen selvfølgelig være rettet mod den sygdomsfremkaldende bakterie.

Er årsagen til din diaré derimod, at du har spist for meget af et eller flere fødeemner, der har tendens til at fremprovokere en tynd afføring, kan du let tage dine egne forholdsregler.

Fødeemner, der kan give tynd afføring:

Fed kost, pærer, blommer, svesker, kirsebær, konserveret frugt, appelsinjuice, sukker og sødede drikkevarer i større mængde. Cacao, øl og alkohol, rå grøntsager, rå frugt, figner og stærkt krydret mad.

Forebyggelse

Du kan forebygge ved at nedsætte mængden af ovennævnte.

Modvirker diaré

Forsøg med banan, ris, rå/revne æbler/gulerødder, kartoffelmos, grød, tvebakker og ristet brød.

Undgå stegt mad, til problemet er afhjulpet. For at genopbygge tarmens normale balance kan du spise: A 38, cultura eller youghurt.

Mange tror, at man ved diaré bør mindske væskemængden, *men det forholder sig modsat!*

Man taber megen væske ved diaré og skal derfor drikke mere end sædvanligt. Prøv f.eks. bouillon (indeholder natrium), kirsebærsaft (indeholder kalium), te med sukker og rismelsvælling med lidt salt.

Gammelt husråd ved diaré

Drik
en kop varm
blåbærsuppe.

Luft

Som stomiopereret er du i starten meget opmærksom på lyde fra stomien, og den mindste rumlen i posen vil du opleve som tordenskrald, mens omgivelserne knap bemærker noget.

70% af luften i tarmen er luft, som vi sluger, når vi taler og tygger. Kun en lille del dannes i tarm-systemet, og der er nedenstående fødeemner særlig luftudviklende.

Fødeemner, der kan give meget luft:

Ærter, bønner, kål, broccoli, blomkål, løg, sukker og sukkerholdige drikke, kulsyreholdige drikke, alkohol, radiser og agurker.

Forebyggelse

Nedsat mængde af ovennævnte. Spis altid langsomt og med lukket mund. Tal ikke mens du spiser. Spis ikke for meget af gangen.

Modvirker luft

Tyttebær- og tranebærsaft (fås i helsekostbutikker), yoghurt, surmælksprodukter.

Gammelt husråd ved luft i maven

30 g kamilleblomster, 40 g pebermynte, 10 g kommensfrø,samt 20 g annisfrø. Ingredienserne til denne te blandes godt, og en teskefuld af blandingen bruges til en kop kogende vand.

Kære COPA-medlem!

Coloplast

Har De lyst til at hjælpe os med at afprøve nye produkter?

COLOPLAST A/S var som bekendt det første firma i verden, der startede produktionen af stomiposer. Det var i 1954, og siden da er der sket en rivende udvikling, såvel hos COLOPLAST som hos andre firmaer, der senere kom til.

COLOPLAST satser på kvalitet og pålidelighed og er gennem udvikling af nye produkter og forbedring af eksisterende, med til at bidrage til en øget livskvalitet for stomiopererede.

Før et nyt produkt kommer på markedet, har der været en lang forudgående proces igang.

En meget vigtig del af denne proces er afprøvning af produktet hos brugeren.

COLOPLAST har allerede kontakt til en stor del stomiopererede, som hjælper os med at afprøve nye produkter.

Da vi hele tiden har nye projekter i gang, har vi brug for flere deltagere til vore afprøvninger.

Der er ingen forudsætninger, der skal være opfyldt for at deltage. Alle kan deltage uanset hvilket produkt De anvender og uanset hvilken type stomi, De har.

Har De lyst til at hjælpe med udviklingen af nye og endnu bedre produkter, udfyld da venligst nedenstående svarkupon og send den i en lukket kuvert til:

COLOPLAST A/S
Holtedam 1, 3050 Humlebæk
Att.: Bina Kanto

Er De interesseret i yderligere oplysninger, kontakt da vor kliniske konsulent: Sygeplejerske Bina Kanto på tlf. 49 11 13 44.

Med venlig hilsen
COLOPLAST A/S

SVARKUPON

Ja, jeg har lyst til at deltage i udviklingen af nye og endnu bedre produkter.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./by: _____ _____

Tlf.nr.: _____

NYT FRA LOKALFORENINGERNE

København/ Frederiksberg

Foredrag om Estland
Monica Holstein, leder af det humanitære arbejde inden for Dansk-Estisk Selskab, holdt lørdag den 14. januar foredrag om hjælpen til Estland, hvor der er få sygehuse, få læger og få sygeplejersker. Også hjælpemidler til handicappede er der mangel på. Monica Holstein har på rejser til Estland besigtiget de sørgelige tilstande og gør nu sit for at organisere hjælp og støtte til det tilbageværende land.

Modtagelse i Kastrup Lufthavn
Få dage før foredraget havde Helene Christensen og Litta Porter i Kastrup modtaget en estisk sygeplejerske, der ikke fik set meget af København, fordi hun hurtigt blev sat i toget med Horsens som destination. Hun skal undervises af Kirsten Bach. Sammen med sygeplejersken kom også en kvindelig læge fra Tallin. For begge gæsters vedkommende blev der dog lige tid til københavnsk morgenkaffe, og de modtog et provenu fra septembers loppemarked som støtte til deres uddannelse.

Besøg på Dansac, hvor Copamedlemmer debatterede filterproblemer
Den 22/1 var der besøg på virksomheden Dansac i Fredensborg. Der var rundvisning på fabrikken, og selv om maskinerne stod lørdagsstille, fik gæsterne en god fornemmelse af arbejdsgangen.

Der var et naturligt run på det udsøgte "Ta'selv"-bord og livlig debat om filterproblemer m.v. ved eftermiddagens kaffebord.

Kommende møder
11.marts:
I marts er der fredagsmøde den 11. i Pilegården kl. 14.

15.april:
Søren Stauning, der vel ikke behøver præsentation, vil tale på fredagsmødet d. 15. april kl. 14. i Pilegården, emne: *"Mennesker på min vej"*.

Da Staunings livsvej har bugtet sig i mange retninger, er der grund til at tro, at det bliver spændende at høre på.

Skovtur, uanset om det bliver sommer eller ej !
Hvornår bliver der skovtur, spørger en læser, der gerne vil være anonym. Vort svar: "Når det bliver sommer".

Selv om det ikke skulle blive sommer, *b l i v e r* der skovtur alligevel.

Herom i næste nummer.

P.b.v.
Bent W. Rasmussen

Københavns amt

Ved en beklagelig fejl blev det i forrige blad annonceret i den gule mødekalender, at generalforsamlingen skulle finde sted den 29. januar. Dette var imidlertid ikke tilfældet. Derimod stillede Hollister, Danmark op denne dag og sygeplejerske Katrine Uldall fortalte om produkter samt beredvilligt svarede på spørgsmål fra de godt og vel 30 medlemmer, som havde fundet vej til denne eftermiddags arrangement. Tak til Hollister, Danmark.

Lørdag 19. marts finder en årligt tilbagevendende begivenhed sted, nemlig amtskredsens GENERALFORSAMLING i Valby Medborgerhus, grupperum nr. 2 på 3. sal og tidspunktet er som altid **kl. 14:00**. Dagsorden efter vedtægterne. I årets løb har vi mistet et bestyrelsesmedlem. Vi skulle derfor meget gerne finde dennes afløser, men mere herom på selve generalforsamlingen, hvorunder amtskredsen vil være vært ved kaffen.

Lørdag 09. april samme sted og samme lokale afholdes der forårsmøde for medlemmerne. Vi vil denne eftermiddag drøfte, hvad der skal ske resten af foråret og begyndelsen af sommeren. Med forhåbentlig en aktiv debat medlemmerne imellem. Alle ideer er særdeles velkomne.

Begge møder afholdes sædvanen tro Valby Medborgerhus, kl. 14:00 grupperum 2, der befinder sig på 3. sal. Vel mødt til alle.

BESTYRELSEN

Bornholms amt

Redaktionen har ikke modtaget nyt fra lokalforeningen på Bornholm, ved Inge Skovgaard Petersen, tlf.: 56 95 65 30.

Copa's frimærkesamler har fået ny adresse!
Hvis du vil støtte COPA, skal du fremover sende dine stemplede frimærker til:
Kjerstine Rasmussen
Skibhusvej 171, 1.tv., 5000 Odense C

Frederiksborg amt

60 år

31. december 1993 blev formanden for COPA, Frederiksborg amt, Bent H. Larsen 60 år.

I den anledning blev der på dagen afholdt en reception på Helsingør Brandstation, hvor Bent blev fejret af et utal af venner og kollegaer. Festlighederne foregik omkring et festligt dækket ta'-selv bord med mange lækre retter, samt en bar med diverse våde varer.

At Bent er populær er ingen i tvivl om, ej heller bestyrelsen for COPA i Frederiksborg amt. Bent er en typisk slider, der gennem sit frivillige arbejde i COPA, og specielt i amtsforeningen, har været medvirkende til, at vi er blevet mere synlige i offentligheden, uden det dog har haft det ønskede "BOOM" af et stort medlemstiltag.

Alligevel arbejder Bent ufortrødent videre, for at få vores budskab ud til de stomioperede, så de ved, at vi er der, når de har brug for os.

Bent har samtidig været en stor inspiration for os andre i bestyrelsen, fået os til at tro på, at det kan nytte at blive ved, og han har samtidig prøvet at finde nye veje for at skabe større aktivitet og et bedre image.

Et forsinket stort til lykke til Bent med den store dag. Vi i bestyrelsen for Frederiksborg amt håber, at vi fortsat må få lov at arbejde sammen med Bent i mange år.

Aktivitetskalender 1994

Det har desværre ikke været muligt for bestyrelsen at få en aktivitetskalender på plads til dette nummer af medlemsbladet, idet vi ikke endeligt kan fastlægge et program før efter generalforsamlingen den 19. februar 1994.

Det er dog fortsat den nuværende bestyrelses tanke at afholde et arrangement primo juni 1994, i forbindelse med at amtsafdelingen for Frederiksborg amt har bestået i 15 år.

Vi forventer også, at årets julearrangement vil blive afholdt lørdag den 26. november 1994.

Åbent Hus for stomister i ambulatoriet på Sygehuset Øresund Hørsholm.

Den månedlige konsultation, den anden onsdag i hver måned fra kl. 17.00 til 19.00 på sygehuset Øresund Hørsholm, vil foreløbig fortsætte.

Endnu har det ikke været det store tilløbsstykke.

Dog har fremmødet i januar måned været så godt, at vi finder, at der er en god grund til at fortsætte.

Vi vil derfor fortsat appellere til vores medlemmer om at benytte dette tilbud, og endvidere synliggøre denne konsultations muligheder overfor de stomister og pårørende I kommer i forbindelse med.

Vel mødt, og på gensyn i Hørsholm.

Med hilsen p.b.v.
Jørgen Wissing

Helsingør Brandstation lagde lokaler til, da Bent fyldte 60 år. Mange kom med gaver, der kunne slukke andet end ildebrande.

Fyns amt

KOM til Åbent Hus på Kræftens Bekæmpelse

Torsdag den 7.4.94 kl. 19.00 er der igen Åbent Hus på Kræftens Bekæmpelse, Vesterbro 46, Odense (indgang på siden af bygningen. Tryk på knappen til første sal.)

Der vil være rådgivere tilstede, og der vil blive serveret kaffe og brød, som vi plejer. Kom og hyg jer.

Alle er velkommen med eller uden problemer.

Vi har ved sidste bestyrelsesmøde 24-1-94 snakket om flere forskellige aktiviteter i årets løb, bl.a. besøg på Egeskov Slot.

Herom mere senere.

Vagn

Nye poser bliver testet

Åbent Hus møde torsdag den 6/1-1994 klokken 19.00 hos Kræftens Bekæmpelse. Ulla Jørgensen fra hjælpemiddelfirmaet Hollister var på besøg, der var 15 fremmødte.

Ulla Jørgensen fortalte om Hollisters produkter og deres fordele og ulemper. De var ved at udvikle nogle nye tømbare poser med udskifteligt kulfilter. De var sendt ud til testpersoner, som skulle afprøve dem. Firmaet Hollister har produkter til alle stomityper. Tak til Ulla Jørgensen for en god aften.

Sonja

Orienteringsmøde på Rådgivningscentret bliver gentaget næste år

Kræftens Bekæmpelse havde den 27.1.94 indkaldt til orienteringsmøde på Rådgivningscentret. De indkaldte var rådgivere/vejledere fra *COPA - Leve som før - Kornblomsten* og *Forældreforeningen* fra Fyns, Vejle og Ribe amt.

Et af formålene var at høre om/lære de andre foreninger, der er tilknyttet centret, at kende. Det andet var at lære de ansatte på Kræftens Bekæmpelse at kende.

(fortsættes næste side)

Efter en præsentationsrunde - orienterede de ansatte på KB om de forskellige projekter, de har lavet i det sidste årstid.

Konklusionen blev, at KB fremover vil indkalde til lignende møder en gang om året.

Kirsten

Åbent Hus lørdag 19. marts
19.3.94 imellem kl. 11-16 er der Åbent Hus arrangement hos Kræftens Bekæmpelse landet over.

Program for KB, Odense:
kl. 12-13 Foredrag ved Hanne Øster, tidligere kræftpatient
kl. 14-16 Her kan folk møde frivillige fra patientforeningerne

Der vil være mulighed for at se video om unge, der har mistet forældre samt video om genoptræning af brystopererede.

Vi vil være værter ved et lille traktement for de fremmødte.

Alle patientforeninger tilknyttet KB, Odense, incl. COPA, vil være til stede.

M.v.h.
Lene Dambo,
Kræftens Bekæmpelse

Nu har COPA atter åbent hus på Kræftens Bekæmpelse Vesterbro 46 Odense

Resten af 1994 er datoerne:
7/4
6/10
og
1/12

Sæt kryds i kalenderen

Lolland / Falster

Kom til udstilling i Nykøbing Falster Hallen
Lokalforeningen på Lolland-Falster samt Næstved afd. deltager i DSI's 60 års fødselsdag med en stor fælles udstilling i Nykøbing F. Hallen søndag den 6. marts 1994.
COPA deltage sammen med 22 andre handicapforeninger i Storstrøms amt.

Dørene er åbne fra kl. 11.00 til kl. 17.00

Der vil dagen igennem være bortlodning af forskellige gaver, skænket af foreningerne.

Der er gratis adgang. Alle er meget velkomne.

P.b.v.
Marianne Andersen

Det er kræftsagen, det gælder!
COPA byder Jens Kr. Gøtrik hjertelig velkommen som formand for Kræftens Bekæmpelse. Til bladet *"ny stemme"* har den nye formand udtalt:
"Jeg skal gøre mit bedste for at leve op til medlemmernes tillid. Resultater kan imidlertid kun opnås, hvis vi løfter i flok. Her har vi alle et fælles ansvar".

Nordjyllands amt

GENERALFORSAMLING
onsdag den 2. marts 1994 kl. 19.30 på Hotel Fønix, Vesterbro 77, 9000 Aalborg.

Efter generalforsamlingen får vi besøg af stomisygeplejerske Anette Christiansen, Sygehus Syd, som vil fortælle om *den nye stomiuddannelse.*

Ligeledes får vi besøg af Elsa Madsen, som vil orientere om *omstrukturering af kommunernes indkøb af hjælpemidler.*

Lokalforeningen er vært ved en kop kaffe og snitter. *Sæt kryds i kalenderen 2. marts*, så vi kan få en hyggelig aften med mange fremmødte.

P.b.v.
Erling Flarup

Næstved

DSI fylder 60 år!
Lolland/Falster og Næstved lokalforeninger deltager i en stor jubilæumsmesse i Nykøbing-Hallen *søndag d. 6. marts kl. 11.00 - 17.00.* Der bliver masser at se og høre, f.eks. underholdning, sport, videofilm m.m. Vi enes om en stand og håber at se rigtig mange storstrømmere den pågældende søndag.

Se også under Lolland/Falster Lokalnyt!

Medlemsmøde i Vordingborg 23.4.1994
Vi mødes Langedvej 12, Vordingborg, kl. 14.00 for at høre om et spændende og altid aktuelt emne, nemlig: Ernæring. Diætist Lena Børjesson, fa. Otto Broe, vil fortælle om kost og kalder sit foredrag *"Hvad sker der, når ernæringsbehovet ikke dækkes?"*. Derefter bliver der lejlighed til at spørge løs, og endelig er der kaffe og diverse hjemmebag. Vi havde satset på at holde mødet en lørdag, men det var desværre umuligt. Vi håber alligevel på et pænt fremmøde.

Tilmelding: Tlf. 5377 2401 *senest* d. 21.3.94.

Forårsudflugt
Efter at have iagttaget det herligt uforudsigelige danske vejrlig har vi fundet frem til at placere denne begivenhed i begyndelse af maj måned. Der vil blive sendt en indbydelse til jer med tilmelding, betaling m.v.

SPØRGESKEMA!!
Sidste år udsendte vi et spørgeskema, som vi så frem til at få retur i udfyldt stand. Vi har indtil nu (31.1.94) kun fået 19 skemaer retur. Kære medlemmer - led i jeres gemmer og find spørgeskemaet frem, udfyld det og send det til undertegnede, så bestyrelsen har noget at arbejde med. På forhånd tak

.P.b.v.
Merete Møller, formand

Ribe amt

Generalforsamling på Hotel Kikkenborg
Lokalforeningens bestyrelse har besluttet, at der afholdes generalforsamling mandag den 16. maj kl. 19.30 på Hotel Kikkenborg i Bramming. Dagsorden vil blive iflg. lovene.

Vi forsøger at få en diætist til at komme og fortælle os om spisevaner og indholdet i det vi spiser.

Andre kommende aktiviteter
Vi har som tidligere år også besluttet, at der skal afholdes et medlemsmøde i april måned. vi undersøger i øjeblikket, om det er muligt at besøge Coloplast's fabrik i Thisted.

Indbydelse til arrangementerne vil blive udsendt til vore medlemmer.

Rådgivning
Rådgiverlokalet på Centralsygehuset er åbent næste gang torsdag den 28. april

INGEN rådgivning på sygehuset i marts p.g.a. at den sidste torsdag i marts er Skærtorsdag.

Rådgivning kan selvfølgelig også foregå på andre tidspunkter og er naturligvis gratis.

Kontakt derfor venligst lokalforeningen, hvis der er et ønske om rådgivning eller andet, som du mener, vi kan hjælpe med.

Velkommen
Til sidst skal jeg byde alle vore nye medlemmer velkommen i lokalforeningen, håber I vil finde det interessant at deltage i lokalforeningens arrangementer.

Med venlig hilsen
p.b.v.
Frede Jensen

Roskilde amt

Vellykket julestue
Mandag d. 6. december afholdt vi julestue på Møllebo i Køge.

Da den medbragte mad var sat til livs hjulpet på rette vej med små og store glas, og kaffen var kommet på bordet, blev det tid til at synge de kendte julemelodier.

Kom og oplev Australien
Mandag den 14. marts kl. 19.00 på Møllebo, Københavnsvej 3-5, i Køge vil Jan Dirckhoff fortælle om sin rejse til Australien, foredraget er ledsaget af en diasserie. Kom og hør om alle de spændende oplevelser Jan har haft og bliv overbevist om, at man kan rejse, hvor hen man har lyst, selv om man er stomiopereret.

Aktivitetskalender for 1994
Mandag d. 14. marts medlemsmøde på Møllebo, rejsebeskrivelse fra Australien.
Mandag d. 16. maj medlemsmøde på Møllebo
Onsdag d. 8 juni udflugt til Dansac, Fredensborg
Mandag d. 5. september medlemsmøde på Møllebo
Mandag d. 10. oktober generalforsamling på Møllebo.
Mandag d. 5. december julestue på Møllebo.

P.b.v.
Erik

Ringkøbing amt

Redaktionen har ikke til dette nummer modtaget nyt fra Ringkøbing amt's lokalforening, ved Arne Nielsen, tlf.: 97 42 21 19.

Efterlysning
Lisbeth Refer Dalsgaard fra Forældregruppen vil gerne kunne komme i kontakt med *alle* forældre til børn med stomi.

Selv om I er medlem af COPA, er det ikke sikkert, at I er registreret som forældre. Hjælp Lisbeth. Ring eller skriv til COPA's sekretariat, Anni Pedersen, og fortæl, du er medlem af COPA, fordi du har et stomibarn.

Sønderjyllands amt

Dejlig eftermiddag med "De tosse go'e"
Generalforsamling den 29. januar 1994 på Folkehjemmet i Aabenraa kl. 14.00.

Det var en dejlig eftermiddag, hvor de 13 fremmødte havde nogle gode timer bl.a. med underholdning af "De tosse go'e". To ægtepar fra Christiansfeld og Haderslev som underholdt med viser, sketches og fællessang.

På generalforsamlingen blev Hans G. Jacobsen, Løgumkloster valgt som ny suppleant og Annelise Hede og Kathrine Pii Nederby Hansen genvalgtes som bestyrelsesmedlemmer.

Ulla Jørgensen fra Firma Hollister viste de nye produkter bl.a. ileostomipose med kulfilter.

Bestyrelsen er nu:
Sven Kjærsgaard Jensen, Nordborg
Ernst-Günther Hansen, Padborg
Birgit Lei, Broager
Annelise Hede, Haderslev
Kathrine Pii Nederby Hansen, Bov
Werner Wiekhorst, Haderslev, suppl.
Hans G. Jacobsen, Løgumkloster, suppl.

Lokalmøder
Onsdag den 2. marts 94 på Vandrehjemmet i Sønderborg

kl. 19.30 med konsulent Karina Madsen, firma Dansac.

Onsdag den 23. marts på Folkehjemmet i Aabenraa kl. 19.30 med Conny Wagner, firma ConvaTec.

Onsdag den 6. april på Aktivitetshuset Hummeltoft i Haderslev med firma Coloplast.

Onsdag den 4. maj på Omsorgshuset i Tønder med firma Hollister.

Tag med til Løveparken

BUSTUR *lørdag den 28. maj 1994.*

Turen går til Løveparken i Givskud og Mallehøje Naturpark nær Give.

Bussen starter i *Sønderborg* ved Sygehuset kl. 8.30, i *Aabenraa* på Madevej kl. 9.00, i *Haderslev* på Hertug Hans Plads kl. 9.30.

Herfra går det videre til Løveparken, hvor bussen kører en rundtur i parken, som man bagefter kan nyde for sig selv.

Middag på Mallehøje og mulighed for at opleve parken på egen hånd.

Udflugt til nærliggende kirke og eftermiddagskaffe på Mallehøje.

Hjemkomst:
Haderslev kl. ca. 17.00
Aabenraa kl. ca. 17.30
Sønderborg kl. ca. 18.00.

Prisen for denne dejlige tur er kun kr. 100,- pr. person - beløbet dækker bus, indgang i Løveparken, 2 retter mad excl. drikkevarer og eftermiddagskaffe med kage.

Tilmelding senes d. 11. maj 1994 til:
Annelise Hede
tlf. 74 52 00 91, eller
Sven Kjærsgaard Jensen
tlf. 74 45 42 04, efter kl. 17.00.

Stor udstilling på Folkehjemmet i Aabenraa

De Samvirkende Invalideorganisationer bliver 60 år. I Sønderjylland markeres det med en udstilling

i dagene 7.-8. maj 1994

på Folkehjemmet i Aabenraa, hvor samtlige 21 tilsluttede organisationer får mulighed for at deltage.

Udstillingen har åbent fra kl. 10.00-15.00.

Udstillingen åbnes af amtsborgmester Kresten Philipsen og socialudvalgsformand Helge Jensen den 7. maj 1994 kl. 10.00.

Optog med kørestole m.m. på gågaden lørdag den 7. maj 1994 kl. 11.00-12.00.

P.b.v.
Sven Kjærsgaard Jensen

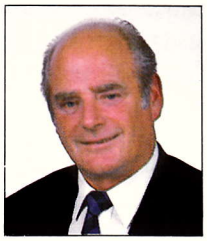
Stomiprodukter

* **Sygeplejerske- og konsulentbistand**
* **Neutral vejledning - alle anerkendte fabrikater**
* **Landsdækkende service - hurtig levering**
* **Stort udvalg - konkurrencedygtige priser**
* **Fortrykte bestillingskort letter bestillingen**

Jette Færk
sygeplejerske
Fyn- Sdr.- og Midtjylland

Karen Petersen
sygeplejerske
Midt- og Nordjylland

Britta Simon
sygeplejerske
København og Sjælland


Erik Madsen
konsulent
København og Sjælland

* Kirudans medarbejdere vejleder og rådgiver Dem gerne, enten pr. telefon - eller ved at vi aflægger Dem besøg.

* Kirudan forhandler også andre sygeplejeartikler, f. eks. produkter for **inkontinens - diabetes - sårpleje** m.m.

Kirudan - et godt sted at handle !

Ring til os på tlf. 31 41 22 22

Kirudan A/S Nyholms Allé 30, 2610 Rødovre
Mandag - torsdag kl. 8.00 - 16.00. Fredag kl. 8.00 - 15.00

Vejle amt

Forårsfest
Angående den omtalte "FORÅRSFEST" i sidste nr. af COPA-bladet, - da skulle du gerne i skrivende stund have modtaget invitation pr. brev - I modsat fald bedes du henvende dig til formanden på tlf. 75 66 12 13 snarest, - og bedst efter kl. 17.00.

Kom og få en god oplevelse
Medlemsmøde afholdes ONSDAG d. 13. april kl. 19.30 på "ELLEHØJ", Ellehammersvej 8 i Vejle. - Vi får besøg af en konsulent fra firmaet Hollister, som vil fortælle om nyheder indenfor Hollisters hjælpemiddelsortiment. - vi får også besøg af Kirstine Hardam med sin righoldige udstilling, og som sædvanlig er den klar ca. en halv time før mødets begyndelse. - Endvidere vil stomisygeplejerske Kirsten Bach være til stede og fortælle om besøget fra Estland af sygeplejerske Janne Kukk og læge Vivian Esko.

Vi håber på god tilslutning, - idet vi tror, at der må være en god oplevelse at hente.

Angående transport til Ellehøj:
Vi har før drøftet samkørsel til vore møder på Ellehøj, - prøv ved tilmelding at spørge om mulighederne, og vi vil hjælpe efter bedste evne. - Samtidig vil vi gerne have tilsagn fra kørende medlemmer, om de evt. har plads i bilen.

Tilmelding senest 11. april på tlf. 75 56 28 20 *Lis Jakobsen,*
eller tlf. 75 85 30 58
Licy Rasmussen,
eller tlf. 75 66 12 13
Emil Larsen.

P.b.v.
Emil Larsen

COPA-klubberne:
Fredericia - Vejle - Horsens
Møde igen den 10. marts de sædvanlig steder.

Vestsjællands amt

Kom til møde på Ringsted Sygehus
Offentlig møde på Ringsted Sygehus torsdag den 10. marts 1994, kl. 19.00:
v/overlæge *Kurt Svendsen,*
samt stomisygeplejerske
Linda Larsen,
stomisygeplejerske
Ulla Kærgaard,
Copa lokalformand
Jens Jørgen Larsen.

Indlæg omkring stomier og COPA generelt, derefter emner efter tilhørernes ønsker og spørgsmål.

Aftenen annonceres i dagspressen i Ringsted og omegn, samt ved brev til medlemmer i området, men alle er velkomne.

COPA Vestsj.amt
Jens Jørgen Larsen

Viborg amt

Redaktionen har ikke modtaget nyt fra Viborg amt's lokalforening, ved Inga Vestergaard Andersen tlf.: 97 92 15 97.

Århus amt

Generalforsamling
Lokalforeningen COPA, Århus amt holdt lørdag den 29.1.94 ordinær generalforsamling på Skovvangsskolen, Århus.

Desværre var der ikke mødt ret mange op, kun ca. 20 personer. Det er kedeligt, både for dem der arrangerer mødet og for en evt. foredragsholder. Vi håber, det var en undtagelse. Aviserne var ikke flinke til at skrive om mødet.

Mødet startede med kaffebord givet af Nyrop & Maag, Århus.Herefter fortalte gymnastiklærer Anita Mortensen om det vigtige emne: Motionens betydning for kroppens velvære. Det var virkeligt et godt foredrag. Der var indlagt små øvelser, så vi kunne se og mærke, at alle uanset hvor stiv man er, og hvilken form man har, så kan det lade sig gøre at motionere musklerne uden at skulle ud i kulden. Det kan faktisk lade sig gøre ved spisebordet eller ved sofabordet samtidig med, at man ser TV.

Efter dette emne kunne Ruth og Tove fra Nyrop & Maag vise diverse støttebind til knæ, fødder, arme og ben m.m. Der er således ikke rigtig nogen undskyldning, for at lade være med lidt arm- eller bengymnastik selv om leddene knirker, blot skal man huske at beskytte de slidte led rigtigt. Selvfølgelig skal man ikke træne til kroppen råber stop, men lidt motion er bedre end slet ikke noget.

Så var der generalforsamling.

Elsemarie Kraul blev valgt til dirigent. Undertegnede aflagde beretning, såvel fra lokalforening som fra landsforening. Kasseren forelagde regnskab. Næste punkt var valg af to bestyrelsesmedlemmer, Ellen Sørensen blev genvalgt og nyvalgt i bestyrelsen blev Annette Nielsen. Vi skulle også have to suppleanter, dette blev Elsemarie Kraul og som ny Elna Marie Frovst.

Vi i bestyrelse, vil gerne takke afgående suppleanter, Søren Nielsen og John Schmidt for jeres indsats gennem årene med diverse opgaver i Århus Lokalforening.

Herefter var ordet frit.

Den nye bestyrelse
Onsdag d. 02.02 mødtes bestyrelsen for at konstituere sig.Bestyrelsen for Århus Lokalforening ser således ud:
Formand,
Henning Granslev;
Næstformand og kasserer,
Lis Lene Carstensen;
Sekretær, *Helle Jørgensen;*
Rådgiversekretær,
Ellen Sørensen;

(fortsættes næste side)

Bestyrelsesmedlem,
Annette Nielsen;
Suppleanter,
Elna Marie Frovst og
Elsemarie Kraul.

Hyggeklub
På vores første møde blev vi enige om at prøve noget nyt, nemlig at starte en hyggeklub i vores lokaler på Silkeborgvej 78, Århus. De første to gange bliver TORSDAGENE 17.3 og 14.4. Begge dage fra kl. 14. til ? Elna Marie Frovst fra bestyrelsen vil have kaffe/the parat i vores lokale. Så mød op og kom med forslag til fælleshygge, såsom kortklub, strikning eller noget helt andet. I løbet af foråret vil bestyrelsen så sørge for at få lokalet givet en ansigtsløftning, således at vi kan få en rigtig hyggelig klub igang.

Stort offentligt møde
Panelmødet med andre patientforeninger og Kræftens Bekæmpelse i Århus (omtalt i sidste medlemsblad) bliver først den 19.5.94 i lokalcentret Møllestien, Århus kl. 19.30 til 21.30. Tilmelding ikke nødvendigt da det bliver et offentlig møde.

På nuværende tidspunkt kan ikke nævnes navnene på *politiker, læge* og *repræsentant fra Kræftens Bekæmpelse.* Et er dog sikkert, *Elsemarie Kraul fra Patientklagenævnet* deltager i mødet.

Men mere herom i næste blad.

Forårsudflugt
Vi arbejder også med en forårsudflugt. En tur sammen med en andet patientforening er også i tankerne.

P.b.v.
Henning Granslev

Crohn klubberne - vest og øst

Gæstfrie værtinder
Lørdag den 4. december var vi samlet hos *Kirsten* til Julehygge. Vi havde en lille gave med hver. Kirsten havde lavet et dejligt julefrokostbord til os, da vi ankom.

En stor tak til Kirsten for sin gæstfrihed.

Eftermiddagen gik bare så hurtigt, når man er i godt selskab. Vi blev enige om at mødes lørdag den 29. januar hos Eva.

Lørdag den 29. januar var vi samlet hos *Eva.* Det var dejligt at se jer igen, snakken gik som den plejer, når vi er sammen, Jeg kunne godt bruge mange flere timer sammen med jer.

Mødeplan:
Lørdag d. 30. april kl. 14.00 hos Aggi Gunner Kær, Kanalens Kvt. 94, 2.th., 2620 Albertslund, tlf. 43 62 39 19.

Lørdag d. 11. juni kl. 14.00 hos Marina Larsen, Lyngbyvej 293A, 2900 Hellerup, tlf. 31 65 65 07.

I kan altid kontakte mig eller Marina på tlf. 44 66 04 54 eller 31 65 65 07.

Tænk nu ikke: "Ork, der er lang tid til" - for tiden går og lige pludselig er vi sidst i april. Altså ring hellere i dag end i morgen.

Med venlig hilsen
Crohn-klubben øst,
Marina og Eva

Birgit Madsen
Ekspedition

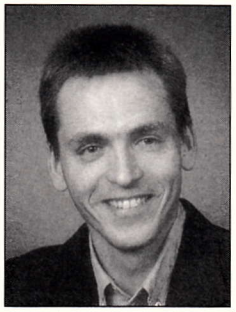
Tove Frithioff
Daglig leder

Ulla Sørensen
Sygeplejerske

Vi er til for Dem

STOMACARE er et uafhængigt stomirådgivningscenter, etableret i 1979 med det formål at rådgive og informere om bandager, hudskader og psykiske problemer.
Spørg STOMACARE, vort dygtige og venlige personale rådgiver om samtlige stomiprodukter på det danske marked. Vi leverer portofrit over hele landet fra dag til dag.
STOMACARE stiller *gratis* specialuddannet sygeplejerske til Deres rådighed.
Af vort produktsortiment kan vi nævne Biotrol, Convatec, Dansac, Dansk Coloplast, Hollister og Perma.

Any Petersen
Ekspedition



Henrik Fosdam Jensen
Lager og forsendelse

Stomacare
Vangeleddet 77 · 2670 Greve · Telefon 43 69 02 00

FORÆLDREKONFERENCE

I dagene fra den 28. - 29. maj afholder stomiforeningen COPA forældrekonference på Frederik d. VI's Kro i Odense.

* FOREDRAG
* RÅDGIVNING
* GRUPPEARBEJDE
* UDSTILLING AF STOMIPRODUKTER
* FORÆLDREGRUPPENS FREMTID
* UDFLUGT
* SOCIALT SAMVÆR
* GOD MAD OG HYGGELIGE OMGIVELSER

Ja, dette er blot nogle af de ting, vi vil komme til at beskæftige os med denne week-end.

Da jeg i skrivende stund endnu ikke ved, hvor stort et tilskud vi kan regne med fra de sociale myndigheder, kan jeg desværre ikke fastsætte en endelig pris.
Blot kan jeg sige, at det bliver rimelig billigt, og jeg ved, at der er mulighed for at ansøge om kursus- og kørselsgodtgørelse hos de enkelte kommuner.

Men alt dette kan I få mere at vide om ved henvendelse til undertegnede eller til sekretariatet.

Bindende tilmelding senest d. 30.03.1994

Med venlig hilsen

Lisbet Refer Dalsgaard
Forældregruppen
86 65 90 12

COPA's sekretariat
v/Anni Pedersen
57 67 35 25

Ny video om stomi-pleje

ConvaTec har produceret en ny stomivideo "Praktisk Stomipleje".
Formålet med denne video er at vise, hvordan en stomi bandageres trin for trin.

Filmen er optaget på Københavns Amts Sygehus i Glostrup, Sahlgrenska Sygehuset i Göteborg og Radium Hospitalet i Oslo.

På Københavns Amts Sygehus i Glostrup viser to sygeplejersker, hvordan en colostomi bandageres. Hvordan der tages mål af stomien, dette overføres til bandagen, som klargøres og påsættes.

De to øvrige hospitaler viser henholdsvis, hvordan en ileo- og en urostomi bandageres.

En stomiopereret fra hvert land fortæller hver især, hvad de mener er specielt vigtigt at tænke på i forbindelse med stomibandagering. Videoen vare 11 minutter og kan lånes ved henvendelse til:
ConvaTec's kundeservice
på
frikaldstlf.: 80 30 60 11.

HUSK:
Støt COPA
Send stemplede frimærker til:
Kjerstine Rasmussen
Skibhusvej 171, 1.tv.
5000 Odense C

Stomiambulatorier

2300	Sundby Hospital Organ.kir.amb. 2300 Kbh. S	32 34 32 11 lokal 3212	Man.-fre.: 08.00-14.00
2400	Bispebjerg Hospital, Stomiamb. 2400 Kbh. NV	35 31 26 96 lokal 2696 (man.-fre.:08.30-09.00)	Efter aftale
2600	KAS-Glostrup, 2600 Glostrup	43 96 43 33 lokal 5516	Man.-fre.: 08.00-16.00
2650	Hvidovre Hospital, afd.212+215 2650 Hvidovre	36 32 28 44 lokal 212 36 32 22 13 lokal 214	Man.-fre.: 09.00-15.00
2730	KAS-Herlev afd.107,7.sal, 2730 Herlev	44 53 53 00 lokal 633	Man.-fre.: 08.00-15.00
2900	KAS-Gentofte, kir.amb. D 732 2900 Hellerup	31 65 12 00 lokal 5865 (man.-fre.:08.00-09.00)	Man.-fre.: 08.00-14.00
2970	Sygehuset Øresund Hørsholm 2970 Hørsholm	48 29 29 29 lokal 2641	Efter aftale
3700	Bornholms Centralsygehus 3700 Rønne	56 95 11 65 lokal 2120	1. og 3. tirsdag i måneden 09.00-13.00
4200	Centralsygehuset i Slagelse Indgang 45, 4200 Slagelse	53 52 19 00 lokal 2264	Man. + tors.: 08.00-15.00 Fre.: 08.00-14.00
4300	Centralsygehuset i Holbæk, Stomiamb. afd. A1 4300 Holbæk	53 43 32 01 lokal 3051 (man.-fre.:08.00-09.00)	Tirs.: 09.00-14.00; Tors.: 12.00-16.00 Begge dage efter aftale
4600	RASK, Stomiamb. Kir. afd. A1 4600 Køge	56 63 15 00 lokal 3360 (man.-fre.:11.00-12.00)	Efter aftale; Man.-fre.: 07.00-15.00
4700	Centralsygehuset i Næstved afd. 19 stuen, 4700 Næstved	53 72 14 01 lokal 4208 (man.-fre.:08.00-09.00)	Tirs.: 08.00-16.00 Tors.: 08.00-15.00
4800	Centralsygehuset i Nykøbing F 4800 Nykøbing F	54 85 30 33 lokal 3550	Tirs.: 12.00-16.00 Tors.: 12.00-16.00
5500	Middelfart Sygehus, Organ.kir.afd. 5500 Middelfart	64 41 21 21 lokal 1665	Fredage efter aftale
5600	Fåborg Sygehus Kir.amb. 5600 Fåborg	62 61 09 01 lokal 307	Man.-tors.: 09.00-13.00
6400	Sønderborg Sygehus afd. K21 6400 Sønderborg	74 43 03 11	Tirs.-tors.: 08.30-14.30
7100	Vejle Sygehus Stomiamb. A16 7100 Vejle	75 72 72 33 lokal 4566 eller 4541 (torsdag)	Tors.: 08.30-13.30
8000	Århus amts Sygehus 8000 Århus	86 12 68 66 lokal 7494 (man+ons+tors: 9-10)	Man.:10.00-15.00; Ons.:15.00-17.00; Tors.:10.00-15.00, alle dage efter aftale
8600	Centralsygehuset i Silkeborg, Stomiamb. Parenkym kir.afd. 8600 Silkeborg	86 82 16 00 lokal 2431	Tirs.: 12.30-14.30; Tors.: 17.00-18.00 Begge dage efter aftale
8700	Horsens Sygehus, Stomiklinikken 8700 Horsens	75 62 44 44 lokal 2221	Man.: 09.00-15.30 Tirs.-fre.: 09.00-15.00
8900	Centralsyghuset i Randers Organ.kir.amb. 8900 Randers	86 41 82 00 lokal 5704	Man.: 08.30-11.00 Fre.: 09.00-12.00
9000	Aalborg Sygehus SYD Stomiklinikken, 9100 Aalborg	99 32 25 41 (afd. 1) 99 32 25 22 (afd. 2)	Man.: 12.00-15.00 Tors.: 12.00-15.00
9800	Hjørring Sygehus, Organ.kir.afd. 9800 Hjørring	98 92 72 44 lokal 2071 (man.-fre.: 08.00-14.00)	Fredage efter aftale

KAREN BLOK *Specialcenter*

Forhandling og individuel rådgivning om korrekt valg og anvendelse af hjælpemidler til mennesker, der
- er STOMIOPERERERDE
- er brystopererede
- har ufrivillig vandladning
- har behov for støttestrømper
- brokbælter efter mål
- overtræksposer efter ønske

Forsendelse og rådgivning er gratis.

Kontakt sygeplejerske/konsulent
Karen Blok.

KAREN BLOK *Specialcenter*
Solvej 59 . 7120 Vejle Ø
Telefon 75 81 64 20

03100 7049 30
COPA
SILKEBORGVEJ 78
8000 ÅRHUS C

LOKALFORENINGER / GRUPPER / KLUBBER

De anførte træffetider er kun vejledende

København/Frederiksberg
Helene Christensen
P. Bangsvej 107, 1.
2000 Frederiksberg
Tlf.: 31 71 62 31
Kontaktperson:
Litta Porter, Ane Katrinesvej 34,
2000 Frederiksberg. Tlf.: 31 10 26 25
(Træffetid: 09.00 - 10.00)

Københavns amt
Inge Boserup Larsen
Galgebakken over Syv 6A
2620 Albertslund
Tlf. & fax: 42 16 55 75

Bornholms amt
Inge Skovgaard Petersen
Pæretræsdalen 21
3700 Rønne
Tlf.: 56 95 65 30

Frederiksborg amt
Bent H. Larsen
Emil Noldesvej 32
3000 Helsingør
Tlf: 42 22 06 16
(træffes bedst 17.00 - 18.00)

Fyns amt
Vagn Madsen
Svanevej 25
5492 Vissenbjerg
Tlf.: 64 47 24 46 (efter kl. 16.00)
Rådgiver: Gerda Pedersen,
Carl Blochsvej 1, 2., 5230 Odense M.
Tlf.: 66 11 26 84

Lolland-Falster
Marianne Andersen
(rådgiver og formand)
Askhavnsvej 8, Femø
4930 Maribo
Tlf.: 53 91 50 30
Rådgiver: Jytte Hampe
Sverigesvej 35, 4800 Nykøbing F.
Tlf.: 54 85 76 12

Nordjyllands amt
Kontaktperson:
Kirsten Møhlenberg
Nielsmindevej 16
9493 Saltum
Tlf.: 98 88 11 51

Næstved
Merete Møller
Ærtebjergvej 28, Lund
4660 Store-Heddinge
Tlf.: 53 70 80 42
(bedst hverdage 10.00 - 12.00)

Ribe amt
Frede Jensen
Langetvedvej 21
6630 Rødding
Tlf.: 74 84 71 27

Ringkøbing amt
Arne Nielsen
Rudesvej 20
7500 Holstebro
Tlf.: 97 42 21 19

Roskilde amt
Erik Kristjansen
Jasminvej 1
4600 Køge
Tlf.: 53 65 38 78

Sønderjyllands amt
Sv. Kjærsgaard Jensen
Møllehaven 2A
6430 Nordborg
Tlf.: 74 45 42 04 (bedst efter 17.00)

Vejle amt
Emil Larsen
Søndervænget 87
8732 Hovedgård
Tlf.: 75 66 12 13

Vestsjællands amt
Jens Jørgen Larsen
Hovvej 39
4490 Jerslev Sj.
Tlf.: 53 49 55 11
Rådgiver: Birthe Møllnitz
Vipperødgårds Allé 4, 4390 Vipperød
Tlf.: 53 48 11 52

Viborg amt
Inga Vestergaard Andersen
Fårtoftevej 144
7700 Thisted
Tlf.: 97 92 15 97

Århus amt
Henning Granslev
Bavnegårdsvej 110, Kolt
8361 Hasselager
Tlf.: 86 28 11 24 (bedst 14.00 - 18.00)
Rådgiver: Ellen Sørensen,
Hedevej 8, Årslev, 8900 Randers
Tlf.: 86 49 16 11 (bedst 09.00 - 12.00)

Crohn klubben øst
Eva Larsen
Pærevangen 2, 1.tv.
2765 Smørum
Tlf.: 44 66 04 54 (efter kl. 17.00)
&
Marina Larsen
Lyngbyvej 293 A
2900 Hellerup
Tlf.: 31 65 65 07

Crohn klubben vest
Hanne Dragsbæk Madsen
Nagelsvej 4
8270 Højbjerg
Tlf.: 86 27 63 30

Forældregruppen
Lisbet Refer Dalsgaard
Bredemosevej 16, Elsborg
8840 Rødkærsbro
Tlf.: 86 65 90 12

J-pouch
Christina Hartmann
Nebs Møllevej 54
4100 Ringsted
Tlf.: 53 62 84 84 (bedst efter 19.00)

Ungdomsgruppen
Heidi Elva Plambeck-Sørensen
Søkjær 13
7130 Juelsminde
Tlf.: 75 69 57 17