



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

Maj/juni Copa-blad 3/2000



Arne Nielsen ved åbning af
den 10. IOA Verdenskongres
.....se side 10

Status - Arne Nielsen var landsformand i to år



Af:
Arne Nielsen,
tidligere
landsformand

Da jeg nu går af som landsformand for COPA, vil jeg gerne slutte mine mange indlæg i bladet med en slags status over mit virke i foreningen.

Det er nu to år siden, jeg overtog landsformandsposten efter 9 år som lokalformand og nogle år som vicelandsformand. Det har været spændende år med mange udfordringer og oplevelser af både positiv og også negativ art.

Det positive har bl.a. været, at jeg allerede som vicelandsformand samarbejdede med de nordiske foreninger og sammen med dem støttede de baltiske lande i at oprette foreninger. Det var en stor glæde ved mine besøg i Litauen at se resultatet af hjælpen og opleve den tak-

nemmelighed man følte overfor COPA.

Jeg har besøgt de fleste lokalforeninger og er blevet meget venligt modtaget og har fået et godt indtryk af det arbejde, der gøres overalt for de stomiopererede.

Vi har meget gode relationer til alle vore samarbejdspartnere, IOA, EOA, NOA, Kræftens Bekæmpelse, DSI, stomisyggeplejerskerne (FS22), leverandører og forhandlere af stomihjælpemidler.

Det negative har vist sig der, hvor man mindst ventede det - nemlig på ledelsesplan. Den slags kræver utrolig meget tid og mange kræfter, som kunne have været anvendt bedre. Fornemmelsen af at slå i en dyne har tit været ret overvældende.

Det er desværre ikke lykkedes mig at skabe ro i COPA's hovedbestyrelse, idet samtlige personvalg siden min tiltrædelse er endt med kun 1 eller 2 stemmers forskel ud af de 18 stemmeberettigede.

Det kunne tyde på, at man er mere personfikseret end egentlig optaget af foreningens fremtidige virke. Når man går ind i sådant foreningsarbejde, er der en ting og kun den der gælder: foreningens og medlemmernes ve og vel.

Det er uheldigt, at ledelsen er så splittet på personspørgsmål.

På hovedbestyrelsesmøderne har ønsket om nye, unge kræfter ofte været nævnt, nu må vi så håbe, at man lever op til visionerne.

Den handlingsplan som vi forelagde og fik vedtaget på hovedbestyrelsesmødet for 2 år siden, har vi på flere punkter gennemført med succes. Der er opnået en række positive resultater. Det betyder ikke, at alt er lykkedes, men der er skabt et grundlag at arbejde videre på.

Der har i de seneste måneder været meget fokus på hjælpemiddelsituationen. Kommunerne har i deres spareiver taget fat på dette område. Der er i stor udstrækning lavet udbud på stomihjælpemidler, som vi fra COPA i flere tilfælde har haft indflydelse på som brugerrepræsentant. Vore kravspecifikationer til disse udbud har vi efterhånden fået beskrevet til brug i forbindelse med fremtidige udbud.

Flere kommuner har også forsøgt at indføre en ny regel som betød, at efter den 1. april 2000 blev nye stomiopererede kun tildelt kontantbeløbet i form af en check på ca. 1200 kr. pr. kvartal. Det er naturligvis helt ulovligt, og mange kommuner har da også erkendt fejlen og er gået tilbage til den lovmæssig korrekte udlægning, nemlig at yde hjælpen som naturalhjælp.

Der er åbenbart ikke grænser for kommunernes fantasi i bestræbelserne på at finde besparelser.

I Danmark er der omkring 200 patientforeninger og alle forsøger at tale netop deres patientgruppes sag overfor befolkning, politikere og sundhedspersonale.

Her har Stomiforeningen måske en fordel i at være en "gammel" og veletableret forening, som næste år i maj måned kan fejre 50 års jubilæum.

Vi er verdens ældste stomiforening og er vokset støt og roligt til at have ca. 30% af alle stomiopererede i Danmark som medlemmer, alene i de sidste 2 år er antallet af medlemmer steget fra 2703 til 3021.

En af de vigtigste opgaver for en patientforening er, at man søger at opretholde kontakten til medlemmerne. Det hjælper ikke meget kun at være stærk i hovedorganisationen, hvis der på lokalt plan ikke er den store aktivitet. Derfor er den lokale kontakt livsvigtig for en patientforening som vores. I stedet for at læne sig tilbage og vente på udspil fra ledelsen, gælder det om på lokalt plan at få medlemmerne aktiveret og få udført opgaverne til gavn og glæde for alle.

Skal vores stomiforening fungere effektivt, tiltrække medlemmer og være interessant som samarbejdspartner for vore politikere, er det vigtigt at have en tydelig identitet, være visionær og have en ideologi, som er klar for det enkelte medlem.

Det handler også om troværdighed. Man må under ingen omstændigheder kunne mistænke os for at være afhængig af professionelle interesser.

Jo større anseelse foreningen har i omverdenen, desto større gennemslagskraft har den i debatter og høringer. Sundhedspersonalet arbejder gerne sammen med os, hvis de anser os for patienternes reelle repræsentanter, og hvis vi har en klar identitet og en høj troværdighed. Det er i den forbindelse en stor glæde at fremhæve det positive samarbejde med stomisyggeplejerskerne og deres interessegruppe FS22.

Jeg vil gerne specielt takke vores sekretariatsleder, Britta Mogensen, for et ualmindelig godt samarbejde. Britta arbejder 100% i foreningens interesse, og vi har altid i fællesskab fundet løsninger på diverse problemer.

Næste år bliver jeg 70, og det må være på tide, nye kræfter kommer til. Jeg ser frem til mere tid til fritidsinteresser, familie og specielt børnebørn.

Tak for alle positive tilkendegivelser i tidens løb. ■

BLIV STØTTEMEDLEM

☒ Ja jeg vil gerne være COPA-støttemedlem, for kun kr. 100,- pr. år. Send mig venligst et girokort.

NAVN.....

ADRESSE.....

POSTNR.....BY.....

Sæt eet kryds:

☐ Jeg vil gerne modtage COPA-bladet.

☐ Jeg vil ikke modtage COPA-bladet.

Andre bemærkninger:

Sendes i lukket kuvert til:
COPA, Sct. Hansgade 26 B, 4100 Ringsted
eller fax 5767 3515



Stomiforeningen COPA

Sekretariatsleder: Britta Mogensen.

Sekretariatet

Sct.Hansgade 26 B, 4100 Ringsted

Tlf.: 5767 3525 Fax.: 5767 3515

Træffes mandag, tirsdag, torsdag og

fredag: 10.00 - 14.00;

onsdag: 16.00 - 18.00.

Foreningens gironummer: 7 09 03 31.

Hjemmeside: www.copa.dk

Landsformand:

Christian Stentoft

Thorkildsvej 78

3700 Rønne

Tlf.: 56 95 97 35; Fax: 56 95 97 34

Vicelandsformand:

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 8628 1124 (bedst 14.00-18.00)

Lokalformænd og -grupper:

Se bagsiden.

Medlemsbladet COPA

Copa-bladet udkommer

6 gange om året, d. 10. i ulige måneder. Næste blad udkommer

10. juli; omdeles i uge 28.

Oplag: 5000 stk.

Tryk: Glumsø Bogtrykkeri A/S.

Redaktør:

Cand.scient. Ole Vestergaard,

fax: 5767 6701.

Læserbreve, indlæg og artikler:

Manuskripter skal sendes til sekretariatet. Sidste frist for indlevering til næste nummer er 10/6.

COPA behøver ikke nødvendigvis dele meninger bragt i bladet.

Eftertryk tilladt med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig tilladelse hos COPA's sekretariat.

Illustrationsannoncer:

Tilsagn: 1 måned før bladet udkommer. Film mv. skal sendes til sekretariatet. Materialefrist og annulleringsfrist normalt 21 dage før udgivelsen. Materiale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde senest: 20/6. Nærmere oplysninger: Sekretariatet og redaktøren.

Indstik:

Med forbehold. Kun i kuverterede blade. Nærmere oplysninger om tidsfrister mv.: Redaktøren.

ISSN 0901 - 3849

Foreningens formål:

Vedtægternes § 4:

Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoiropererede samt personer med sygdomme, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir.

Stk. 2. Dette søges gennemført ved:

- at udøve oplysende, rådgivende og opsøgende virksomhed.
- at virke som medlemmernes talerør over for myndighederne.
- at hjælpe hinanden med råd og vejledning og i særlige tilfælde at yde støtte i form af et humørlegat.
- at udgive et medlemsblad, COPA.

Copa-bladet 3/2000 (maj/juni). [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 158].

Indhold:

Status (Arne Nielsen).....	2
Midt i Livet 2000 (Sv. Kjærsgaard Jensen).....	6
Ny landsformand.....	8
Til Verdenskongres i Holland (Henning Granslev).....	10
Tak til Arne Nielsen (Henning Granslev).....	10
Man snakker da om inkontinens - eller? (Ole Vestergaard).....	12
COPA-regnskab 1999.....	13
Læserne skriver	
Bare lidt allergi/mikroporøst plaster (Søren Stauning).....	14
Ble på maven (Krista Aas).....	14
Nyt fra lokalforeningerne.....	18
Produktinformation.....	30
Mødekalender.....	31
Gaver og arv.....	15

HUSK
COPA's hjemmeside:
www.copa.dk

Copa-bladet udkommer
den 10. hver anden måned (ulige måneder).
Bliver omdelt af PostDanmark over 3 hverdage.
Dette Copa-blad er omdelt sidst i uge 19.

Rådgivning

Helsingør:

Åbent anden onsdag i hver måned mellem kl. 17.00 - 19.00.

Sted: Sygehuset Øresund, plan 2, afd. 23, Esrumvej 145, Helsingør.

Tlf.: 48 29 23 32.

Evt. forespørgsler uden for åbningstid: Lokalformanden i Frederiksborg amt. Se navn og tlfnr. på bladets bagside.

Århus:

Åbent anden onsdag i hver måned mellem kl. 16.00 - 19.00

(Dog ikke juli).

Sted:

Langenæs Allé 21, 8000 Århus.

Tlf.: 86 14 02 33.

Aftale om tid til en samtale kan ske i åbningstiden.

Udenfor åbningstiden:

Tlf.: 86 28 11 24 el. 86 42 69 79.

Liste over stomiambulatorier findes i Copa-blade med lige numre (2,4,6).

tillader buden at hvile

- *Blød*
- *Flexibel*
- *Lydsvag*

- ✓ Hudplade m/unikke egenskaber
 - tillader huden at hvile
- ✓ Nyudviklet filter
 - forhindrer lækage
 - forhindrer tilstopning
- ✓ Større flexibilitet
 - hudpladen er ganske tynd
 - ekstrem flexibel

... Et stort fremskridt



Together we make a difference

Hollister Danmark, LI. Kongevej
3480 Fredensborg
Tle.: 48 46 51 00, Fax: 48 46 51 10

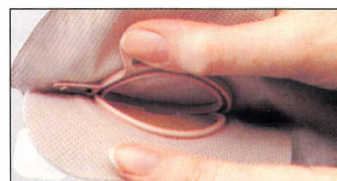
Jeg vil gerne prøve Moderna Flex
☐ Lukket pose ☐ Tømbar pose
 Min stomi er _____ mm i diameter

Navn _____
 Adresse _____
 Postnr./By _____
 Telefonnr. _____



Hollister Conform²

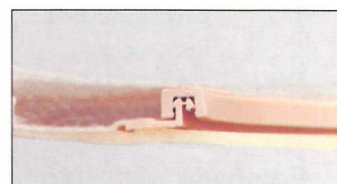
- Komfortabel og diskret
 - Lav profil



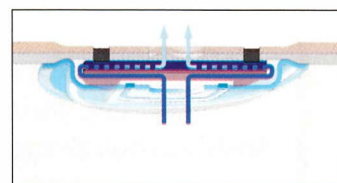
- Fleksibel og gradueret hudplade
 - Følger kroppens bevægelser



- Stor sikkerhed i sammenkoblingen
 - Sikker og nem sammenkobling



- Ekstra effektivt filter
 - den afviser fugt men tillader luft at trænge igennem



*The freedom's
in the
movement*



Together we make a difference

Hollister Danmark, LI. Kongevej
3480 Fredensborg
Tle.: 48 46 5100, Fax: 48 46 51 10

Jeg vil gerne prøve Modema Flex
☐ Lukket pose ☐ Tømbar pose
☐ Løftbar flange ☐ Fast flange
 Min stomi er _____ mm i diameter

Navn _____

Adresse _____

Postnr./By _____

Telefonnr. _____

'Midt i Livet' 1. - 3. september i Havnsø på Sjælland

COPA-TILBUD

Af: Sv. Kjærsgaard Jensen

I weekenden den 1. september - 3. september har COPA et godt tilbud til de 35 - 55 årige (fortrinsvis). Der vil være plads til skaldede, gråhårede, tykke, tynde, mænd og piger. Kort sagt til tidligere deltagere, nysgerrige, modige og nyoprederede medlemmer.

I år vil dette arrangement blive holdt på Nordvestsjælland i Havnsø ved Føllenslev, på Havnsø Hotel og Kursuscenter. Vi har reserveret hele hotellet. Hotel som ligger direkte til havet i den sydlige del af Sejerøbugten, med en meget smuk udsigt over Nekselø.

Der er indkvartering fredag fra kl. 16.00.

Forplejning:

Fredag: Middag, 2 retter og aftenkaffe.

Lørdag: Morgenmad - frokost - 3 retter festmenu, musik til middagen og dans samt natmad.

Søndag: Morgenmad - frokost.

Følgende aktiviteter er planlagt

Fredag

Under middagen hilser vi på hinanden. Efter middagen vil

en konsulent fra firma ConvaTec vise og fortælle om firmaets stomiprodukter samt give gode råd til et liv med stomi. Herefter kaffe og socialt samvær.

Lørdag

Der er planlagt og bestilt en sejltur til Nekselø, tidspunkt oplyses senere, turen er sponsoreret af ConvaTec.

Der er mulighed for selv, at tage på udflugt til nærliggende naturseverdigheder. Det store fredede naturområde Vesterlyng - Dragsholm Slot - Fårevejle kirke - Egns museet i Kirkebyen.

Lørdag aften er der musik og dans efter middagen.

Søndag

Morgenmad og mulighed for at gå en tur inden frokost.

Havnsø er mulighedernes område

Der er ikke langt til Kalundborg, Holbæk og Nykøbing S.

Tilmelding

Senest d. 1. august.

Tilmelding kun ved henvendelse til COPA, Sct. Hansgade 26 B, 4100 Ringsted tlf. 5767 3525 eller fax 5767 3515.

Husk at alle deltagere skal være medlem/støttemedlem.

Der er i år bestilt plads til

60 personer, er der mere end 60 tilmeldte vil du/I komme på venteliste.

Husk at opgive telefon, adresse og medlemsnummer.

Efter tilmeldingsfristens udløb vil du få tilsendt giro og en deltagerliste, således at de der ønsker samkørsel har mulighed for dette. Denne kørsel skal I dog selv sørge for.

Pris

Pris for dette arrangement er uhørt billig: Kun 700.-kr. pr. person.

Yderligere oplysning

Henning Granslev
tlf. 8628 1124
bedst mellem kl. 14 og 18 eller
Sven Kjærsgaard Jensen
tlf. 7445 4204
bedst efter kl. 17.00.



Havnsø Hotel og Kursuscenter.



Havnsø har en hyggelig fiskerhavn. På havnen er der også købmand, kro, café og en fiskermand og hver lørdag i sommerperioden er der kræmmermarked.



Fra Havnsø kan man sejle med færgen til Nekselø og Sejerø.



Tilmeldingsblanket til Midt i Livet Weekend 2000 - Havnsø Hotel, Føllenslev 01.09 - 03.09 2000

Medlemsnr. og/eller støttemedlemsnr.

Navn(e).....

Adresse.....

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

Telefon.....

Antal personer.....

Antal dobbeltværelser.....

Antal enkeltværelser.....

☐ Ønsker speciel kost (diabetiker/vegetar).....

☐ Specielle ønsker.....

Sendes i lukket kuvert - senest 1. august - til COPA, Sct. Hansgade 26B, 4100 Ringsted eller fax 5767 3515
(OBS: Send ingen penge nu, girokort tilsendes efter tilmeldingsfristens udløb)



En ny form for kontrol til colostomiopererede

Esteem[™]
Technology through understanding

Stomisygeplejersker og stomiopererede har i samarbejde med ConvaTec udviklet Esteem.

En ny en-dels colostomipose i høj kvalitet og standard. For Esteem brugerne findes der en deostift til hver pose. Hudklæberen er selvfølgelig det gode „gamle“ Stomahesive-materiale i en passende tykkelse og med en klæbeevne, som absolut er til stomiopereredes allerbedste.

• Minimalt
luftudslip

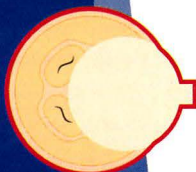


• Filterets åbninger tildækkes med et klistermærke efter individuelt behov

• Kontrollerbart
luftudslip fra
filteret



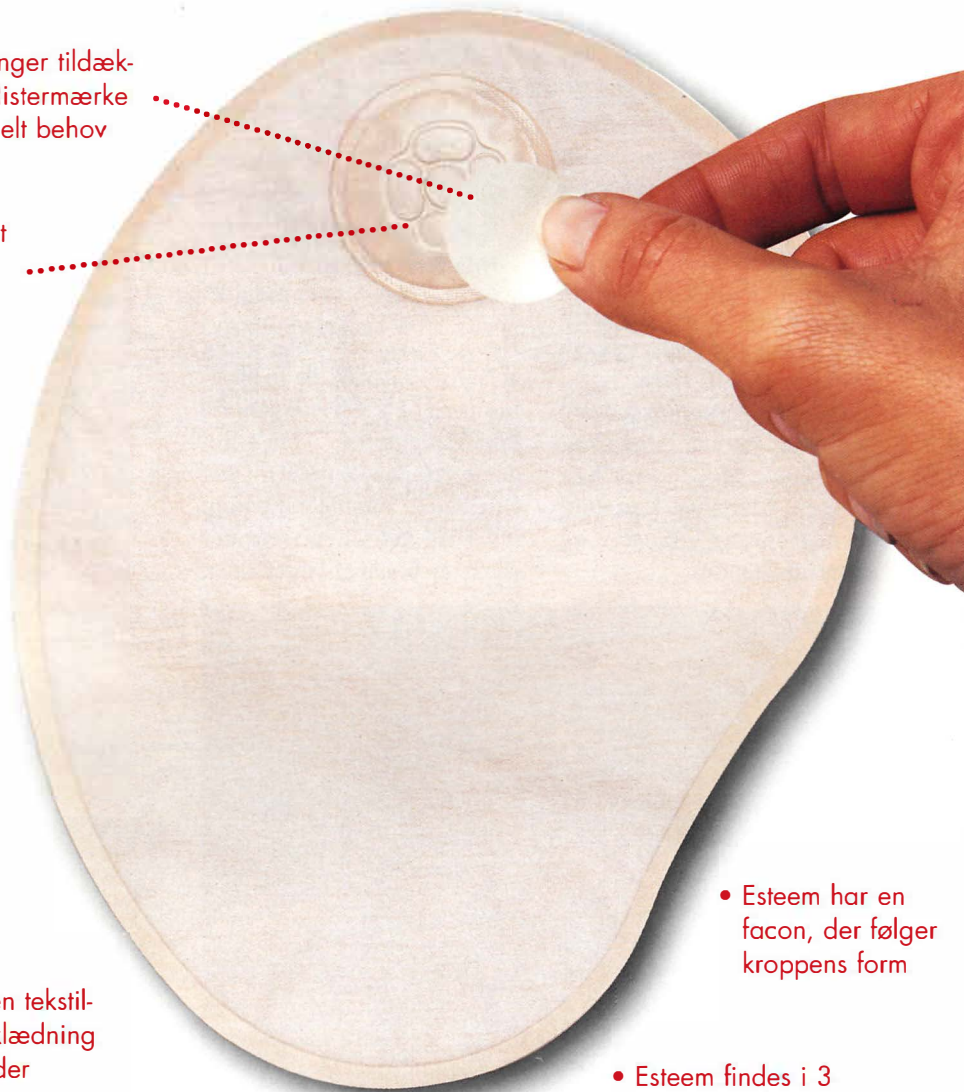
• Anbefales
at starte
med



• Maximalt
luftudslip



• Esteem har en tekstil-lignende beklædning på begge sider



• Esteem har en facon, der følger kroppens form

• Esteem findes i 3 pose størrelser: Small, Medium og Large

Esteem har en hudklæber, som kan tilpasses cirkulære og ovale stomi faconer. Klippeguiden, som er på Stomahesive-materialets beskyttelses-plast anvendes når stomihullet tegnes. Esteem findes også i forklippede hulstørrelser.



 **ConvaTec**
A Bristol-Myers Squibb Company

**Tilsammen, vil filteret
og deostiften tilbyde
en ny form for kontrol
over luft og lugt.**

Ja tak, send mig venligst gratis prøvepakke samt mere information om Esteem.

Medium: ☐ Small: ☐ Large: ☐

Stomidiameter, mm:

Navn:

Adresse:

Postnr.:

By:

Kuponen sendes til ...
ConvaTec, Jægersborgvej 64-66, 2800 Lyngby.
Du er velkommen til at ringe til os på ...
frikaldsnr. 8030 6011, for at bestille gratis prøver.

Ny landsformand

På COPA's hovedbestyrelsesmøde i Ringsted først i april blev Christian Stentoft valgt som ny landsformand.

Arne Nielsen har efter to år som COPA-landsformand besluttet at stoppe.

På valg til ny landsformand var Merete Møller, Næstved og Christian Stentoft, Bornholm.

Christian Stentoft stillede kun op, fordi han var blevet kraftig opfordret, og han betingede sig kun at sidde på posten i to år.

Christian Stentoft blev valgt, og han kan nu vende tilbage til den post han også be-
stred fra 1990 til 1996.

COPA's forretningsudvalg bestod tidligere af Arne Nielsen, Merete Møller, Erik Kristjansen, Marianne Hemmingsen, Henning Granslev og Christian Stentoft.

Efter hovedbestyrelsesmødet i april har forretningsudvalget følgende sammensætning:

- Christian Stentoft (landsformand)
- Henning Granslev (vicelandsformand)
- Torben Hansen
- Marianne Hemmingsen
- Erik Kristjansen
- Marianne Andersen (suppleant).

Hovedbestyrelsen består stadig af landsformanden, de 16 lokalformænd og 1 repræsentant fra Forældregruppen. Men Ungdommen er nu kommet til, idet Else-Marie Schmidt blev valgt ind i Hovedbestyrelsen, der derfor nu består af 19 personer.



Torben Hansen, Vestsjællands amt, bliver et nyt ansigt i COPA's forretningsudvalg. Torben har livslang erfaring med foreningsarbejde. Denne erfaring kommer nu COPA tilgode.

Den nyvalgte landsformand Cristian Stentoft, Bornholm og Grethe Nielsen, Kbh./Frb.

Sekretariatsleder Britta Mogensen og Else-Marie Schmidt, Ungdomsgruppen. Else-Marie Schmidt blev valgt ind i COPA's Hovedbestyrelse. Dejligt at ungdommen nu også er med i dette forum.





Nu tidligere landsformand Arne Nielsen og Knud Faueryby, begge Ringkøbing amt.



Lis Obel Jakobsen, Vejle amt og Alice Strand, suppleant i Ribe amt.



Marianne Hemmingsen, Københavns amt.

Fra venstre: Else-Marie Schmidt, Ungdomsgruppen, Sv. Kjærsgaard, Sønderjyllands amt, Gisela Schjøtt, Frederiksborg amt, Henning Granslev, Århus amt, Christian Stentoft, Bornholm, Grethe Nielsen, Kbh./Frederiksberg, Lisbet Refer, Forældregruppen, Lis Obel Jakobsen, Vejle amt, Alice Strand, Ribe amt, Torben Hansen, Vestsjællands amt og Marianne Andersen, Lolland/Falster.





Arne Nielsen bar Dannebrog ved åbning af den 10. IOA-Verdenskongres i en lille kirke i Leiden, Holland.

Til Verdenskongres i Holland

Af:
Henning Granslev,
vicelandsformand



"Ostomy Run" med gul(d)medaljer.
Personen til højre er genkendt som
Henning Granslev.

I dagene fra den 16. til 20. april deltog landsformand Arne Nielsen og over tegnede som repræsentanter fra COPA i 10th International Ostomy Association World Congress på The Golden Tulip Conference Hotel Leuvenhorst i Noordwijckehout, Holland.

Afslutningsceremonien fandt sted på Hotel Okura i Amsterdam. Her i dette meget elegante hotel sluttede gode og oplevelsesrige dage. Hjem i kufferten er der medbragt ideer og inspiration til det videre arbejde for vore medlemmer i COPA og alle stomiopererede.

Tak til - nu tidligere - landsformand Arne Nielsen

Jeg vil gerne rette en tak til vores landsformand gennem de sidste to år. Især har Arne haft meget arbejde med flere kommuner om fortolkningen af køb af hjælpemidler og virkelig talt med og skrevet om de stomiopereredes rettigheder til de rette personer i disse kommuner.

Der er også lavet en handlingsplan med mange forslag til at skabe interesse om vores forening. Her i COPA kan vi ansvarlige arbejde videre med denne plan. Nogle ideer er allerede sat i værk, andre vil komme til og forhåbentligt vil COPA være en forening der vokser til glæde for alle, gamle, unge og børn med stomi. Målet skal efter min og mange andres mening være: I COPA er der plads og tilbud til alle med stomi/reservoir og interesse herom.

Tak til Arne.

H. G.

Åbningsceremonien fandt sted i The Pieterskerk i Leiden. Det var en speciel oplevelse at høre en tale om stomiopererede fra en prædikestol, at spise buffet, drikke vin og øl og danse til et orkester i denne kirke.

Under kongressen var der mange spændende indlæg. Dels var der foredrag af læger, sygeplejersker og rapporter fra stomiforeningerne rundt i verden. Der er stadig mange steder i verden, hvor livet med stomi kan blive meget bedre.

Som noget helt nyt var der arrangeret First International Ostomy Run. De der havde lyst kunne løbe, jogge eller gå en lille tur rundt i anlægget ved hotellet. Alle deltagerne fik en gul(d)medalje som bevis på deltagelse i dette "store" løb.

På kongressens sidste dag skulle der vælges ny præsident for de næste tre år. Valget var lidt af en gyser. P.g.a. et forkert antal afgivne stemmer skulle der omvalg til. Resultatet blev et meget spinkelt flertal til Heinz Wolff (President EOA) 61 stemmer mod Warren Rayment (IOA Vice President) 59 stemmer.

Mere om kongressen følger i næste Copa-blad.



Arne Nielsen og Henning Granslev har været i Holland netop som forårets blomsterpragt var på sit højeste. Her fire indtryk fra en blomsterpark ved navn Keukenhof.



uforstyrret nattesøvn og en nemmere dagligdag

...til ileostomiopererede med et stort output



Når stomiopererede har et meget stort output (mere end 1,5 liter i døgnet), er det ofte problematisk. Dette gælder især om natten, fordi stomiposen skal tømmes for at undgå lækage. Det betyder, at man ofte skal vækkes for at tømme posen. Det er ikke rart at blive forstyrret i søvnen og samtidig være nervøs for, om posen lækker på grund af det store output.

Derfor har Coloplast i samarbejde med stomisygeplejersker udviklet et system specielt til stomiopererede med et stort output, som løser disse problemer både nat og dag.

Systemet består af to forskellige produkter **Assura Natpose** og **Assura Magnum**:

Assura Natpose

Natposen er en tømbar 2-dels pose, der passer til **Assura** basispladen. Det er en sengepose, som kan rumme ca. 2 liter. Posen har et indbygget filter.

Assura Magnum

Magnum er en tømbar 2-dels pose, der passer til **Assura** basispladen. Posen kan rumme ca. 600 ml, hvor en **Assura** maxi pose kan rumme omkring 300 ml. Magnum kan bruges om dagen eller om natten til ileostomiopererede, der har behov for en pose, der er større end **Assura** Maxi.

Posen er forsynet med et effektivt filter, som sørger for, at posen ikke fyldes med luft, og at den filtrerede luft kan passere uden lugt.

Hvis du ønsker mere information, så kontakt os på telefon 49 11 12 13.



 **Coloplast**

Coloplast Danmark A/S
Kokkedal Industripark 2
2980 Kokkedal

E-mail: dkmail@coloplast.com

Man snakker da ikke om inkontinens - eller?

FOKUS PÅ KVINDER og INKONTINENS

300.000 danske kvinder lider af inkontinens - ufrivillig vandladning. Der er sat fokus på kvinder og inkontinens i dette forår. 'Dansk selskab for almen medicin' har netop udsendt en vejledning om udredning og behandling af urininkontinens i almen praksis. 'Danske Afspændingspædagoger' afholdt i slutningen af 1999 en konference 'Bækkenbund -kraftcenter eller blot perifere muskler', og har sidst i april 2000 udgivet en artikelsamling på 24 sider med samme titel. Kontinensforeningen har i marts genoptrykt og ajourført et temanummer, 'Kvinder og inkontinens'. Coloplast har markedsført et nyt hjælpemiddel, se dette blad side 14.

Copa-bladet bringer her et lille sammendrag af denne nye information. Med øget åbenhed og øget information er der håb om en bedre livskvalitet hos disse mange patienter.

Urin-inkontinens

Urininkontinens er fællesbetegnelsen for en række tilstande, som har forskellige årsager.

Den hyppigste af disse tilstande er *stress-inkontinens* også kaldet anstrengelsesinkontinens (inkontinens i forbindelse med fysisk aktivitet).

En anden type inkontinens

er *urge-inkontinens* også kaldet trang-inkontinens, (inkontinens i forbindelse med pludselig vandladningstrang).

Hertil kommer en række andre former, der er relativt sjældnere forekommende.

Forekomst

Forekomsten af inkontinens toppe hos ældre kvinder, men i øvrigt er symptomet hyppigt hos kvinder i alle aldersgrupper, se Figur 1.

Inkontinens som et problem

Flere undersøgelser har vist, at blot få kvinder (5-10%) med urininkontinens søger læge. Der er tabu omkring emnet fra såvel patient- som lægeside, manglende erkendelse af sygdommens betydning for livskvalitet, manglende kendskab til behandlingsmuligheder, og der eksisterer en opfattelse af inkontinens som en lavstatus sygdom.

Bækkenbundstræning

Man ved at 60 - 70% af de inkontinente kan hjælpes med bækkenbundstræning. Bækkenbunden er et kraftcenter, der kan og skal trænes. Knibefunktionen som et biologisk fænomen burde følge en normalfordeling, se øverst Figur 2.

Men kurven ser reelt anderledes ud. Mange kan slet ikke knibe, og toppe ved et meget lavere tryk. Et udtryk for, at bækkenbundsfunctio- nen generelt er for ringe, se nederst Figur 2.

Bækkenbunds- træning er førstestalsbe-

handling ved stress-inkontinens. Træning giver bedst resultat, hvis man instrueres af en fysioterapeut eller en anden professionel behandler. Træningen kan fint foregå på hold, da regelmæssig undervisning er motiverende. At opnå en veltrænet bækkenbund kræver øvelser 2 - 3 gange dagligt gennem 3 - 6 måneder. Man skal træne de rigtige muskler, uden at spænde alle andre steder samtidig. Man kan mærke, om man kniber ved at teste med to fingre i skeden. Hvis man slet ikke kan få kontakt med bækkenbundsmusklene, kan musklerne eventuelt stimuleres elektrisk. Men det er usikkert, om elektrostimulation har virkning. Nogle undersøgelser tyder på en vis effekt.

Bækkenbundstræning er først og fremmest behandling ved stress-inkontinens, men en god knibefunktion kan også hjælpe patienter med trang-inkontinens til at opnå en bedre kontrol over blæren.

Den kvindelige bækkenbund er dobbelt så stor som den mandlige bækkenbund



Hjælpemidler til anbringelse i skeden

Coloplast har markedsført 'Contrelle', en blød tampon, som typisk opsættes om morgenen og først fjernes om aftenen, idet det frarådes at have den på om natten.

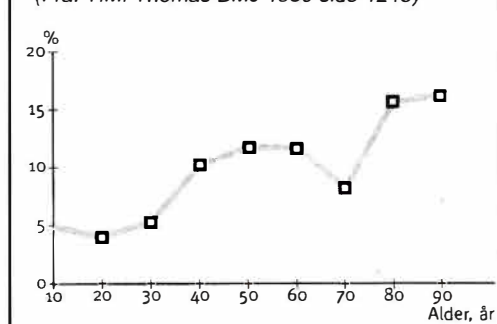
Lady-Con er en anden tampon. Fremstillet af skummasse, der inden brug skal opløses i vand. Den tager form efter skeden og bliver fast igen, når den tørrer.

For begge gælder at de ikke skal fjernes under toiletbesøg, og de giver sjældent anledning til irritation af skeden.

Referencer

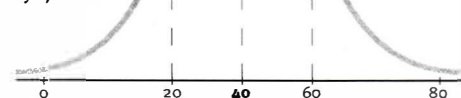
- Bækkenbund - kraftcenter eller blot perifere muskler. (artikelsamling). DAP 2000. A4 format. 24 sider. 45,00 kr. Bestilles på DAP (Danske Afspændings Pædagoger), tlf. 3379 1260.
- Kvinder og inkontinens. Temanummer. KontinensNyt marts 2000.

FIGUR 1. Forekomst af urininkontinens (Fra: T.M. Thomas BMJ 1980 side 1243)

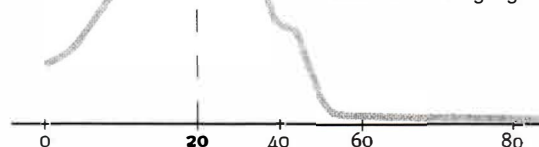


FIGUR 2.

Normalfordeling (Gauss' kurve) Knibefunktionen som et biologisk fænomen, burde følge Gauss' kurve, med toppunkt på 40 mm Hg (=mm Kviksølv, et mål for tryk)



Den faktiske kurve visende bækkenbundens knibefunktion. De fleste kan kun knibe til 20 mg Hg.



(Fra: Torben von Herbst: Bækkenbunden - kraftcenter eller blot perifere muskler, side 7. Bækkenbund - Kraftcenter eller blot perifere muskler. Hæfte udgivet af DAP, 2000)

COPA REGNSKAB 1999

**RESULTATOPGØRELSE FOR PERIODEN
1.JANUAR - 31.DECEMBER 1999**

	Kr.
Kontingenter.....	378.120
Salg af børnebøger.....	12.741
Gaver og arv.....	40.042
Kursgevinst ved udtrækning og salg af obligationer.....	67.387
Tilskud, Lotto.....	996.087
Tilskud, andre.....	8.000
Renter.....	97.280

BRUTTOINDTÆGTER 1.599.657

Annonceindtægter.....	413.874
Medlemsblad inkl. porto.....	-416.879
BLADET	-3.005

Sommerlejr, deltagerbetaling...	83.200
Sommerlejr, udgift.....	-191.685
SOMMERLEJR	-108.485

Tilskud, Kræftens Bekæmpelse...	180.000
Udgifter, Kræftens Bekæmpelse..	133.986
KRÆFTENS BEKÆMPELSE	46.014

Tilskud, Tipsmidlerne.....	50.000
Tilskud, Handicapuljen, inkl. deltagerbetalinger.....	219.736
Ungdom, forældregruppen, m.v.....	-303.138
TIPSMIDLER	-33.402

Tilskud Socialministeriet, Landsformandens rejser.....	15.000
Udgifter til Landsformandens rejser.....	49.987
FORMANDENS REJSER	-34.987

RESULTATET AF ÅRETS AKTIVITETER	-133.865
RESULTAT FØR ADMINISTRATIONS- OMKOSTNINGER M.V.	1.465.792
Administration, lokale og andre omkostninger.....	1.390.916
ÅRETS RESULTAT	74.876

Årets resultat foreslås af forretningsudvalget
anvendt således:

Hensat til fremtidige aktiviteter.....	0
Overført til næste år.....	74.876

BALANCE PR. 31. DECEMBER 1999

AKTIVER	Kr.
Postgirokonti.....	78.926
Den Danske Bank, 4955-915895.....	149.694
Den Danske Bank, 3532-03996-7.....	59.105
Den Danske Bank, 3532-05959-3.....	625.000
Den Danske Bank, 4955-220420.....	163.036
Den Danske Bank, 4955-292448.....	826.211
Den Danske Bank, 4955-280210.....	26
Obligationer.....	9.742
Tilgodehavende Kræftens Bekæmpelse.....	180.000
Andre tilgodehavender.....	17.819
Tilgodehavende merværdi.....	0
Deposita.....	20.800
Saldo pr. 1.januar 1999, inventar..... 59.801	
afskrivninger..... -24.441	35.360
Kunst.....	20.000
Beholdning af børnebøger.....	0
Rådighedsbeløb Landsformand.....	10.000
Rådighedsbeløb sekretariatet.....	584
Rådighedsbeløb Ungdom.....	2.000
AKTIVER I ALT	2.198.303

PASSIVER	Kr.
Forudbetalinger, kontingenter.....	700
Skyldig A-skat og arbejdsmarkedsbidrag.....	15.310
Afsat skyldige udgifter.....	119.737
Ej anvendt tilskud, Tipsmidleme.....	0
Forudmodtaget, Lotto.....	265.234
Skyldig merværdiafgift.....	1.713
GÆLD I ALT	402.694

	Kr.
Hensat til fremtidige aktiviteter, primo.....	320.000
HENSÆTTELSE I ALT	320.000
Saldo pr. 1.januar 1999.....	1.400.733
Årets resultat.....	74.876
EGENKAPITAL I ALT	1.475.609

GÆLD OG EGENKAPITAL I ALT	2.198.303
----------------------------------	------------------



Har du et indlæg til Copa-bladet, så skriv til
COPA, Redaktionen, Skt. Hansgade 26 B, 4100 Ringsted.
Du kan godt få dit brev anonymt i bladet,
men redaktionen skal kende dit navn og din adresse.

Bare lidt allergi - mikroporøst plaster

På opfordring af Merete Møller,
lokalformand i Næstved,
har Søren Stauning sendt
dette læserbrev.

Det var ikke ret meget, jeg kunne se i brillelægerens instrumenter. Samtlige figurer, han viste i apparatet blev til tågede klatter. Han troede vist, jeg drev gæk med ham og smed mig på det nærmeste ud af butikken med en bemærkning om, at kørekort skulle jeg i hvert fald ikke regne med.

Øjenlågene var stærkt hævede, ildrøde og væskende. I mundhulen sved og prikkede det ondsksfuldt, når blot en sjat koldt vand eller nogle dråber vin kom indenfor. Og maveposen! Maveskindet var rødt, fedtet og skubbet hurtigt hudbarriererne fra sig, så hvor jeg tidligere med min ileo kun behøvede at skifte bandage hver fjerde dag, måtte jeg nu skride til den handling to gange i døgnet.

Jeg skal ikke dølgge, at jeg var tæt på at være desperat. Min ileostomi fik jeg for 26 år siden, og det gik såmænd helt skikkelig med at få den tids primitive bandager til at sidde. De gamle opererede havde dengang sagt, at man skulle skifte fabrikat i ny og næ, for huden blev træt af at få det samme limstof uafbrudt. Altså gik jeg nu over til at afprøve markedets øvrige, egnede produkter. Samme resultat:

Huden reagerede med kløen, rødmen og en våd substans. Intet lod sig fæstne til det maveskind.

Et par år undersøgte jeg, om der var et eller andet i min livsstil, der var årsagen. Den ene lille last efter den anden blev vraget. Og de uheldige symptomer forstærkedes blot. Men så via samtale med andre og vidende folk, tændtes en

prås for mig: Mikroporøst plaster!

Det ellers så harmløse mikroporøse plaster. 3M, viste sig snart at være årsagen. Den hidtidige to-delte bandage med en lille fiks stomahesivering blev udskiftet med en hel plade af samme materiale, men uden mikroporøst plaster. Pladen blev kantet med plaster, men så lidt kunne da ikke forårsage skade, tænkte jeg. Det kunne det. Det krassede og prikkede hele vejen rundt - altså måtte noget helt andet til. Valget faldt på Mefix fra Mölnlycke, og her ophørte så efter flere års forløb enhver gene. Efterhånden, som maveskindet kom sig, sidder bandagerne godt og sikkert i fire døgn.

De hævede, røde og væskende øjenlåg svandt ind og blev normale, og ubehaget i mundhulen døde bort.

Sorg blev således vendt til glæde, men helt ude af kroppen er allergien trods alt endnu ikke. Efter en "forgiftning" over flere år tager det sin rummelige tid, før organismen helt er blevet befriet for den uheldige påvirkning. Der er derfor al mulig grund til at tage selv de mindste tegn på allergi med den allerstørste alvor.

Søren Stauning
3320 Skævinge

Redaktionel kommentar:

At Søren Stauning ikke mere kan tåle mikroporøst plaster fra 3M, behøver ikke at betyde, at (alle) andre vil udvikle overfølsomme/ allergiske reaktioner ved brug af dette plaster.

Er der 'copanere' der har prøvet at smide en ble på maven?

Jeg føler trang til at sige tak for det maleri, der blev bragt i sidste Copa-blad i forbindelse med mit læserbrev.

Jeg kunne have lyst til at høre, om nogen af COPA's medlemmer har prøvet det 'lægeråd', at smide en ble på maven. Jeg har endnu ikke haft mod til at prøve det, og hvis nogen af "copanerne" har forsøgt at prøve det, og har haft gode erfaringer desangående, håber jeg at læse om resultatet her i bladet.

(.....)

Problemer er der nok af, når man er syg. Man kan ikke være et pylrehoved døgnet rundt. Jeg er 81 år og min mand er 93 år. Vi prøver at komme ud af sengetøjet og i vores eget tøj hver dag. Tant og fjas må der nødvendigvis være plads til, så man kan trække på smilebåndet. Og.....jeg har så mange dagbøger, kladdehæfter fra mit sygdomsperiode....nok til en hel bog.

(Forkortet, red.)

Krista Aas
8000 Århus C

Ny kontinenstampon giver kontrol over vandladningen

PRODUKTINFORMATION

Ufrivillig vandladning i forbindelse med fysisk aktivitet - hop, løft eller nys - er et stort problem for mange kvinder. Den nye Contrelle Kontinenstampon er et vaginalt hjælpemiddel, der understøtter blærehalsen og genopretter kontrollen over vandladningen hos stress-inkontinente kvinder, som har svag bækkenbund. Den fylder ikke mere end en almindelig menstruationstampon og sættes op på samme enkle måde - ved hjælp af et indføringsrør. Contrelle Kontinenstampon afviger fra traditionelle tamponer ved ikke at være absorberende/sugende. Kontinenstamponen er et engangsprodukt, der kan bruges op til 16 timer. Contrelle Kontinenstampon fra Coloplast kan købes på alle landets apoteker og hos forhandlere af sygeplejeartikler.

O.V.

Ca. 400.000 danskere lider af inkontinens. 300.000 af dem er kvinder, og af disse lider 50% af stress-inkontinens - dvs. vandladning i forbindelse med fysisk aktivitet.



Gaver og arv

(bogført 4/2 2000 - 31/3 2000)

Børge Nielsen.....	100,00 kr
M. Skødt.....	100,00 kr
Egon Hald.....	50,00 kr
Elly Steenberg.....	50,00 kr
Holger D. Nielsen.....	50,00 kr
Kirsten G. Hansen.....	50,00 kr
Pia Groth.....	100,00 kr
Kirsten & Preben Alsing.....	50,00 kr
Annette Sørensen.....	100,00 kr
Gurli Jørgensen.....	50,00 kr
Else Mullan.....	100,00 kr
Jytte Irene Mortensen.....	50,00 kr
Paul Mathiasen.....	100,00 kr
Egon Rasmussen.....	100,00 kr
Ida Johanne Engblom.....	800,00 kr
Kirsten Hasselriis.....	200,00 kr
Bruno Pedersen.....	100,00 kr
Poul Vejgaard.....	200,00 kr
Inge Lillian Madsen.....	50,00 kr
Elly Schwitt.....	50,00 kr
Grethe H. M. Hansen.....	25,00 kr
Peter Frederiksen.....	50,00 kr
Peter Jørgensen.....	100,00 kr
Gudrun Elise Fornæs.....	50,00 kr

COPA takker på det hjerteligste.

Bent Friis.....	50,00 kr
Carl Th. Petersen.....	25,00 kr
Paula Andreassen.....	50,00 kr
Christian Sørensen.....	50,00 kr
Peer Lolholm.....	100,00 kr
Julius Jørgensen.....	25,00 kr
Kaj Jensen.....	25,00 kr
Maren M. Christiansen.....	50,00 kr
Inga V. Andersen.....	50,00 kr
Kirsten Resbøll.....	100,00 kr
Susanne Nielsen.....	100,00 kr
Ole Nielsen.....	100,00 kr
Flemming Andersen.....	100,00 kr
Jan Jensen.....	50,00 kr
Jens Wurtz.....	50,00 kr
Emma Jensen.....	200,00 kr
Sven Kjærsgaard.....	50,00 kr
Leo Madsen (frimærker).....	300,00 kr
K. Rasmussen (frimærker).....	120,00 kr
Harriet Jensen.....	25,00 kr
Knus Skovg. Petersen.....	100,00 kr
Mary Thomassen.....	200,00 kr
Lucie Skov.....	100,00 kr
Egon Christoffersen.....	50,00 kr

På pension og efterløn

NY UDGAVER

Den mest solgte og billigste håndbog om pensionister og efterlønsmodtagere foreligger nu i 10. udgave med nye beløb og ændringer pr. 1. april.

Den nye udgave er på 160 sider og gennemgår bl.a. de

nye regler om:

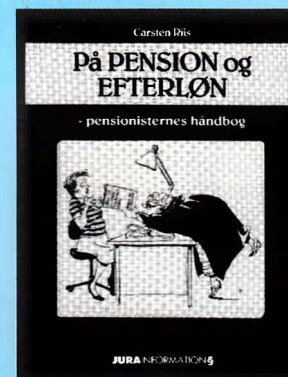
- fleksibel efterløn og lavere pensionsalder
- samboende pensionister
- medicintilskud
- boligstøttereformen og ejendomsværdiskat
- pensionsudbetaling ved dødsfald og begravelseshjælp
- efterlevelseshjælp
- fleksjob.

Håndbogen har deuden en omfattende adresseliste og

grundige henvisninger til love og andre regler.

Bogen er skrevet af socialpolitisk konsulent, socialrådgiver Carsten Riis, HK Danmark.

Bogen kan købes hos boghandlerne og koster 115,- kr. Udgivet på forlaget JURAINFORMATION§.



Sommerferie
- COPA's sekretariat er ubemandet i uge 26 og uge 27

Sekretariatsleder Britta Mogensen holder sommerferie fra den 23. juni til den 7. juli 2000, begge dage inklusive.

Fra den 23. til den 30. juni bliver telefonen passet i telefontiden, men der er begrænset service.

Fra den 1. til den 7. juli er sekretariatet helt lukket. b.m.

KAREN BLOK *Specialcenter*

Forhandling og individuel rådgivning om korrekt valg og anvendelse af hjælpemidler til mennesker der

- ☐ er STOMIOPEREREDE
- ☐ 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, Gammel Havn 1, 7100 Vejle

Tlf: 75 84 00 22 • Fax: 75 84 03 22 • e-mail: karenblok@karenblok.dk • www.karenblok.dk

Nu kan du opleve for tidligere kun kunne

Dansac Nova er den nye generation af poser, der – takket være en banebrydende filterteknologi – tillader gasser at slippe ud, samtidig med at væske bliver holdt effektivt tilbage.

Komfort uden konkurrence

Dine fordele med Nova er en roligere nattesøvn og en sikker og tryk dagligdag. Med det nye filter behøver du ikke bekymre dig om lækager, ligesom det effektivt fjerner lugt og minimerer ballondannelse. Væsken kommer slet ikke i kontakt med selve filteret og kan derfor heller ikke blokere filteret.

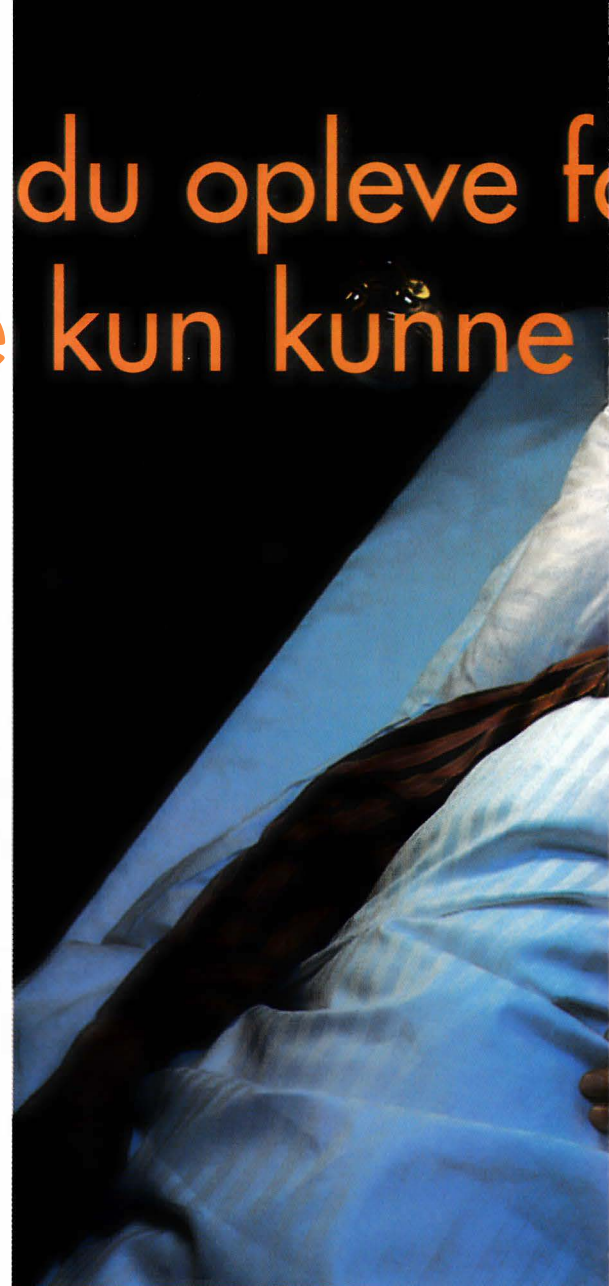
Hemmeligheden bag Nova

Kernen i Nova's filter er et dobbelt lag af 100% aktivt kul, der virker 4 gange så effektivt som de allerede effektive Dansac filtre. Det kan resultere i en lugtfri oplevelse i op til 48 timer. Men vi er gået skridtet videre og har forseglet filteret bag en membran, der tillader luft og gas at trænge igennem, men samtidigt lukker helt af for væske. Det er hemmeligheden bag den unikke brugerkomfort med Nova.

Dansac Nova er posen, hvor summen af egenskaber gør din hverdag nemmere.

Den bløde stofbeklædning hindrer friktion fra hud og tøj. Det er vandafvisende og hurtigtørrende.

NOVA

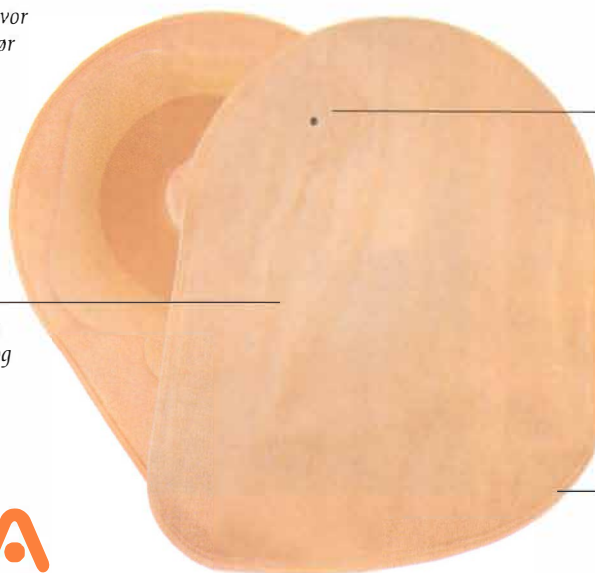


En gennemført produktserie

Nova ville ikke være en Dansac-produktserie, hvis den ikke var tænkt helt til ende. Det vandafvisende stofbeklædning på for- og bagside har en struktur, der forhindrer

Her sidder filteret, der tillader luft og gas at slippe igennem, mens en membran stopper væske.

Posen består af 5 lag, der har hver deres nødvendige og funktionelle egenskab.



fordele, som du drømme om



Dansac Nova i 3 varianter:
Den hudfarvede, den klare
og den lille minipose.
De er alle designet, så de
følger kroppens anatomi.
Det sikrer stor komfort.

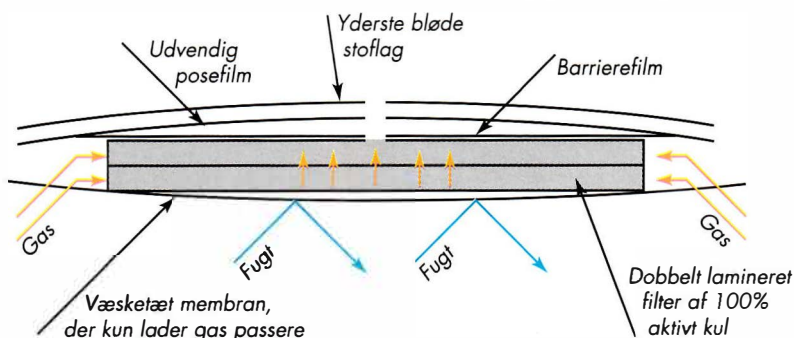
friktion fra hud og tøj. Posen består af en
5 lags folie, der hver især har en funktionel
egenskab. endvidere er Nova designet,
så den følger kroppens anatomi. Nova er
et gennemtænkt produkt.

Glæd dig til at prøve Dansac Nova

Vil du opleve de mange nye fordele med
Dansac Nova og få gavn af bl.a. den sikre,
hudvenlige klæber samt garantien mod
lækage, skal du udfylde og sende svar-
kortet med det samme – eller ringe på
tlf. 48 46 50 36.

Den bløde stofbeklædning
er behageligt og hudfarvet.
Den er vandafvisende som din egen
hud og føles meget naturligt at røre ved.

Som det ses er to lag aktivt kul sat sammen, så luft
og gasser får den længst mulige vandring og
dermed bedste filtrering, før de slippes ud.
Det er så præcist dimensioneret, at man på
samme tid minimerer ballondannelse.



D A N S A C N O V A S V A R K O R T

Send mig venligst en gratis prøve.

Stomiens diameter: _____ mm

- ☐ Jeg ønsker en hudfarvet pose (470 ml)
☐ Jeg ønsker en klar pose (470 ml)
☐ Jeg ønsker en minipose (300 ml)

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

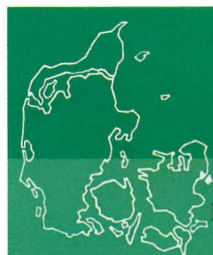
Kuponen sendes i lukket kuvert til:

Dansac Danmark
Lille Kongevej
3480 Fredensborg

dansac



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



København/ Frederiksberg

Lokalformand:
Grethe Nielsen
Enigheds-Allé 17
2700 Brønshøj
Tlf.: 3828 0382.

Yderligere kontaktperson:
Peter Sørensen,
Århus Plads 6, 2.th.
2100 København Ø
Tlf.: 3538 9148.



Københavns amt

Lokalformand:
Marianne Hemmingsen
Grønnevej 253, 1-3
2830 Virum
Tlf. 4583 5258.

Yderligere kontaktperson:
Carina Christiansen,
Sønderlundsvej 21, st.tv.
2730 Herlev
Tlf.: 4491 6199.

Sommerudflugt 17. juni - så skal vi igen på udflugt

Nu er foråret kommet, og snart har vi sommer, og igen i år skal vi have vores sædvanlige skovtur. Det bliver igen, som de sidste par år, sammen med Københavns amt. Men i år er der sørget for, at vi får større bus med plads til flere personer. Sidste år var der god tilmelding, så det kneb med plads til alle. Naturligvis skal vi have Dennis som vor chauffør. Det er jo som han nu hører med til "familien". Så der er virkelig noget at glæde sig til. Desuden har jeg hørt en lille fugl synge om, at Dennis har været med til at bestemme køreturen hjemad.

Hvor vil Dennis køre os hen? Ja det er et godt spørgsmål. Jeg kan dog sige så lidt, at der skal køres gennem dejlige skove; om vi også vil få strand at se, det tror jeg ikke. Det siger Svend Åge, for det er igen ham, der har tilrettelagt en del af turen.

Jeg kan også meddele, at vi skal have noget godt at spise, og bagefter vil der være kaffe/te med kage.

Naturligvis skal vi - efter spisningen - ud at røre vore ben. Så der er sikkert sørget for, at vi skal have nogle konkur-

rencyer med præmier, man er vel kun store børn.

For turen skal der i år betales 125,- kr. pr. medlem (drikkevarer er for egen regning). I år er der plads til 29 personer fra København/Frederiksberg.

For medlemmer fra København/Frederiksberg vil mødestedet igen i år blive: Medborgerhuset Pilegaarden, Brønshøjvej 17, Brønshøj. Vi bliver hentet kl. 10.00. Da kommer bussen med medlemmer fra Københavns amt. Vi kommer tilbage først på aftenen.

Tilmelding skal ske til Grethe Nielsen, tlf. 3828 00382. Tilmelding er bindende, og sidste tilmelding er fredag d. 2. juni. Da der sidste år var rift om pladserne, så skynd dig med tilmelding. Ved tilmelding skal oplyses navn og telefonnummer. Hvis der er telefonnummer på mit nummer, da sig dit navn og telefonnummer, jeg vil da ringe til dig.

Husk absolut sidste frist for tilmelding er 2. juni.

På gensyn den 17. juni.

P.b.v.

Grethe Nielsen, lokalformand

Siden sidst

Generalforsamling 2000 lørdag 26. februar

Det var ikke nødvendigt med ekstra trafikregulering på Lyngby Hovedgade af hensyn til tilstrømningen af COPA-medlemmer der skulle til generalforsamling!

Det er mig ubegribeligt, men måske ikke specielt for vor forening, at der ikke er flere, der griber muligheden denne ene gang om året til at mødes med de mennesker, der taler vores sag, når det behøves. Man kan selvfølgelig indtage den holdning, at så må de jo være tilfredse - og det gør vi så!

Vi kunne dog glæde os over at der var 4 nye ansigter i den lille sluttede flok og det glædede os virkelig meget. TAK til de "NYE" og til de trofaste.

Efter valg af dirigent og referent kunne vi hurtigt gå videre til formanden beretning og kassererens fremlæggelse af regnskab. Begge ting blev godkendt med nogle få spørgsmål til regnskabet, som herefter blev omdelt.

Der var ingen "Indkomne forslag", hvorefter vi kunne gå

til valg af bestyrelse og suppleanter. De foreslåede kandidater blev valgt og bestyrelsen ser herefter således ud:

Formand
Marianne Hemmingsen

Næstformand
Carina Christiansen

Kasserer
Svend Åge Jakobsen

Bestyrelsesmedlemmer
Lotte Andersen
Karin Bach, Flemming
Johannesen
Jørgen Vendelbo
(ansv. bladskribent)

Intern revisor
Vibeke Johannesen

Interne revisor suppleant
Birthe Hansen

Suppleant
Anne-Marie Nordraak.

Efter generalforsamlingen har Karin Bach bedt om fritagelse frem til næste års generalforsamling. Ind træder suppleant Flemming Johannesen som medlem af bestyrelsen.

Siden sidst**Banko**

Der var rigtig pæn tilslutning til arrangementet idet 24 medlemmer og pårørende havde fundet frem til lokalerne i Præstevænget. Med 10 spil ialt og med gevinst på én række, 2 rækker og pladen fuld og med sidemands-gevinst var det jo (statistisk) næsten umuligt ikke at vinde. MEN statistik er en ting, de barske realiteter noget andet. Der var nogle der kom ind i en gevinststime, så de næsten blev hæse af at råbe BANKO! Bagefter sagde de at de blev helt forlegne til sidst, men det skal de bestemt ikke være. For banko-spillet er jo (heldigvis) fuldstændig uforudsigeligt. Den ene plade er lige så "sikker" vinder som den anden og man vælger jo selv.

Spillene sluttede ca. kl. 16.00 med det 10. og sidste spil

som i år var med ekstra gode præmier. Derefter slappede vi af over en tiltrængt kop kaffe eller the med lækker kringle til som afdelingen gav.

Også til dette arrangement kunne vi glæde os over at se en hel del nye ansigter som vi vil se frem til at gense sammen med de fraværende til næste BANKO-spil.

Svømning 16. maj

Kom og stress af/fra. Ja, fra hvad som helst, eller måske få overskredet endnu en grænse!

Sådan var det f.eks. for mig. Efter at have badet sammen med alverdens mennesker i gennem mange år i forbindelse med sport, var jeg ikke til at

drive til noget som helst. En god ven sparkede blidt til mig igen og igen og nu glæder jeg mig til hver tirsdag morgen hvor jeg fast går i svømmehal, sauna og bliver så lækker ren. (Jo, - jeg har bad der hjemme.)

Vi mødes og svømmer, går i brusebad og sauna i den rækkefølge og lige så lidt eller meget som man har lyst til. Efter vandgangen hygger vi os med en øl eller vand som man nu har lyst til. Der er handicap-toilet både hos damer og herrer.

Mødetid: kl. 18.00

Sted: Lyngby Svømmehal, Lundtoftevej 53, 2800 Lyngby

Transport: Bus 300S lige til døren. Bus 182 og 183 stopper 5 min. fra hallen. Alle busser fra busholdeplassen v/Lyngby S-station

Tilmelding: Lotte, tlf 4485 6456.

Skovtur 17. juni
- til et hemmeligt sted.
Hurtig tilmelding
anbefales.

Et af årets populære arrangementer: Skovturen går i år til: Ja, som sædvanlig til et hemmeligt (for Jer) sted. Men tro mig, I skal nok blive tilfredse. Danmark er fyldt med dejlige steder.

De som endnu ikke har meldt sig skal være hurtige. Vi har i år lejet en endnu større bus så vi kan være 58 ialt. Men da vi deler med Kbh/Fredriksberg afdeling bliver det jo 29 pr. afdeling. Så man skal være hurtig med sin tilmelding. Men lad nu være med at undlade at ringe fordi I tror der er overtegnet.

Vi har hvert år en venteliste og det er her vi kan se, hvad vi skal gøre til næste år for at sikre at så mange af vore medlem-

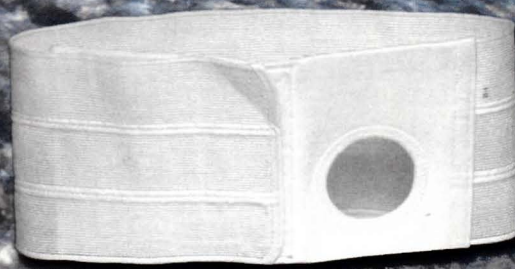
Kontiba - bandage til kontinent stomi



- ◆ Hydrokolloid hudvenlig klæber
- ◆ Luft- og lugttæt
- ◆ Blødt kompres med indbygget absorberende indlæg

Stomibrokbælte

- ◆ Støttebælte til stomister med brok
- ◆ Tilpasses den enkelte bruger og stomibandage
- ◆ Fås i tre højder
- ◆ Let at anvende
- ◆ Giver behagelig støtte
- ◆ Elastisk og luftigt
- ◆ Ruller ikke



Kirudan

- en personlig og professionel stomileverandør

Nyholms Allé 30 • 2610 Rødovre • Fax 3672 8322 • Tlf. 3637 9100

mer kommer med. Så vær rar og hjælp os med at gøre det rigtige så alle kommer med. RING!

Pris:

Pris pr. deltager: kr. 125,00. For denne pris får du en garanteret dejlig køretur ud i det danske land til et rart sted, hvor du får lækker mad, kaffe eller the, kage, konkurrencer og præmier!

Jamen - hvad venter du på?

Tider og steder:

Bussen *afgår!* fra:
Præstevænget 20,
2750 Ballerup: kl. 09.30
Ballerup Busholdeplads
v/S-station: kl. 09.35
"Pilegården", Brønshøjvej 17,
2700 Brønshøj: kl. 10.00.

Sidste tilmeldingsfrist:

2. juni til
Svend Åge, tlf. 4497 9218 eller
Jørgen, tlf. 4498 6452.

Aftentur i Zoologisk Have 25. august - tilmelding

senest ultimo juli

Københavns ZOO er altid spændende at besøge, men det

er de færreste, der har været der uden for normal åbningstid. Det er der mulighed for, vel at mærke efter aftale. F.eks. om aftenen, hvor mange dyr først rigtig vågner op til "dåd", og derfor kan ses langt mere aktive end vi er vant til ved et besøg om dagen.

Det er en guidede tur, så vi skal følges ad, men får til gengæld en masse spændende oplysninger, som man normalt ikke kan læse sig til, når man selv går rundt.

Pris:

Hele arrangementet med adgangsbillet, guide, kaffe og kage betaler afdelingen delvis så din andel bliver kr. 98,00 pr. person.

Mødested og tid:

Kl. 18.45 ved hovedindgangen.

Varighed:

Fra 19.00 - 21.00.

Traktement:

Sted oplyses når vi ses.

Tilmelding:

Senest inden udgangen af juli.
Til
Lotte, tlf. 4585 6456

På gensyn.

p.b.v. Jørgen Vendelbo



Frederiksborg amt

Lokalformand:
Gisela Schjøtt, Birkemosevej 30
3550 Slangerup
Tlf.: 4733 4434

Siden sidst

Bestyrelse uændret

Lordag den 26. februar blev COPA Frederiksborg amts årlige generalforsamling afholdt.

Efter valg af dirigent og aflæggelse af formandsberetning, samt godkendelse af regnskabet, gik man over til valg af bestyrelse.

Den nuværende bestyrelse blev genvalgt uden modkandidater og bestyrelsens sammensætning er således:

- **Formand:**
Gisela Schjøtt
- **Kasserer:**
Jørgen Wissing
- **Bestyrelsesmedlem og referent:** Karin Iwersen
- **Bestyrelsesmedlem:**
Niels Hansen
- **Suppleant:**
Susanne Bak
- **Revisor:**
Børge Husen
- **Revisorsuppleant:**
Hjalmar Lauridsen.

Efter generalforsamlingen blev der serveret kaffe og brød, og Keld Larsen holdt et foredrag om Aloe Vera plantens fortræffelige egenskaber og viste os en del produkter indeholdende ekstrakt fra denne plante. Keld, der selv er stomiopereret og medlem af COPA, har haft så stor glæde af disse produkter, at han nu selv forhandler dem.

Generalforsamlingen var godt besøgt og vi havde en dejlig eftermiddag i Sognegårdens lyse og venlige lokaler.

Rundvisning på Flyvestation Værløse den 27.5 kl. 9.30

Sæsonens første udflugt går til Flyvestation Værløse, hvor vi besøger Eskadrille 722 og bliver orienteret om eskadriellens opgaver. Derefter bliver der forevisning af en redningshelikopter. Opholdet på flyvestationen varer fra kl. 9.45 til kl. 12.00, hvorefter vi skal være ude af flyvestationens område.

Mødetid og sted:

Vi mødes uden for Flyvestation Værløse (Lejrvej 49, Kirke Værløse). Nordre Vagt senest kl. 9.30. Herefter kører vi samlet i private biler til næste mødested. De deltagere der kommer med bus bliver fordelt hos de personer der kører i bil, da forudsætningen for besøget bl. a. er, at vi er selvtransporterende.

Hvordan kommer man derhen, hvis man ikke har egen transport? Man tager toget til Værløse station og derfra bus 165, der har holdeplads lige uden for Nordre Vagt. Se vejledningen på kortet.

Begrænset deltagerantal:
Vi kan maksimalt være 40 personer, og man kommer med efter princippet "først til mølle".

Her finder du
Flyvestation Værløse





Bornholms amt

Lokalformand:
Christian Stentoft
Thorkildsvej 78, 3700 Rønne
Tlf.: 5695 9735. Fax: 5695 9734.

Aktiviteter COPA-Bornholms amt

Lør 13. maj	kl. 11.00	Skovtur med madkurv.
Ons 14. juni	kl. 18.00	COPA-Bornholm 20 år. <i>Tilmelding senest 2/6.</i>
Søn 27. aug.	kl. 13.00	Høstfest/grillfest.
Ons 27. sept.	kl. 19.00	Medlemsmøde Sagahuset.
Fre 10. nov.	kl. 18.00	Spisning, sang og banko, Sagahuset. <i>Tilmelding senest 6/11.</i>
Lør 2. dec.	kl. 18.00	Julefrokost og julehygge, Sagahuset. <i>Tilmelding senest 27/11.</i>
Lør 27. jan.	kl. 13.00	Generalforsamling, gule ærter.

Ved tilmelding bedes det oplyst, om man ønsker at køre sammen med nogen inde på området, eller man er kørende i egen bil, og om man har ledig plads.

Ved tilmelding skal både navn, adresse og fødselsdato opgives.

Fotografering på flyvestationens område er ikke tilladt.

Tilmelding allersenesest onsdag den 17.5.

Tilmelding helst efter kl. 18.00 til:

Jørgen Wissing,
tlf 49147747 eller
Gisela Schjøtt,
tlf 47 33 44 34.

Glæd dig også til efterårets aktiviteter

Af andre aktiviteter planlægges vi bl. a.:

- Besøg på Holmegårds Glasværk den 16. september.
- Bowling den 28. oktober.
- Julemøde den 25. november.

Bestyrelsen forbeholder sig ret til at ændre ovennævnte datoer, da vi på nuværende tidspunkt ikke ved, om vi kan disponere over de planlagte datoer.

P.b.v.
Gisela Schjøtt



Lolland /Falster

Lokalformand:	Yderligere kontaktperson:
Marianne Andersen Mejerivej 4 4892 Kettinge. Tlf.: 5487 3100.	Helmuth Hansen, Rødeledsvej 6, 4990 Sakskøbing. Tlf.: 5470 5177.

Siden sidst

Referat fra lokalafdelingens generalforsamling d. 6. marts

Der var ikke mødt så mange medlemmer op selvom landsformanden gæstede os her nede på Lolland Falster og havde spændende ting at berette om.

Eller blev man hjemme fordi der altid skal ske nogle valg ved en generalforsamling? Landsformanden blev kapret til det hårde job som dirigent og generalforsamlingen blev afviklet efter vedtægterne. Formandens beretning blev godkendt og det gik på samme måde med regnskabet. Det viste et mindre underskud, men der har været en stor akti-

vitet i gang for at gøre COPA's lokalafdeling mere kendt.

Valg til bestyrelsen blev foretaget og har følgende fordeling: Kaj Jensen, revisor. Gerner Christiansen, suppleant. Kirsten Steinmeier, suppleant. Anne Marie Hougaard, kasserer. Jytte Wittchen, sekretær. Inge Lauridsen, bestyrelsesmedlem. Jens Wittchen. Marianne Andersen, formand.

Landsformanden fortalte om foreningens opbygning. Om det store arbejde der er med at holde landets kommuner indenfor lovens rammer, når det gælder de kropsbårne hjælpemidler. Alle de "sjove" tiltag der er ren kassetækning. Som bruger er man nødt til at kende sine rettigheder for ikke at blive tvunget til at betale en



Fyns amt

Lokalformand:	Yderligere kontaktperson:
Lars E. Nielsen Bakkeskråningen 35 Postboks 16, 5270 Odense N Tlf.: 6618 24 43. Mobiltlf.: 2160 7372.	Gerda Pedersen Skalbjergrvej 13 5230 Odense M Tlf.: 6611 2684. mobiltlf.: 2650 2915.

Siden sidst

Skal COPA-Fyn's amt nedlægges?

COPA-Fyns amt's årlige generalforsamling blev holdt i Kræftens Bekæmpelses lokaler på Vesterbro, Odense. Der var kommet i alt 23 til mødet. Kalle blev også i år valgt til dirigent. Lars Nielsen fortalte om arbejdet på Fyn. Han fortalte også om COPA på landsplan. Jeg fremlagde regnskabet.

På trods af ihærdig opfordring til de fremmødte, var det umuligt at få valgt nye bestyrelsesmedlemmer. Som følge deraf må vi indkalde til ekstraordinær generalforsamling så hurtigt som muligt.

Vi diskuterede dog nogle gode forslag til nye møder, med foredragsholdere og lignende. Også en sommertur blev livligt diskuteret. Det meget lille fremmøde gav anledning til at tale om opløsning af COPA Fyn. Alle var dog enige om at det var bedre at se tiden lidt an.

Mødet sluttede med smørrebrød og kaffe.

Siden sidst

En ekstraordinær generalforsamling 5. april sikrede at COPA-Fyns amt består

Det lykkedes denne gang at få valgt ny bestyrelse, og jeg lovede at tage 2 år til. Bestyrelsen består nu af følgende:

Formand

•Lars Nielsen

Kasserer

•Gerda Pedersen

Bestyrelsesmedlemmer

•Birgit Nielsen

•Verner Larsen

•Inga Andersen

Suppleant

•Kaj Olesen

Revisor

•Dorte Hansen

Revisorsuppleant

•Vagn Madsen.

Der var mødt 16 til mødet, som foregik i en hyggelig og glad stemning. Vi sluttede også den negang med 2 stykker smørrebrød og kaffe.

P.b.v.
Gerda Pedersen



I DET JYSKE STOMICENTER

- med detailforretninger i Randers og Aalborg - 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



Coloplast



Convatec

for ekstra sikkerhed og komfort



stomiprodukter



Mærsk-Andersen aps

SYGEPLEJEARTIKLER

8900 RANDERS, TORVEGADE 1. TLF. 86426262
9000 AALBORG, ØSTERÅ 3. TLF. 98122488

del af hjælpemidlerne. Landsformanden vil gerne hjælpe, hvis der bliver skåret ned i den enkeltes bevilling. Der kræves bare, at man henvender sig det rette sted. Det var dejligt at landsformanden kørte hjem fra et møde i Ringsted og lagde vejen omkring Lolland Falster.

Kaffe, kage, øl og vand blev fortæret og snakken gik. Mange ting blev vendt.

Der var et forslag om at rykke den næste generalforsamling til november, så kunne man starte med spisning, fortsætte med julekomsammen??

Den hyggelige eftermiddag var hurtigt væk og mødet var slut.

Lørdag d. 1. juli

Lokalforeningens sommerarrangement bliver spisning hos Pia Broholm, Vestre Landevej i Nørreballe. Der sættes på stegt pattegris med tilbehør. Senere kaffe og småkager. Eventuelle drikkevarer og højt humør har man selv med.

Så håber vi bare, at solen vil komme af sig selv.

Medlemmer fra Storstrøm nord må også gerne deltage.

Bindende tilmelding.

Egenbetalingen er kun 35,00 kr.

Sæt allerede nu et mærke i kalenderen ved datoen. Bestyrelsen håber på en god tilslutning fra medlemmer og pårørende.

Tilmelding til en hyggelig eftermiddag kan ske til Jytte Wittchen tlf 5460 3726 eller Marianne 5487 3100 *senest d. 10. juni.*

P.b.v.

Marianne Andersen

Kære medlemmer,

Husk! at se i bladets mødekalendar bagerst i bladet om foreningens møder.

m.a.



Næstved

Lokalformand:
Merete Møller
Ærtebjergvej 28, Lund
4660 Store-Heddinge
Tlf./fax: 5650 8042.

Yderligere kontaktperson:
Christina Hartmann
Vejløvej 108A
4700 Næstved
Tlf.: 5570 0664.

Siden sidst

Medlemsmøde i

Næstved d. 4. marts

Futura-centret's café husede os denne gang og der blev flyttet lidt rundt på bordene, så alle kunne se og høre COPA-medlem Keld Larsen, der fortalte om Aloe vera produkter med vægt på de ting, der er gode for stomiopererede. Der blev smagt på juice og tandpasta (jo-jo), velduftende cremer og aftershave gik rundt, og Kjeld L. svarede beredvilligt på de mange spørgsmål.

Der blev købt ind af produkterne. Undertegnede erhverve-

de bl.a. en udmærket og meget drøj læbepromade, som ikke tørrer ind hurtigere end lynet. Lokalforeningen var vært ved kaffebordet med de gode kager fra Langedvejens Bageri. Bordpynten blev foræret til trioen fra Møn, det syntes vi, de fortjente. Som modvægt til al denne generøsitet sendte vi mælkejugen rundt til gavn for lotterikassen.

Efter en hurtig afrydning blev cafébordene sat tilbage på de rette pladser, og vi sagde farvel omkring 16.45 og ønskede hinanden god tur hjem.

Siden sidst

Dagligstuemøde i

Vordingborg d. 1. april

Der var ikke tale om en aprilsnar men derimod et hyggeligt gensyn med Erik Brydholm, der fortalte om Dansacprodukter, efter vi havde indtaget et *let* kaffebord, så opmærksomheden kunne rettes udelte mod hjælpemidlerne.

Stomiposer med filtre var hovedemnet, og de opklippede poser blev studeret minutiøst. Filtre er en indviklet sag med tefloninvolveret, og hvem tænker på det, når det bare fungerer! Meningerne og erfaringerne var mange. En ting kunne vi dog være enige om: Der er ikke filtre på urostomiposer! Vi var hele raden rundt - tilstoppede filtre og Zeppelinere for ileostomierne, fin virkning og det modsatte for kolostomier osv. - men Erik Brydholm sagde: "Sæt 10 stomiopererede sammen og man har 10 forskellige meninger".

Der blev spurgt om urostomiposer, lukkemekanismer, forede/ikke-forede poser. Heldigvis kom der øl og vand på bordet til smøring af snakketøjet, så ingen gik i stå midt i noget vigtigt.

Lokalforeningen stod for kaffebordet og en lille forfriskning til Erik Brydholm, som tak for en fin eftermiddag.

OBS

Rettelse til aktiitetsplanen

Lokalforeningens generalforsamling, lørdag d. 26. august er flyttet fra Futura-centret til:

Kræftens Bekæmpelses lokaler, Dania 5, Næstved (lige ved siden af IRMA).

Der er gode parkeringsforhold, så det skulle ikke være noget problem.

Der er længe til august; men for alle tilfældes skyld bringer vi meddelelsen allerede nu, så husk at rette på aktivitetsplanen. På forhånd tak.

P.b.v.

Merete Møller, lokalformand



Ribe amt

Lokalformand:
Frede Jensen
Langetvedvej 21
6630 Rødding
Tlf.: 7484 7124.



20 år's jubilæum

I maj har Frede Jensen 20 år's COPA-jubilæum.

Han har da siddet 20 år i bestyrelsen COPA-Ribe amt, størstedelen af tiden som lokalformand.

Lokalforeningen ønsker til lykke.

P.b.v.

Alice Strand



Tag med til det blå Limfjordsvand lørdag den 17. juni

- tilmelding senest 6. juni.

Blæsten går frisk over Limfjordens vande, rusker dem op til vågen flugt, jager dem mellem de favnende strande, fylder med toner hver en bugt. Og sømanden synger bag sit rat på krydstogt fra Nordsø til Kattegat.

Sådan skrev Erik Bertelsen om sømandens glæder på Limfjordens vande.

Sommerudflugten i år går netop til Salling og Fur. Vi starter med et besøg på et af de

mange museer i Salling nemlig gaarden Jenle. Her levede digteren Jeppe Aakjær og hans hjem står urørt, som da han levede. Her er en særlig ånd og stemning.

Turen fortsætter til Fur som ligger i Limfjorden blot 5 minutters sejlads fra Sallings nordside. Fur har en rigdom af forskelligartede og særprægede landskaber. Den 22 km store ø præges i den sydlige del af fladt sletteland med strand-

enge, søer og marker. Mens den nordlige del domineres af en øst-/vestgående bakkeryg med stejle klinter ned mod Limfjorden. Som et af de eneste steder i verden med molerforekomster, har man siden 1919 udnyttet moleret kommercielt. Molerindustrien har fået stor betydning for øens udvikling.

Der har været mennesker på Fur i tusinder af år, og de mange gravhøje vidner om stor aktivitet i oldtiden. Fra øens højeste punkt har man en fremragende udsigt ud over Limfjorden, Himmerland, Thy, Mors og Vendsyssel.

Så er det bare om at melde sig til denne tur lørdag den 17. juni 2000.

Turen starter i Herning fra banegaardspladsen kl. 8.30, og stopper gerne på vej til Holstebro hvor vi ankommer til Kirstine Hardam kl. 9.00.

Vi starter mod Salling og det første stop er en parkeringsplads, hvor vi nyder en kop kaffe. Så går turen mod Jebjerg hvor vi besøger "Jenle". Efter en besigtigelse her kører vi til Branden, hvorfra færgen sejler til Fur.

Middagen indtages hos "Mor Karen" på Fur. Så er det tid til at se på øen og nyde den pragtfulde natur, inden vi igen sætter kursen hjemad.

Vi forventer at være hjemme igen kl. ca. 18.00.

Tilmelding til Kirstine Hardam tlf. 9742 3233 senest 6. juni.

Prisen for arrangementet er 125,00 pr. person.

Pårørende er også hjertelig velkommen - lad os fylde hele bussen og nyde hinandens selskab på en forhåbentlig smuk sommerdag.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen



Birgit Madsen
Ekspedition



Tove Frithioff
Daglig leder



Ulla Sørensen
Sygeplejerske



Any Petersen
Ekspedition

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 porto[®]rit 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.

Stomacare

Vangeleddet 77 · 2670 Greve · Telefon 43 69 02 00



Henrik Fosdam Jensen
Lager og forsendelse



Roskilde amt

Lokalformand:
Erik Kristjansen
Jasminvej 1
4600 Køge.
Tlf.: 5665 3878.

Siden sidst

Tak for en god demonstration

Mandag den 20. marts havde vi medlemsmøde på Møllebo i Køge. Konsulent/sygeplejske Gertrud Palsdottir fra Coloplast fortalte om de nye produkter i Assura Plus serien, tak for en god demonstration af Assura serien.

Derefter kom bankopladerne frem, og spillet kunne begynde, så vi kunne få fordelt de mange gevinster (indtil flere til hver deltager).

En stor tak til Coloplast og Gertrud for de fine gevinster. En skam at ikke flere var mødt op til en hyggelig aften.

Aloe vera aften

Medlemsmøde tirsdag den 23. maj kl. 19.00 i festsalen, Duebrødre Kloster, Sct. Agnesvej 2/22, Roskilde.

Vi har inviteret konsulent Keld Larsen fra Kebi Aloe Vera, som producerer helseprodukter af planteudtræk. Aftenen slutter med et kaffebord.

Juniudflugt - i uge 24

- nærmere besked kommer med posten

Sommerudflugten går i år til Coloplast's fabrik i Nordsjælland. Vi skal besøge fabrikken for at se hvordan en stomipose bliver til. Frokosten vil vi få i Coloplast's kantine.

Der vil blive sendt breve ud til medlemmerne med det endelige program for dagen samt en kupon for tilmeldning.

P.b.v. Erik



Sønderjyllands amt

Lokalformand:
Sv. Kjærsgaard Jensen
Møllehaven 2A, 6430 Nordborg.
Tlf.: 7445 4204 (bedst efter 17.00).

Siden sidst

Lokalformand genvalgt

Tirsdag den 21. marts afholdt lokalafdelingen sin årlige generalforsamling på Folkehjemmet i Aabenraa. Dagsorden ifølge vedtægterne. Lokalformanden blev valgt til dirigent. I beretningen kom lokalformanden blandt andet ind på det store Stomidagsarrangement den 1. oktober 1999 på Haderslev Sygehus med 58 deltagere med spisning, foredrag og un-

derholdning. Der har været afholdt to møder i kontaktforum for brugerorganisationer på sundhedsområdet i Sønderjyllands amt henholdsvis på Sønderborg Sygehus og Aabenraa Sygehus. Nyt om patientinformation på sygehuset: Aabenraa Sygehus besluttet at indrettes en Info-Cafe, hvor patientforeningerne kan bidrage med informationer til patienter og pårørende m.m.

Lokalforeningens regnskab blev forelagt og godkendt.

Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer var genvalg af Anne Lise Hede, Haderslev, og Hans Lorentzen, Møgeltønder. Valg af suppleanter var genvalg af Jytte Holdt, Simmersted og nyvalg af Dorthe Nielsen, Haderslev. D.S.I. repræsentant blev Anne Lise Hede. Under eventuelt var der et ønske om at Copa-bladet bragte rådgiverens navne en til to gange om året. 19 personer var mødt til generalforsamlingen, hvor Kirstine Hardam var vært ved kaffen.

Vi havde forhandler Kirstine Hardam, Holstebro, til at vise det nyeste af de forskellige firmaers stomihjælpemidler.

Lokalforeningens bestyrelse er: Lokalformand Sven Kjærsgaard Jensen, Nordborg, bestyrelsesmedlemmer Anne Lise Hede, Haderslev, Hans Lorentzen, Møgeltønder, Hans Arne Madsen, Sønderborg, Ernst Günther-Hansen, Padborg og suppleanter Jytte Holdt, Simmersted og Dorthe Nielsen, Haderslev.

Siden sidst

God aften med sognepræst Kallenbach

Lokalmødet på Haderslev Sygehus tirsdag den 7. marts 2000 havde 12 deltagere, der havde en god aften med sognepræst H.A. Kallenbach.

Lokalforeningens rådgivere

Kolostomi:

Ernst Günther-Hansen, Padborg, ☎7467 1922.

DortheNielsen, Haderslev, ☎7453 6460.

Ileostomi:

Kathrine Pii Nederby Hansen, Padborg, ☎7467 0694.

Sven Kjærsgaard Jensen, Nordborg ☎7445 4204.

Jytte Holdt, Simmersted ☎7450 6333.

Urostomi:

Anne Lise Hede, Haderslev ☎7452 0091.

P.b.v.

Sven Kjærsgaard Jensen



Viborg amt

Lokalformand:
Inga Vestergaard Andersen
Fårtoftevej 144, 7700 Thisted.
Tlf.: 9792 1597.

Generalforsamling til november

Vi afholder ordinær generalforsamling den 25. november på Benthass Cafeteria, Højslev ved Skive. Program følger.

Med dette ønsker vi alle medlemmer en rigtig god sommer.

P.b.v. , Inga Andersen

Medlemsmøde til august

Viborg lokalforening afholder medlemsmøde igen, ca. midt i august. Et endeligt program vil blive annonceret i julinummet af Copa-bladet.



**Vejle
amt**

Lokalformand:
Lis Obel Jakobsen
Overgade 5, Skærbæk,
7000 Fredericia.
Tlf.: 7556 2820.

Siden sidst

Se det kunne man forstå

- overlæge fortalte
om
urostomi

Der har været medlemsmøde, hvor vi havde overlæge Fri-modt-Møller, Kolding Sygehus, til at fortælle om urostomi. Det var godt, det var så man kunne forstå det. Der var mange spørgsmål bagefter.

Kirstine Hardam var der med sin udstilling, og fortalte om de nyheder, der var kommet frem. Hun gav kaffen.

Messe i Fredericia

Det næste der sker i Vejle amt er Rehab-messen i Fredericia, hvor vi er på DSI's stand. Det er dagene 23.-25. maj.

Udflugt

Så kommer udflugten der i år går til Kolding F. den geografiske Hane. Vi skal spise på "Den gyldne Have", og videre til Koldinghus, hvor vi slutter af med kaffe på cafeen.

P.b.v.

Lis Obel Jakobsen



Vestsjællands amt

Øvrige kontaktpersoner:
Ragnar Bodi, Møllevej 4
4293 Dianalund.
Tlf.: 5826 4824.
Per Madsen, Kærvej 12
4270 Høng.
Tlf.: 5885 3149.
Rigmor Nielsen, Kildevej 8
4520 Svinninge.
Tlf.: 5926 5746.

Lokalformand:
Torben Hansen
Højbogårdsvej 43
4100 Ringsted.
Tlf.: 5761 5623.
E-mail: copadk@hotmail.com

Siden sidst

I landsforeningens nye lokaler

- Sct. Hansgade 26 B,
Ringsted

Landsforeningen i Vestsjælland havde inviteret til medlemsmøde den 11. marts kl. 14.00 med vægten lagt på hygge og socialt samvær.

Medregnet landsformand Arne Nielsen og sygeplejerske

Anette Skytte fra ConvaTec havde 23 fremmødte en rigtig god eftermiddag sammen, afvekslende mellem oplysende foredrag, spørgsmål og svar og fællessang, ledet og akkompagneret af vores kasserer Ragnar Bodi.

Vi skal her bringe en tak til Arne Nielsen for hans inspirerende og oplysende foredrag om COPA, vores organisation,

Kirstine Hardam

**Vi har altid
førende
produkter
på lager!**

Coloplast

dansac®

HOLLISTER

ConvaTec

biotrol pharma

- 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



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

samarbejdspartnere og de tilknyttede foreninger. Arne gennemgik kort COPA's handlingsplan og opfordrede medlemmerne iøvrigt til at komme med indlæg - positive og kritiske - til medlemsbladet. Dette herved givet videre til alle læsere.

Et længere indlæg, der optog os alle, var koncentreret omkring kommunernes lidt forskelligartede tolkning af lovgivningen om betaling af hjælpemidler til den stomiopererede. Sluttelig viste Arne interesserede landsforeningens nye hjemmeside og dens mange muligheder for oplysninger om COPA, de forskellige tilknyttede foreninger, oplysning om stomityper og meget, meget mere.

For de af vore medlemmer der har mulighed for at komme på nettet er adressen følgende:

www.copa.dk

Prøv engang.

Vores lokalforening har også en hjemmeside med adressen:

www.copavest.dht.dk

Prøv også her engang.

Er der kommentarer til lokalforeningens hjemmeside, er

man meget velkommen til at sende os en e-mail på adressen: copadk@hotmail.com

Sygeplejerske Anette Skytte fra ConvaTec glædede os med sin tilstedeværelse samt udstilling og fortalte kort om sin uddannelse og arbejdsområder inden hun kom til ConvaTec hvor hun har været ansat i 6 år - så det var med en stor viden og erfaring Anette svarede på spørgsmål, af hvilke, der var mange. En meget stor tak til Anette Skytte og ConvaTec for at komme en lørdag og dele ud af sin viden inden for stomiråd og tak også for kaffe og brød.

Kl. 16.30 var en god eftermiddag til ende og undertegnede sluttede dagen af med at takke alle for et godt fremmøde og for husly i de meget smukke og anvendelige lokaler landsforeningen har anskaffet sig.

Virkelig et besøg værd.

Til slut en tak til bestyrelsen for veludført arbejde. Desværre måtte vi undvære vores formand Torben Hansen, der måtte melde forfald p.g.a. sygdom.

P.b.v.,

Per Madsen

Mariann Olesen om aktiviteterne i Crohngruppen Vest.

Sidste punkt var lidt om fremtidens aktiviteter og medlemmernes ønsker om møder. Fra forsamlingen blev der udtrykt ønske om et møde for de pårørende til stomiopererede.

Nogle af de pårørende følte, de var blevet glemt i den stomiopereredes sygdomsforløb. De følte, at der nogle gange ikke blev spurgt om, hvorledes de havde det, og at de havde stået lidt på sidelinien uden at blive fortalt om de problemer, der kan være i dagligdagen efter operationen for en person med stomi.

Bestyrelsen ønsker at efterkomme dette ønske fra de pårørende. Vi vil vende tilbage efter sommeren med et tilbud om et møde specielt for denne gruppe.

Efter generalforsamlingen var der kaffe og brød. Salgschef Allan Kristensen fortalte herefter om Hollister, Danmark og viste de nyeste stomiposer fra Hollister.

Sidste punkt i dagens program var om råd og hjælp vedr. stomipleje. Stomisygeplejerske Birthe Nissen fra stomiambulatoriet på Århus amts-sygehus fortalte om mulighederne for henvendelse og hjælp fra stomiambulatoriet.

Tak for kaffe og brød til Hollister og tak til Nyrop & Maag (nu Sahva Care) for snaps, øl og vand.

Siden sidst

Spis og Bowl i Randersklub

Fredag den 24. marts var der afslutning i Randersklubben. Medlemmerne i Randers havde ønsket at komme til „Spis og Bowl“ i Slotsgade. Anne Marie og Lis Lene, Randersklubben, opfyldte ønsket om at slutte sæsonen med en festlig og fornøjelig aften på Backstreet Bowl.

Tak til Anne Marie og Lis Lene for deres arbejde i lokalklubben.

Også tak til Randers Kom-

Bestyrelsen i Århus amt er følgende

Formand
Henning Granslev.
Næstformand
Leif Nielsen.
Kasserer
Lis Lene Carstensen.
Sekretær
Helle Jørgensen.
Bestyrelsesmedlem
Elsemarie Kraul.
Bestyrelsessuppleant
Anita Lind.

mune for deres økonomiske støtte til COPA. Randers har også i år givet støtte på kr. 5.000 til klubben.

Randers kommune støtter COPA med 5.000,- kr TAK

Kommende arrangement

Silkeborgklubben Råd og vejledning

Næste møde er tirsdag den 23. maj kl. 19 til 21.30 i Rosengården, Silkeborg. Forhandler Kirstine Hardam fra Holstebro vil denne aften vise et bredt sortiment af stomihjælpemidler. Du/I kan også få råd og vejledning i stomipleje af Kirstine.

Hvis du ønsker at se de nyeste stomiposer, bør du møde op denne aften. Kirstine vil være vært med en øl/vand og kaffe med brød.

Af hensyn til bestilling af fortæring er der tilmelding *senest den 22. maj hos:*

Kirsten Andersen, Silkeborg. Tlf. 86 81 34 62.

Fra Silkeborg Kommune har COPA også i år fået støtte til vores lokale klub i Silkeborg. Tilskuddet for dette år er på kr. 6.000.

Silkeborg kommune støtter COPA med 5.000,- kr TAK

Århus amt

Yderligere kontaktperson:
Lis Lene Carstensen,
Danmarksgade 9, 3.th.,
8900 Randers
Tlf.: 8642 6979.

Lokalformand:
Henning Granslev
Bavnegårdsvej 110, Kolt
8361 Hasselager
Tlf.: 8628 1124 (bedst 14.00 - 18.00).

Siden sidst

God generalforsamling

Lokalafdelingens årlige generalforsamling fandt sted lørdag den 18. marts på Langenæs HandicapCenter i Århus.

Efter frokost startede selve generalforsamlingen. Første punkt var valg af dirigent. Leif Nielsen var villig til at styre forsamlingen gennem dags-

ordenen. Formandens beretning og kassererens regnskab blev godkendt. Næste punkt var valg af bestyrelsesmedlemmer, Leif Nielsen og Elsemarie Kraul blev genvalgt, som bestyrelsessuppleant blev Anita Lind valgt.

Valg af revisor og revisorsuppleant: Genvalgt blev henholdsvis Joan Christensen og Bent Friis.

Under eventuelt fortalte

Kommende arrangement**Bustur. Århus rundt**

Torsdag den 25. maj fra kl. 14 til kl. 17 vil det være muligt at komme på en 3 timers omegnstur. Turen er i samarbejde med Tourist Århus. Bussen vil bl. a. køre til Kaløvig Bådehavn og Vosnæsgård. Der vil være kaffepause undervejs. COPA har bestilt 30 pladser. Billetpriis for bussen kr. 45. COPA betaler kaffe m. brød.

Turen er bestilt sammen med patientforeningen „De Stubeløse“. Hold dig ikke tilbage, tag med på en hyggelig tur ud i det blå (og grønne) omkring Århus.

Du/I skal blot møde op ved Anette og Havmanden, Park Alle', Århus den 25. maj kl. 13.45.

Tilmelding senest den 23. maj hos Henning Granslev, tlf. 86 28 11 24, (bedst mellem kl. 14 og 18).

Kommende arrangement**Sommerudflugt**

Lørdag den 17. juni kører sommerbussen til Coloplast i Thisted. Normalt bliver der ikke arbejdet på fabrikken om lørdagen. Der vil dog denne dag være en maskine bemandet med indkaldt personale til ære for os i COPA. Det vil således være muligt at få et lille indtryk af, hvorledes en pose bliver fremstillet. Under besøget får vi også fortalt historien om Coloplast. For ca. 50 år siden var det en meget lille fabrik med ganske få ansatte, i dag er det et verdensfirma med mange hundrede ansatte mest kendt for fremstilling af stomiposer.

Coloplast er vært med frokost på fabrikken i Thisted.

COPA vil sørge for et rundstykke til formiddagspausen på turen. Men du/I skal selv sørge for kaffe/the. På hjemturen vil der være en kaffepause ved et cafeteria. COPA tager selvfølgelig øl og vand med på turen.

Pris kr. 75 incl bustur, formiddagsbrød, og eftermiddagskaffe.

Coloplast har givet tilsagn om at modtage ca. 40 gæster denne dag. Derfor først til mølle.....

Afgang

Silkeborg Banegård

kl.8.00

P.plads Viby Kirke

kl.8.40

Musikhuset, Århus

kl.8.50

Rutebilstationen Randers

kl. 9.30

Forventet hjemkomst

Randers ca. kl. 18,

Århus ca. 18.45 og

Silkeborg ca. 19.15.

Tilmelding senest torsdag den 15. juni hos

Lis Lene Carstensen,

tlf. 86 42 69 79 eller

Henning Granslev,

tlf. 86 28 11 24 (mellem kl. 14 og 18).

Opgiv venligst tlf. og hvor du står på bussen.

LION's Kolt/Hasselager støtter
COPA med 3.000,- kr
TAK

Atter Lions Støtte

Siden sidste blad har lokalforeningen modtaget en check på kr. 3.000 fra Lions Club Kolt/Hasselager. Tilskuddet vil blive brugt til medlemspleje og indkøb af Fønix Musik til sygehusenes sengeafdelinger for stomiopererede her i Århus amt.

**Information -
forhandler skifter
navn**

Forhandler af stomihjælpe-midler, Nyrop & Maag, Sønder Allé i Århus har fået nyt navn pr. 1. april.

Nu hedder forretningen Sahva Care. Men du kan trygt købe dine stomiposer m.m i forretningen. Det er kun navnet, der er nyt. Personalet er det samme som før, altid hjælp-



**INGE - LISE
SØRENSEN** ApS

SPECIALISTER I SYGEPLEJEARTIKLER

STOMI • KOMPRESSIONSSTRØMPER • BRYSTPROTESER
SÅRBEHANDLING • BANDAGER • INKONTINENSPRODUKTER



Rådgivning ved special-
uddannede sygeplejersker



Individuel tilpasning
i eget hjem



Levering fra dag til dag



Intet ekspeditionsgebyr



Fragtfri levering



Salg til private

Badevej 2 ● 3000 Helsingør ● Tlf. 49 21 00 44 ● Fax 49 21 02 57

somme og parat med råd og vejledning i køb af den rigtige pose til netop dig.

Jeg har skrevet denne information, da jeg har fået kendskab til medlemmer, der ikke mere kunne finde forretningen på Sønder Allé, da facaden og skiltene har skiftet udseende, men kik ind og bliv glædelig overrasket.

P.b.v.
Henning Granslev

Rådgivning

Den anden onsdag i måneden fra kl. 16 til kl. 19 i Langenæs HandicapCenter, Langenæs Allé 21, Århus.

Der er dog lukket i juli måned.

Hyggeklubben i Randers Fortæl om dine ønsker

Vi er nu godt i gang med det nye år. Der har været hyggeklub tre gange siden nytår, vi har hygget os, men også talt om, hvad der kan være grunden til, at ikke flere møder frem.

Vi vil gerne vide, om nogen hellere vil komme en anden ugedag, eller om der er andet vi kan gøre for, at flere møder frem i klubben. Kunne det være en idé at svømme eller bowle sammen? Vi bliver glade, hvis I skriver eller ringer til os og fortæller om jeres ønsker.

Jo flere vi er, jo sjovere bliver der jo.

Anne Marie Malling
Olsen

Urostomi

Jytte Wittchen
Kragesøvej 6
4970 Rødby
Tlf. 5460 3726.

Indbydelse

Medlemsmøde den 17. juni på restaurant Stadion, Christmas Møllersvej 2, 5200 Odense V.

Program

- | | |
|-----------|--|
| Kl. 11.00 | Velkomst ved Jytte Wittchen. |
| Kl. 11.30 | Frokost (skinke med fløkartofler) |
| Kl. 12.30 | Foredrag ved overlæge dr.med. Finn Lundbech.
Emne: Tab af vitaminer, salte og mineraler ved urostomi. Mulighed for spørgsmål. |
| Kl. 14.00 | Foredrag ved konsulent fra Coloplast.
Produktinformation. |
| Kl. 15.00 | Kaffe med brød. |
| Kl. 16.30 | Mødet afsluttes. |

COPA betaler frokost og kaffe. Deltagerne betaler selv øl/vand samt transport.

Tilmelding - gerne skriftlig - til COPA's sekretariat, Sct. Hansgade 26 B, 4100 Ringsted *senest den 6. juni.*

På arbejdsgruppens vegne
Jytte Wittchen

**Rehab 2000
Hospital 2000** | **Messe i
Fredericia
Messecenter
23. - 25. maj**

REHAB 2000



EQUAL OPPORTUNITIES

Over 500 leverandører af hjælpemidler og udstyr præsenterer deres nyeste produkter på fagmessen 'Rehab 2000 - Hospital 2000' i Fredericia Messecenter, Fredericia 23. - 25. maj.

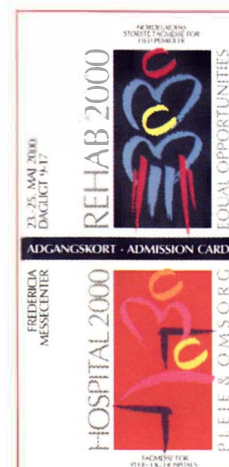
Syv organisationer under DSI (De Samvirkende Invalideorganisationer) - heriblandt COPA - har slået sig sammen om en fællesstand. Standnummeret er A 1418.

COPA-medlemmer kan rekvirere gratis adgangskort på sekretariatet.

Der går pendulbus fra Fredericia Banegård til Messecentret.
Der er gratis P-pladser.

Du kan eventuelt læse mere om messen på hjemmesiden: www.forsorg-hospital.dk

COPA-medlemmer kan rekvirere gratis adgangskort på Sekretariatet, Sct. Hansgade 26 B, 4100 Ringsted, tlf. 5767 3525.



Coloplast *Modellerbar pasta*

- Én løsning til mange problemer

Coloplast Modellerbar Pasta er den nye generation af pasta, der er udviklet i samarbejde med danske stomisyeplejersker. Pastaen anvendes til at tætte omkring stomien, udfyldning af små og større caviteter og hudfolder eller tætning omkring fistler og sår, så hudproblemer forebygges.

Ingen svien!

Pastaen indeholder ingen alkohol og svier derfor ikke, når den anvendes på irriteret eller ødelagt hud.

Nem at arbejde med!

Pastaen minder om modellervoks, er klæbende og er nem at forme og strække i alle retninger. Den bliver ikke hård eller tørrer ud selv efter at emballagen er brudt, så den kan bruges i små portioner.

Nem at påsætte

Pastaen kan både påsættes direkte på huden, på hudklæberen eller på basispladens overflade. Hvis pastaen føles for klæbende, fugtes fingrene med en lille smule vand.

Hvis du ønsker mere information, er du velkommen til at kontakte vores kundeservice.



Coloplast

Coloplast Danmark A/S
Kokkedal Industripark 2
2980 Kokkedal
Tlf.: 49 11 12 13

Nu kan du lytte til smertelindrende musik hos din tandlæge

PRODUKTINFORMATION

Undersøgelser har vist, at vi oplever smerte i langt mindre grad, når vi slapper af og føler os trygge, end når vi er anspændte og på vagt.

Det kan være svært at slappe af på kommando. Det, det gælder om, er at opleve en stemning, som gør, at man slapper af. Musik er en af de bedste formidlere af stemninger, og når musikken er indspillet specielt til at virke afspændende, giver det genklang i vores underbevidsthed, og vi oplever uvilkårligt velvære og tryghed.

Hvad er smerte

Normalt er det godt for os, at vi hurtigt og præcist oplever smerte, når noget er galt. Vi trækker helt automatisk og instinktivt hånden til os, hvis vi rører ved en brændende varm genstand.

I vores civiliserede verden er der imidlertid specielt én situation, hvor vi med sindsro kan lægge vores urinstinkt på hylden og sige "selvom mit smertesystem lige nu råber på alarm, er der ingen fare på færde" - og det er hos tandlægen.

Positive oplevelser

Når du oplever noget, bliver du ofte mindet om andre og tidligere situationer, som ligner din nuværende oplevelse. Situationen i tandlægestolen er ingen undtagelse. Du husker måske mere eller mindre ubevidst tandlægebehandlinger, du havde som barn, hvor du måske ikke helt

forstod, hvad der foregik. Kun at det gjorde ondt og var ubehageligt. Den musik, du nu kan lytte til under behandlingen, giver dig mulighed for i højere grad at huske positive oplevelser. Med musik har du mulighed for at fokusere på noget positivt i en måske negativ situation.

Opmærksomhed her og nu

Har du lagt mærke til, hvor kort tid det i virkeligheden gør ondt, når du er hos tandlægen? En behandling varer som regel 30 eller 60 minutter. Prøv under din næste behandling at lægge mærke til, hvor mange sekunder det gør ondt. Du vil højst sandsynligt blive overrasket, at det kun er 5-10 gange af mindre end et sekunds varighed. Det er under 0,5% af den tid du sidder i tandlægestolen! Resten af tiden kunne du ligeså godt slappe af og nyde tilværelsen.

Hvordan får jeg mest ud af musikken

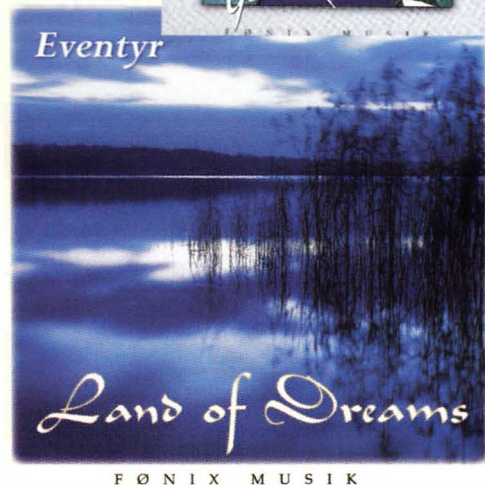
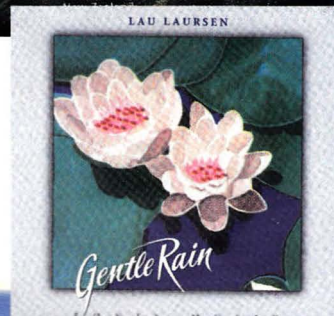
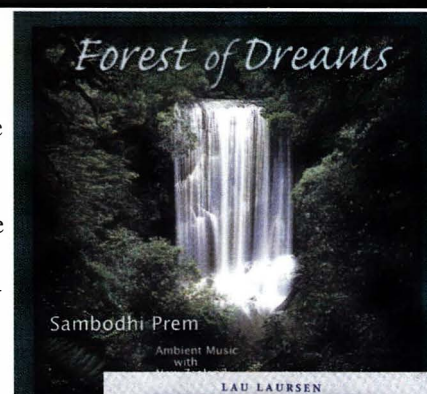
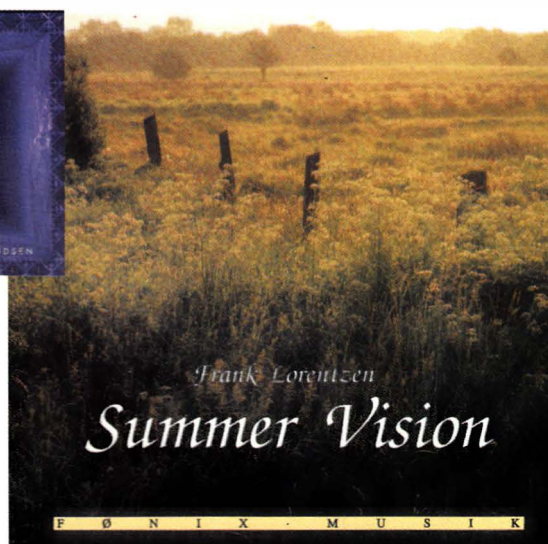
Hvis du har mulighed for at sætte dig godt tilrette i tandlægestolen og lytte til musikken i fred og ro et lille minut før tandlægen går i gang, vil det være en god start. Nogle mennesker foretrækker at lukke øjnene, når de skal slappe af. Under behandlingen vil du højst sandsynligt en gang imellem lægge mærke til, at du spænder et eller andet sted i kroppen. Tag en dyb indånding, flyt din opmærksomhed hen på

det pågældende sted, og prøv at lade musikken hjælpe til at slappe af i musklen. Jo mere afslappet du kan være i hele kroppen, jo mere vil du føle behandlingen som noget behageligt.

Hvis du under behandlingen oplever, at du har negative tanker eller frygt, så se, om du kan vælge at flytte din opmærksomhed hen på musikken i stedet. Du vil uvilkårligt opleve, at dine tanker og din oplevelse af situationen bliver mere positiv.

Til sidst vil du opleve, at et tandlægebesøg ikke blot er et tidspunkt, hvor du får flotte og sunde tænder - men også er en lejlighed til at slappe af i 30-60 minutter og møde resten af dagen med fornyet energi og velvære.

Der findes også musik, der forøger vores indlæringssevne, musik, der virker stressreducerende, musik til små børn, musik til mentaltræning og sport, etc. Fønix Musik, tlf. 8619 5811, anviser nærmeste forhandler.



Mødekalender

maj - juni - juli 2000

DATO / TID	STED / MØDEBESKRIVELSE / ARRANGØR	DATO / TID	STED / MØDEBESKRIVELSE / ARRANGØR
13-05 kl. ca. 10.00	Knuthenborg Safaripark. Familieudflugt med madkurv. <i>Næstved & Lolland/Falster</i>	27-05 kl. 9.30-12.00	Flyvestation Værløse, nordre vagt. Omvisning på Flyvestation Værløse. <i>Frederiksborg amt</i>
13-05 kl. 11.00	Skovtur med madkurv. <i>Bornholms amt</i>	14-06 kl. 16.00-19.00	Langenæs Allé 21, Århus. Rådgivning. <i>Århus amt</i>
16-05 kl. 18.00	Lyngby Svømmehal., Lundtoftevej 53, 2800 Lyngby. Svømning. <i>Københavns amt</i>	14-06 kl. 17.00-19.00	Sygehuset Øresund, Helsingør. Åbent hus. Rådgivning. <i>Frederiksborg amt</i>
23-05 kl. 19.00	Duebrødre Kloster, Roskilde. Medlemsmøde. <i>Roskilde amt</i>	17-06 kl. 08.00-18.00	Opsamling: Silkeborg/Århus/Randers. Bustur til Coloplast, Thisted. <i>Århus amt</i>
23-05 kl. 19.00-21.30	Rosengården, Silkeborg. Medlemsmøde. Besøg af Kirstine Hardam. <i>Århus amt</i>	17-06 kl. 10.00	Pilegården, Brønshøjvej 17, Brønshøj. Sommerudflugt. <i>København/Frederiksberg</i>
25-05 kl. 14.00-17.00	Agnete og Havmanden, Århus. Bustur, Århus og omegn. <i>Århus amt</i>	17-06 kl. 09.30	Opsamling: Lindevænget 20, Ballerup Ballerup S-station og Brønshøjvej 17, Brønshøj Sommerudflugt. <i>Københavns amt</i>

FS 22

din faglige stomipleje

En faglig sammenslutning af sygeplejersker, beskæftiget med pleje af patienter med stomi.

Vi afholder kurser og mødeaktiviteter på landsplan, samt oplysningsvirksomhed for sygeplejersker og interesseorganisationer. Herunder informationer om udenlandske kongresser og rejser. Vi medvirker til opretholdelsen af stomiklinikker i Danmark, som løbende opdateres i vort fagblad.

StomiNyt

Ønsker du en nærmere tilknytning eller orientering gennem vort fagblad, da kontakt venligst:

Formand: Lena Thomsen, Klarup Kirkevej 40, 9270 Klarup

tlf.: 98 31 75 15

Næstformand: Kirsten Bach, Horsens Sygehus, 8700 Horsens

tlf.: 79 27 44 44

LOKALFORENINGER / GRUPPER**De anførte træffetider er kun vejledende**

København / Frederiksberg

Grethe Nielsen
Enigheds-Allé 17
2700 Brønshøj
Tlf.: 38 28 03 82

Københavns amt

Marianne Hemmingsen *)
Grønnevej 253, 1-3
2830 Virum
Tlf. 45 83 52 58

Bornholms amt

Christian Stentoft *)
Thorkildsvej 78
3700 Rønne
Tlf.: 56 95 97 35; Fax: 56 95 97 34

Frederiksborg amt

Gisela Schjøtt
Birkemosevej 30
3550 Slangerup
Tlf.: 47 33 44 34

Fyns amt

Lars E. Nielsen
Bakkeskråningen 35
Postboks 16
5270 Odense N
Tlf.: 66 18 24 43.
Mobiltlf.: 21 60 73 72

Lolland-Falster

Marianne Andersen *)
Mejerivej 4
4892 Kettinge
Tlf.: 54 87 31 00

Nordjyllands amt

Flemming Jacobsen
Tyttebærvej 7
9530 Støvring
Tlf.: 98 37 16 30

Næstved

Merete Møller
Ærtebjergvej 28
Lund
4660 Store-Heddinge
Tlf. og fax: 56 50 80 42

Ribe amt

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

Ringkøbing amt

Astrid Jakobsen
Ole Rømersvej 11, 1..th.
7400 Herning
Tlf.: 24 60 96 38 (bedst 14-21)

Roskilde amt

Erik Kristjansen *)
Jasminvej 1
4600 Køge
Tlf.: 56 65 38 78

Sønderjyllands amt

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

Vejle amt

Lis Obel Jakobsen
Overgade 5, Skærbæk
7000 Fredericia
Tlf.: 75 56 28 20

Viborg amt

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

Vestsjællands amt

Torben Hansen *)
Højbogårdsvej 43
4100 Ringsted
Tlf.: 57 61 56 23

Arhus amt

Henning Granslev *)
Bavnegårdsvej 110, Kolt
8361 Hasselager
Tlf.: 86 28 11 24 (bedst 14.00 - 18.00)

Forældregruppen

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

Ungdomsgruppen

Øst: Else-Marie Schmidt
Onkel Petersvej 2
3300 Frederiksværk
Tlf.: 47 74 22 17
Vest: Dorthe Nielsen
Gåskærgade 29, 2.th.
6100 Haderslev
Tlf.: 74 53 64 60

Crohngruppen

Øst: Merete Møller
Ærtebjergvej 28, Lund
4660 Store-Heddinge
Tlf.: 56 50 80 42

Vest: Mariann Olesen
Skyttevej 21, 8450 Hammel
Tlf.: 86 96 34 49

J-pouch

Christina Berggren Andersen
Vindegade 79, 4.tv.
5000 Odense C
Tlf.: 21 81 10 26

Urostomi

Jytte Wittchen
Kragesøvej 6
4970 Rødby
Tlf.: 54 60 37 26

*) Medlem af COPA's forretningsudvalg.