



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

November/December Copa-blad 6/2002



Til toppen af Mont Blanc med stomi

.....se side 8

Kære medlemmer

LEDER

Af: Henning Grønslev,
landsformand



Efteråret nærmer sig sin afslutning, og vinteren rykker nærmere. Årstiderne er med til at gøre dagligdagen lidt afvekslende. Der er sommerens havearbejde og afslapning på græsplænen. Vinteren giver tid til at nyde at læse en god bog, gå til fritidsundervisning eller måske gå til medlemsmøder i de foreninger, der har et arrangement, som har interesse.

I COPA's lokalforeninger kan du/I få social samvær med lige-stillede. Der er ikke kun snak om sygdom og om, hvor dårligt vi har det med vores stomi.

Nej, der er mulighed for at høre et foredrag om stomi, få råd om at have livskvalitet og leve et godt liv med en stomi. Måske er der bowling, museumsbesøg eller blot samvær over en kop kaffe og hyggesnak. Der er mange muligheder, men du kan selv være med til at præge din lokalforenings aktiviteter. Dermed ikke sagt, at det skal være et stort og kostbart arrangement. Det kan også være et møde med blot kaffe og brød, men hvor der samtidigt er mulighed for at være sammen med andre, som forstår ens problemer.

Lokalbestyrelserne rundt i landet vil tage positivt mod forslag til forskellige arrangementer, som kan være interessante og til glæde for både dig og de øvrige medlemmer.

Vinteren er også tiden til at planlægge næste års projekter. Det kan være haven skal laves lidt om, en ferietur sammen med familie eller venner, eller det som man ikke lige nåede i år.

Det gør vel ikke noget, at vi ikke blev færdige med det hele i år. Hvis vi ikke havde nogle ideer eller ønsker til at ændre

noget nu eller i fremtiden, blev livet vel lidt for kedeligt.

Mennesker har godt af at stræbe efter noget. Alt skal ikke komme af sig selv. Nogen gange tager det år, før ens ønske går i opfyldelse, hvis de da ikke bliver glemt eller opgivet. Jeg personlig ville gerne, at vores forening var og blev kendt af alle, der har eller skal have en stomi eller reservoir. Det er nok ønsketænkning. Men man hører stadig om, at der i dagens Danmark stadig er personer med stomi, som ikke kender til de nye gode stomiposer, men endnu bruger de gamle og ikke særlig hudvenlige stomihjælpemidler. De har ikke villet tale med andre om deres problemer med afføring eller urin i en pose på maven. Det er stadigvæk et tabuemne.

Så er det man tænker: Åh hvis de da blot ville kontakte et stomiambulatorium eller måske tale med en ligestillet, som kan fortælle lidt om tidens "trend" i poser, hjælpemidler m.m. Så kunne mange få et liv med en del mere livskvalitet.

Derfor kære medlemmer eller læsere af vores medlemsblad. Har du kendskab til personer, som ikke kender COPA, men godt kunne trænge til lidt social samvær og opmuntring fra andre ligestillede, så vil det være fint med at informere om vores forening.

Sidst og ikke mindst - jo flere, der har kendskab til vores forening og støtter os med medlemskab, jo stærkere kan vi tale vores sag overfor myndighederne.

Jeg vil slutte med dette ønske til vore medlemmer, læsere, annoncører og deres familie:

Rigtig glædelig Jul samt godt Nytår. ■

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



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

e-mail: sekretariatet@copa.dk

Landsformand:

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 7021 3525 (bedst 14.00-18.00)

Fax: 7021 3515

e-mail: h.granslev@mail.tele.dk

Vicelandsformand:

Torben Hansen

Prinsessevænget 18, st.th.

4100 Ringsted

Tlf.: 5761 5623

Lokalformænd og -grupper:

Se bagsiden.

Medlemsbladet COPA

Copa-bladet udkommer

6 gange om året, d. 10. i ulige

måneder. Næste blad udkommer

10. januar; omdeles i uge 3.

Oplag: 5000 stk.

Tryk: Glumsø Bogtrykkeri A/S.

Ansvarshavende redaktør:

Cand.scient. Ole Vestergaard,

fax: 9849 9889.

E-mail: bladet@copa.dk

Læserbreve, indlæg og artikler:

Manuskripter skal sendes til

sekretariatet. Sidste frist for indlevering

til næste nummer er 10/12.

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 udkom-

mer. Film mv. skal sendes til sekre-

ariatet. Materialefrist og annuller-

ingsfrist normalt 21 dage før udgi-

velsen. Materiale til næste nummer

skal være Copa-bladet i hænde senest:

20/12. 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 6/2002 (november/december). [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 173].

Indhold:

Leder (<i>Henning Granslev</i>).....	2
NOA (de nordiske stomiforeninger) på Bornholm (<i>Henning Granslev</i>).....	4
Til toppen af Mont Blanc, DEL I (<i>Malene Sørensen</i>).....	8
Midt i Livet 2002 (<i>Henning Granslev og Sven Kjærsgaard</i>).....	14

Læserne skriver

Stomiopererede har grund til taknemmelighed (<i>Dagmar Jensen</i>).....	18
Man behøver ikke vælge irrigation (<i>Franch Munch Jensen</i>).....	18
"Du skal have stomi" (<i>Franch Munch Jensen</i>).....	18
Fællesmøder for alle COPA's bestyrelsesmedlemmer? (<i>John Kyhl</i>).....	19
Det tager kun et par minutter at skifte pose (<i>Niels V. Hansen</i>).....	19

Nyt fra lokalforeningerne.....	20
--------------------------------	----

Produktinformation.....	31
-------------------------	----

**Dette Copa-blad er vedlagt en kalender 2003.
Med denne kalender vil COPA gerne ønske dig et godt Nytår.**

**Se også:
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 i uge 46.**

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.: 4829 2330.

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.: 8614 0233.

Aftale om tid til en samtale kan
ske i åbningstiden.

Liste over stomiambulatorier findes i Copa-blade med ulige numre.

NOA - de nordiske stomiforeninger - på Bornholm

**Nordisk møde på
Bornholm,
den 16. - 20. august 2002**

Af: Henning Granslev,
COPA landsformand

Fredag

COPA havde efter ønske fra vores venner valgt at årets møde for de nordiske stomiforeninger skulle være på Bornholm. Vi havde bestilt plads på Hotel Hoffmann i Rønne, da det ligger centralt placeret ved havnen, ved Kvikly, en god badestrand og i en afstand på kun ca. 500 m. til færgerne til Ystad.

Danmark havde, efter aftale med de øvrige nordiske lande, inviteret læge Zilvinas Saladzinskas fra Litauen til mødet. De danske deltagere, Torben Hansen, Jytte Holdt, Peter Sørensen og Britta Mogensen mødtes ved Københavns Hovedbanegård for at rejse sammen til Ystad. Ved stationen i Københavns Lufthavn sluttede Zilvinas Saladzinskas og jeg os til de udsendte fra Danmark.

Efter en varm velkomst i toget kom vi hurtigt til Ystad, hvor vi skulle med hurtigfærgen videre til solskinsøen. Vejrpåseerne spåede et meget varmt vejr de næste dage, så det lovede fint for et perfekt vejr til mødet og den planlagte udflugt søndag.

Omkring kl. 18 var vi fremme ved vores hotel. Næsten alle de øvrige nordiske deltagere var ankommet til hotellet. Men de sagde da pænt god dag og velkommen til os. Det var deltagere fra Island, Færøerne, Sverige, Norge

Efter en hurtig og tiltrængt gang vand i hovedet m.m. skulle vi på byvandring rundt i Rønne. Hotellet havde arrangeret en turistguide, Søren Sillehoved, til at vise forsamlingen seværdighederne i Rønne og fortælle lidt om byen historie. Da jeg helst ikke vil fornærme nogen, vil jeg blot oplyse, at turen var en lidt speciel oplevelse. Vejret, humøret og gensynsglæden blandt deltagere var dog helt i top. Sidst og ikke mindst var det dejligt at gå en tur i den lune danske sommeraften.

Efter en god middag var der social samvær i hotellets gårdhave.



Aftenstemning i Rønne.

Lørdag

Efter morgenmad var det tid til arbejde og mødet begyndte. Danmark sagde velkommen til deltagere og ønskede dem et godt møde.

Hele referatet kan rekvireres

Det vil være for pladskrævende at gengive hele referatet incl. div. oplæg her i bladet. Men ønsker du at modtage dette, kan der rettes henvendelse til din lokalformand eller vores sekretariatsleder: Britta Mogensen tlf. 5767 3525, som så vil sende et eksemplar til dig, når du sender en frankeret kuvert med porto kr. 10,50 til foreningens kontor.

Mødet startede med en orientering om vores fælles nordiske projekter.

Stomikort

Udkastet til et stomikort kunne desværre ikke præsenteres, da Satu fra Finland med kort varsel var forhindret i at deltage.

Video

Med hensyn til video, går det ikke særligt godt. Det er meget svært at finde en sponsor. Men der arbejdes videre i hvert land med at prøve andre muligheder.

Reservoirbrochure

Det går planmæssigt med reservoirbrochure. Sverige har søgt om økonomisk støtte til brochuren.

Stomidag

Der var information fra hvert land om



Alle deltagere.

stomidag, hvilke arrangementer der var planlagt. Gennemgående var det et fællestæk, at der "kun" blev holdt små lokale arrangementer.

Nordisk samarbejde med producenterne af stomihjælpemidler

Der var en diskussion om, hvorledes man måske kan få et bedre og fælles samarbejde mellem foreningerne og producenterne.

Samarbejde med EOA og IOA

Her var de nordiske landes stomiforeninger enige om, at det ikke er helt demokratiske spillerregler, der følges og arbejdes med i den europæiske EOA og i verdensorganisationen IOA for stomiforeninger. De nordiske lande vil prøve at få tilpasset regler og paragraffer til tidens normer.

Fremtidens nordiske samarbejde

Måske skal NOA udvides med de 3 baltiske lande samt stomiforeningen i Skt. Petersborg, eller organisationerne herfra bliver inviteret til fremtidige nordiske møder. Måske kan der holdes et nordisk møde i Vilnius. De respektive organisationer tager emnerne op for at få en klar holdning fra bestyrelserne. Emnerne tages op til komitemødet i januar 2003.

Sorte pletter i Østeuropa

Zilvinas fra Litauen fortalte herefter om en konference i Litauen, hvor stomiforeninger fra Central - og Østeuropa deltog. Foreningerne var fra følgende lande: Kroatien, Letland, Hviderusland, Tjekkiet, Litauen, Polen, Slovakiet, Ukraine og fra Rusland stomiforeningen fra Moskva.

I dag får stomiopererede i langt de fleste lande økonomisk støtte, mere eller mindre, fra det offentlige til køb af hjælpemidler. Dog er det muligt at leve et rimeligt og godt liv med stomi.

Der er dog stadig sorte pletter m.h.t. køb af hjælpemidler. I Ukraine, Rusland uden for Moskva og dele af Skt. Petersborg skal

(fortsættes side 6)

STOMI/BROK

SPECIALFREMSTILLEDE

STØTTEBANDAGER OG UNDERTØJ

Stomi/brok-bandage fremstillet efter mål sikrer brugeren:

- *Optimal pasform*
- *Korrekt placering af stomibul*
- *Holder et brok effektivt på plads*
- *Giver god støtte*
- *Komfortabel i brug*
- *Ingen generende sømme*
- *Hurtig levering*
- *Fremstilles i Danmark*

Model 801



Model 801 m. blonde og lommepose



Model 801 m. lynlås eller velcro



Model 822 m. lommepose



Model 813



Model 825



Model 1230



Model 812



Model 814



Model 809



ETO GARMENTS anviser nærmeste forhandler på tlf. 64 46 13 30.

Rekvirer GRATIS brochurer på tlf. 64 46 13 30.

Model 807 m. gylp



Model 902



Model 806 m. gylp



Model 802



Let elastikbælte til sport og intimt brug.

Alle modeller fåes i sort, hvid eller hudfarve

Eto

GARMENTS

— soft as silk, strong as steel



Eto GARMENTS ApS · Bredgade 16 · 5592 Ejby · Tlf. 64 46 13 30 · Fax 64 46 18 30
E-mail: sales@eto-garments.com · www.eto-garments.com · www.stomibandager.dk

den stomiopererede selv købe sine poser. Det kan være utroligt svært, når f. eks. en lærerpension er ca. kr. 250 pr. måned og en pose koster mellem 12 og 30 kr.

Så der er stadig behov for hjælp i nogle af de tidligere østlande. De nordiske lande blev enige om, at det ville være en god ide, om Zilvinas ville undersøge i hvilket land, det ville være muligt og overkommeligt for Norden at yde en hjælp til bedre livskvalitet for de stomiopererede.

Solen skinnede stadig, så efter mødet var der en del som slappede af ved stranden, både i og ved vandet. Dagen sluttede med en middag og aftenhygge i den varme gårdhave.

Søndag

Dagen var afsat til udflugt. Ved alle nordiske møder er indlagt en sightseeingtur. Dels for at se lidt af seværdighederne og ligeledes for at få social samvær.

Vores chauffør, Flemming og guide, Arne gav først en lille tur rundt i Rønne by. Næste stop var Hammershus Ruiner, hvor gruppen oplevede den gamle borggruin og fornemmede lidt af livet her.

Turen fortsatte til Svaneke efter en lille byvandring rundt i Gudhjem. Frokosten skulle indtages på Svaneke Røgeri. Selvfølgelig var retten FISK – røgede sild – laks. Ok. laksen var rigtig god. MEN alle de ben i en sild, det er altså ikke lige mig. Næsten mætte fortsatte vi sydpå til Neksø, Snogebæk og videre til Dueodde. Der var afsat god tid til badning ved den perfekte sandstrand. Hjemturen gik over Almindingen med stop ved Rytterknægten. Sidste stop var ved en rastepads, hvor den medbragte kaffe m. brød blev indtaget.

Udflugt - Svaneke, kanonerne ved Svaneke Røgeri.



En god dag slutter selvfølgelig med en god middag m.m. Da Zilvinas ville forlade hotellet tidligt mandag morgen for at rejse hjem til de lægelige pligter på hospitalet i Kaunas, var der en lille "afskedsfest" for ham i gårdhaven.

Mandag

Dagens møde startede med indlæg om *besøgstjeneste/rådgivning*. Her er der forskel på, hvor mange rådgivninger, der er på sygehusene. Alle var enige om, det ville være en god ide, hvis rådgivningen blev en formel del af rehabiliteringen. Det må vi så hver især arbejde for, at det kan være et fremtidigt tilbud til nyopererede.

Et indlæg handlede om *samarbejde med cancerforeningerne*. Her er der meget stor forskel i afhængigheden af den økonomiske støtte fra landenes kræftforeninger. Men alle lande har et formelt og godt samarbejde med dem.

Unge – voksne – børn. Her blev der udvekslet erfaringer vedr. de forskellige tilbud i foreningernes forældreweekend, ungdomslejr, sommerophold m.m.

Det blev vedtaget, at landene altid indbyder en ungdomsrepræsentant fra deres forening til de nordiske møder. Ligeledes kan ungdomsgruppen meddele, om der er punkter, som de ønsker behandlet på Nordisk Møde.

Socialpolitisk arbejde. Her fortalte Sverige om, hvorledes dette kunne gøres. Der skal ved hjælp fra mange personer i foreningerne sendes information til så mange politikere som muligt.

Et socialpolitisk arbejde udføres ikke af en person, men af mange. Jo flere man er, jo mere gennemslagskraft har man.



Udflugt - ved Hammershus Ruiner.

Kaffepause på udflugten.



Derfor er det godt med NOA, (De nordiske stomiforeninger), her kan man lære af hinanden.

Etniske problemer var også et punkt på mødet. Her var der ikke rigtig nogen erfaring. Men da der rundt i de nordiske lande er en del sygeplejersker fra andre lande/kulturer, kunne løsningen være at gøre brug af deres hjælp med tolkning m.m.

Dagen sluttede vanen tro - med badning og middag.

Tirsdag

Om formiddagen gennemgik vi de forskellige *konklusioner* fra årets møde. Der blev diskuteret indholdet i de fremtidige møder. En fælles nordisk chatside blev også drøftet. Landene vurderer hver især, hvor vigtigt de forskellige punkter bør vægtes.

Efter frokost var det officielle møde forbi. Nogle tog tidligt afsked, andre gik en lille tur i Rønne. Solskin og kaffe i gårdhaven blev sidste indslag for deltagerne. Det var tid til at forlade Hotel Hoffmann. Færgen sejlede kl. 16 fra Rønne og nogle gode dage var slut. Specielt en stor tak til personalet på hotellet. Vi følte vi var gæster, men alligevel lidt i familie med dem. Der var kvikke og varme bemærkninger fra begge parter.

Tak til deltagerne for et godt møde. ■

Den bløde, diskrete og sikre lukning

Assura Plus med Hide-away udløb.



**Assura Plus med
Hide-away udløb.
1-dels og 2-dels
ileostomibandager.**

Afsender: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Telefon: _____

☐ Ja tak, send mig venligst gratis prøver på
Assura Plus med Hide-away udløb.

Udfyld venligst nedenstående, så finder vi den
pose og plade, der passer dig.

Stomidiameter: _____ mm

Jeg foretrækker:

☐ 1-dels poser ☐ 2-dels system

Jeg foretrækker posestørrelse:

☐ Mini ☐ Midi ☐ Maxi

☐ Transparent ☐ Blød forside

☐ Blød dekoreret forside

Jeg bruger normalt _____ poser om ugen

☐ Ja tak, jeg vil gerne modtage "Coloplast
Stomi Information" fremover. Dette tilbud gæl-
der alle stomiopererede - uanset om du bruger
et Coloplast produkt eller et andet varemærke.

Kuponen sendes til: **Coloplast Danmark A/S
Kokkedal Industripark 2, 2980 Kokkedal**

 **Coloplast**

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

www.coloplast.dk

Til toppen af Mont Blanc

REJSEOPLEVELSER - DEL I

(del II bringes i Copa-blad 1/2003)

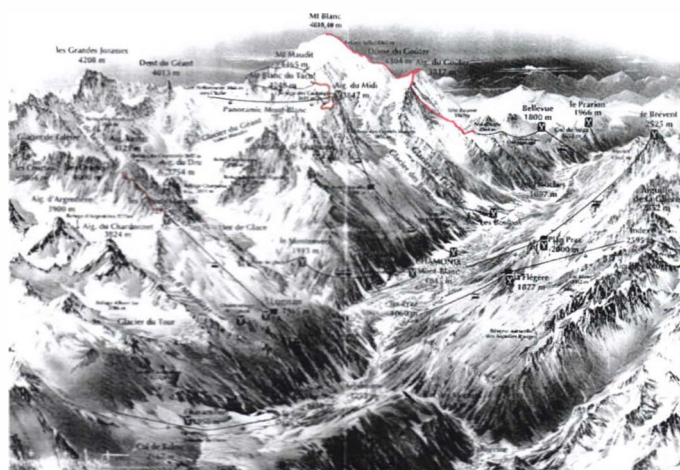
Af: Malene Sørensen,
stomiopereret

Jeg er 24 år og har haft Morbus Crohn i over 12 år. Jeg har fået fjernet hele tyktarmen og endetarmen, men har trods mange operationer levet et godt liv med stomi i flere år.

I foråret søgte jeg om støtte hos COPA, for at kunne bestige Mont Blanc og for dermed at kunne fortælle andre sygdomsramte om oplevelsen, samt at vise at mere er muligt end man umiddelbart tror.

Ønsket om at bestige Mont Blanc opstod, efter at have gået bjergture med min moster, som har boet i Alperne i mange år. For omkring 7 år siden snakkede vi for første gang om at tage denne udfordring op. Men tiden gik og hver især havde vi andre oplevelser og prioriteter. Jeg flyttede blandt andet til London og boede i 3 år, hvorefter jeg tog tilbage til København for at læse medicin.

I vinter var jeg på skiferie med min familie. Der faldt jeg over en bog af Anatoli Bourkreev, en russisk (kazakhstan) højde-bjergklatrer, om hans ekspedition til Mount Everest, som jeg blev fuldstændig betaget af. Samtidig mødte jeg en bjergguide (og skitræner) på turen, og på en eller anden måde, vidste jeg pludselig, at det endelig var på tide at bestige Mont Blanc! Derudover blev jeg tiltrukket af ideen om, at fortælle om min oplevelse til andre, som har stomi eller en anden kronisk sygdom, netop for at vise, at det ikke behøver at holde en tilbage fra at leve livet og gennemføre ens drømme.



Dagen efter at jeg kom hjem fra skiferien, ringede jeg til min meget gode veninde Stine, som jeg har kendt i over 14 år, og spurgte om hun havde lyst til at bestige Mont Blanc sammen med mig til sommer. Det havde hun!

Planlægning

Foråret gik med at maile lidt frem og tilbage med vores schweiziske guide, for at få mere information, samt i det hele taget at planlægge og forberede sig. Derudover skulle der skrives ansøgninger til forskellige organisationer, for forhåbentlig at få noget økonomisk støtte, for jeg blev hurtig klar at det ikke var muligt at klare det på egen hånd, med SU som indtægt. Månederne gik og jeg prøvede ofte at overbevise både Stine og mig selv om, at det ville blive en meget hård fysisk tur, selvom det ofte var svært at forestille sig præcis hvad det ville kræve og hvordan det hele egentlig ville blive. Jeg havde jo kun været på vandreture med min moster, og gad vide hvor langt det lå fra den oplevelse vi var på vej ud på?? Mine timer i sportscenteret blev ofte brugt til at fantasere om toppen og hele selve turen, hvilket

viste sig at være en fantastisk motivation. Alligevel ville jeg have ønsket at jeg havde fået trænet mere, da jeg først var afsted. Før jeg vidste det, var der fra at have været måneder til, pludselig kun en uge til vores afrejse. Inden for den sidste måned havde jeg samtidig lige skullet igennem endnu en operation, og flere eksaminer, og jeg følte nu at jeg var kommet godt bagud med min træning.

Le Mole

Men den 7. august kommer vi afsted i 'det gule lyn' (min mors lille gule fiat) og vi er begge mere end klar til at køre ned gennem Tyskland, Schweiz og så Frankrig, med endestation Chamonix. Dagen efter vores ankomst, føler vi begge trang til at komme ud og vandre, både for at udforske området og for at træne til den endelige tur weekenden efter. Den første tur, som jeg allerede har gået adskillige gange med min moster, bliver noget af et flop, da ingen af os kan finde den rigtige vej op til toppen af bjerget, Le Mole. Så vi ender på meget stejle ubrugte stier, under den silende regn, men får da brugt vores lår- og balle-



muskler. Det bliver en kort og våd tur, men lidt har vi da været ude på. Et par dage efter, beslutter vi at opsøge et guidekontor i byen, for at være sikre på at være ordentlig udrustet til det endelige 'højdepunkt'! Og så bliver der lagt planer. Vi får anvist nogle ture vi selv kan gå og arrangerer to guidede ture oppe i højden og sneen.

Belachat

Vores næste tur alene går til hytten Belachat i 2152 meters højde. En 6 timers tur i alt op og ned til vores Bed & Breakfast. Endnu engang regner det, desværre, for vi ved begge at udsigten fra det bjerg vi går op af, vil vise os Mont Blanc og dets omkringliggende bjerge. Det eneste vi kan skimte er et par gletchere, mens vi går ind og ud af skyerne og er henholdsvis under og over dem. Selvom det nok ikke burde være nogen hård tur, er den alligevel trættende, og vi kan begge to mærke det hvide i vores lunger, til trods for at vi ikke er vanvittig højt oppe. Jeg føler mig virkelig træt det sidste stykke og glæder mig ærlig talt bare til at vi når op til hytten. Jeg begynder at bekymre mig en smule over om jeg er i god nok form til at nå toppen af Mont Blanc næste weekend, hvis jeg allerede nu synes at denne lille tur er så hård. Men takket være vores stædighed når vi op til hytten, hvor vi får en kop varm kakao, der både kan varme os og give os lidt ny energi til vores tur

ned. Sjovt nok møder vi en dansker oppe i hytten, som også er ude og vandre. Æv, man slipper nok aldrig fra at ønske, at man er den eneste danske turist i et andet land.

På vej ned skiftes vi til at gå foran og føre an. Det er dødlækkert at gå ned, hvor ens vejtrækning til en forandring kan følge med. Men det er også hårdt for knæene, der skal fungere som stødabsorberende fjedre for hvert trin man tager, samt at ens tær bliver skubbet mod snuden af støvlen. Men turen er det hele værd, og vi har det begge så godt da vi kommer hjem og har denne skønne træthedsfølelse af at have været ude og træne hele dagen. Vores træthed kommer også til udtryk gennem vores pjattende humør igennem hele vores ferie. Gid man kunne have det så sjovt altid.

Næste dag går vi en mindre tur, og jeg føler allerede at det går meget bedre og at vi kan holde et godt tempo, selvom jeg det sidste stykke godt kan mærke gårdagens anstrengelser. Nede i byen havde vi om formiddagen fået en kop kaffe på en af de utallige cafeer, og satte os tilfældigvis lige ved siden af et par danskere, igen! De havde været i Chamonix ugen forinden, også for at prøve at bestige Mont Blanc, men havde desværre været uheldige med vejret og ikke fået muligheden. Jeg håber virkelig ikke vi kommer ud for det samme?! Vejret er lige netop begyndt at blive godt i dag.

La Petite Verte

Om aftenen skal vi kort møde den guide der skal tage os ud på en bjergtur dagen efter. Ved første syn, ligner han ikke andet end en fortrukket sut, men han viser sig heldigvis at være en dygtig, kompetent og hyggelig guide. Vi skal mødes med ham tirsdag morgen kl 8.00, og køre hen til Argentiere, en lille by ved siden af Chamonix.

Herfra skal vi op med en lift til ca 3100 meters højde. Da vi kommer ud af liften, ligger der et stort snebeklædt bjerg lige foran os og et sted i midten, kan man se en række af mennesker der går en efter en opad, som perler på en snor! Det ligner præcis et billede fra en af de mange bøger jeg har læst om Mount Everest ekspeditioner. Tænk at det er mig der skal prøve det nu; det er svært at fatte. Vi skal nu have alt vores udstyr på: steigeisen (pigge til at spænde fast under støvlerne), harness (sele til at spænde reb imellem os), gamacher (til at sætte omkring den nederste del af skibukserne, så der ikke kommer sne ind), hjelm og isøkse. Jeg er glad for at få lov til at fjumre lidt rundt med udstyret nu, og ikke når vi skal mødes med vores Mont Blanc guide, hvor det vil være rart at have bare lidt styr på tingene. Men jeg får da også klodset rundt i det, vendt mine steigeisen forkert, vendt gamacher forkert og føler mig lidt som en klovn, da Stine er helt klar og jeg stadig lige skal have ordnet et par ting. Når pyt nu med det og lad os se at komme afsted.

Jeg bliver spændt fast med reb til guiden og Stine spændt fast til mig, og så er det blevet vores tur til at gå opad bjerget, La Petite Verte (3512m). Vi går langsomt og med små regelmæssige skridt og jeg prøver konsekvent at følge guidens rytme, sådan som jeg lærte for ca 20 år siden da jeg var på min første bjergtur med hele familien. Men min vejtrækning driller og jeg synes det er svært virkelig at trække vejret ubesværet og kommer hurtigt til at hyperventilere. Guiden prøver at vise mig hvordan jeg skal trække vejret langsomt ind gennem næsen og lade luften sive ud af sig selv. Så det prø-

(fortsætter næste side)



La Petite Verte.



Malene og Stine,
La Petite Verte.

ver jeg ihærdigt, men har stadig problemer. Efter et stykke tid, stopper sneen og foran os er der en masse klipper og klatrere der bevæger sig videre opad. Så har vi åbenbart nået toppen for idag og skal allerede nedtroede jeg!

Vi skal videre og følge de andre bjerg-bestigere!! Det havde jeg godt nok ikke lige regnet med at vi skulle idag. Men jeg siger ikke noget og følger forsat vores guide. Vi har stukket vores isøkse om bag i tasken igen, så vi kan bruge begge hænder, hvilket jeg er mere end glad for. Guiden klatrer ubesværet opad den første klippe og nu skal der ikke tænkes, men bare følges efter. Ind med de foreste pigge i en lille revne af klippen og så er det bare med at hive sig op og håbe på, at der kommer et sted at tage fat med hænderne. I starten går det meget godt, selvom jeg godt kan mærke adrenalinen drøne rundt 'derinde'. Men som vi kommer højere op og der er dybe kløfter/

skrænter ned på begge sider af bjerget, begynder jeg ærlig talt at blive lidt bange. Samtidig er der en masse andre guides med deres klienter, og reb der bliver snoet sammen, samtidig med at man er i fare for at ramme en af de mange andre klatrere med sin steigeisen, når man kaster sit ben henover den næste klippe. Jeg prøver så vidt det overhovedet er muligt, at bevare roen og være cool, og tro på mig selv. Men det er ens krop der normalt sætter grænserne, og for at bryde dem skal der en rimelig stor vilje til. På et tidspunkt føler jeg desværre også, at min angst sætter de andre klatreres liv i fare, fordi jeg næsten er parat til at hive fat i hvad som helst, når der bare ikke er nogen steder at sætte sine hænder i klippen. Det er meget ubehageligt, men Stine kommer mig til undsætning og giver mig et let puf bagi, samtidig med at guiden hiver i rebet, så jeg kan mærke at jeg er sikret, og en to tre vupti, er jeg også over den

klippe. Stine klarer det uden problemer, og klatrer ubekymret bag ved mig. Det er rart at vide at hun har styr på tingene, da jeg ikke føler mig i særlig god stand til at hjælpe andre. Men måske jeg ville være mindre bange, hvis jeg netop skulle hjælpe en anden. Nå, men det kan jeg ikke tage mig af lige nu. Efter en del klatring stopper vi, ved ca 3512 meters højde, og vores guide spørger om vores kamera. Jeg har lykkeligt glemt alt om at tage billeder, men heldigvis tager han et par stykker af Stine og mig "in action"!

Nu skal vi begive os nedad. Jeg prøver at skubbe enhver tanke til side og bare koncentrere mig, så min fantasi ikke får lov til at løbe løbsk. Nu er det Stine der skal gå forrest, så vores guide hele tiden kan sikre os fast i rebet. Stine klatrer rimelig ubesværet baglæns ned af de første par klipper og venter normalt på, at jeg er kommet ned til hende før hun klatrer

videre. Der er et reb imellem os af en vis længde, og klatrer hun for hurtigt (hvilket formentlig er langomt, hvis man skal følge mit tempo), bliver jeg hevet ned ad bjerget. En hurtig, men måske knap så sjov måde at komme ned ad bjerget på!! Jeg er stadig pænt nervøs, til trods for at Stine prøver at hjælpe mig med at sætte fødderne de rigtige steder og fortælle mig hvor der er små sprækker, piggene kan sættes ind i. Men der er langt ned over det hele og på et lille stykke hvor vi skal rapelle ned, men også klatre selv så vidt det er muligt kigger jeg ikke ordentlig nedad efter sprækker. Min steigeisen glider mod klippen og jeg falder. Det vil sige, heldigvis falder jeg ikke rigtigt da jeg er spændt stramt fast i rebet, men jeg når da at fornemme den friske luft under fødderne!! Måske guiden ikke har regnet med at jeg er så let, for jeg skal virkelig nærmest hoppe i rebet for at rapelle mig selv videre nedad. Men jeg kommer ned på

Mont Blanc du Tacul.



begge fødder igen ved den næste klippe og venter på at guiden også er kommet derned, for at få de næste anvisninger. Han beslutter at vi skal gå en lidt anden vej videre ned, fordi der er så mange mennesker på den anden rute. Så nu er det frem med isøksen igen og tilbage ud i sneen, hvor vi skal passere et, efter min mening og på det tidspunkt, meget stejlt stykke af en gletcher. Hvis man falder her, glider man lige ned i hmm? I første omgang skal vi gå baglæns nedad, ved at hugge isøksen ind i sneen, tage et par skridt, hive isøksen ud og hugge den ind lidt længere fremme, tage et par små skridt og på den måde nå ned til en mindre sti, hvor vi endelig kan vende siden til og gå forlæns videre skrådt henover bjerget. Vi bruger stadig isøksen til at støtte os på, og jeg kan mærke hvordan min hånd knuger om øksen, så jeg bliver helt træt i armen. Men det er ikke så svært mere, nu hvor vi kan gå ligeud og pludselig er vi tilbage på plateauet neden for klipperne.

Der er lige tid til lidt at spise og drikke, før vi begiver os det sidste lille stykke ned at bjerget tilbage til liften. Her siger vi farvel til vores guide og aftaler at mødes med ham igen imorgen kl 6.30 ved station l'aiguille du midi. Stine og jeg bliver ved liften, for at spise vores frokost og nyde den fantastiske udsigt. Her er bare så utrolig flot, det er umuligt at beskrive det med ord. Man kan virkelig mærke det skarpe lys igennem den tynde luft og vi sørger hele tiden for at være dækket med solblokker.

Resten af dagen ordner vi de sædvanlige småting, køber lidt ind, laver regnskab og slapper med god samvittighed fuldstændigt af. Jeg sidder lidt i min egen verden og funderer over vores udflugt idag. Jeg kan ikke rigtig fatte hvad det er vi har været ude på, men jeg synes det er mere og mere vildt at vi har været ude og klatre i

klipper; også selvom jeg var bange. Det har bare været en fantastisk dag, som er overstået fysisk, men langt fra mentalt. Vi går tidligt i seng, da vi allerede skal op kl 5.30 imorgen tidlig!

Mont Blanc du Tacul

Kl 6.30 onsdag morgen står vi foran telepheriquen (liften) sammen med vores guide, for at tage liften op til l'aiguille du midi i 3842 meters højde. Herfra skal vi gå en længere tur, for at nå op til toppen af Mont Blanc du Tacul i 4248m; et bjerg som ligger en bjergtinde fra Mont Blanc! Det er på med alt udstyret igen, bortset fra hjelmen, da vi ikke skal klatre på klipper idag. Vi starter med at bevæge os ud på en meget smal bjergryg, hvor det går lige ned på begge sider. Det er ikke noget med at snuble i sine steigeisen her! Vi følger som sædvanlig en masse andre ivrige bjergbestigere, som får situationen til at virke lidt mindre faretruende. Den første halve times tid, går vi primært nedad eller henover et stort plateau. Endnu engang er her utrolig flot, som går man på midten af en kæmpe hvid dug, med snebeklædte bjerge i alle retninger og en lille Chamonix-by nede i dalen. Jeg er taknemlig for den lette start og føler mig virkelig oven på. Efter den første halve time når vi til bunden af Tacul-bjerget, som vi skal op ad. Det ser ret vildt ud, der hvor vi står: meget stejlt, og med store hvide puder af sne der hænger ud over bjerget hist og pist, samt høje istinder. Vi skal lige have en tår vand og lidt sødt inden vi fortsætter, og jeg sørger for at drikke lidt ekstra, så det i det mindste ikke er dehydrering der skal sætte mig ud af spillet.

Så fortsætter vi, i langsomt tempo op ad bjerget, men der går ikke lang tid før jeg igen

får problemer med vejtrækningen. Kort sagt, jeg kan simpelthen ikke få vejret og det føles næsten som når man skal holde vejret under vandet og til sidst er ved at sprænges p.g.a. iltmangel. Jeg prøver ihærdigt at koncentrere mig; jeg er stædig og vil ikke bede om en pause allerede. Heldigvis skifter hældningen på ruten, så det ikke hele tiden går lige op, hvor man skal tage store skridt, der skal hugges ind i sneen og hvor man skal bruge en del kræfter på at komme opad. Så for en tid finder jeg min pust igen. Men det varer ikke længe og til sidst bliver jeg simpelthen nødt til at stoppe og få vejret igen. Æv! Jeg skynder at tage lidt mere sødt og håber at det giver mig mere fornyet energi, for der er stadig lang vej endnu.

Normalt er det næsten kun muligt at se lige frem for sig, d.v.s. lige der hvor ens næste skridt skal placeres, idet man nemt mister balancen og uden for den meget smalle sti er der, ja, rimeligt langt ned. Men ved enkelte hurtige stop, kan jeg ikke lade være med at se op, både for at nyde den smukke udsigt og for at få en fornemmelse for, hvor langt der er endnu. Næsten hver gang, ser jeg noget der ligner en top eller et sving, hvor toppen ligger bag, og hver gang man når derop, kommer der en ny stigning. Det er hårdt arbejde, fordi jeg har så mange problemer med vejtrækningen og vablerne begynder at kunne mærkes, men da vi endelig når op på toppen, er det alle anstrengelserne værd! Her er en virkelig

(fortsætter næste side)

Mont Blanc du Tacul.



storslået udsigt, med udsyn 180° rundt. Vi kan endda se nogle bjerg-bestigere på vej til Mont Blanc af en efter sigende meget svær og hård rute, henover Mont Maudit, som er den næste bjergtinde inden Mont Blanc. Vi har desværre heller ikke udsyn til Mont Blanc da Mont Maudit skygger for udsigten. Men vi hører, at en af de andre guider var på toppen af Mont Blanc igår, og sagde at det koldt som om vinteren, med stærk kuling! Uhhh, jeg er så spændt på vores tur. Jeg skal huske at nyde hver en dag, og nyde denne spænding der ligger og lur i baghovedet, for jeg ved at det hele snart er overstået. Vi tager igen lige et par billeder og får overalt vores guide til at være med på et.

Efter lidt mad og drikke er det ned igen, og det er jo ligefrem en leg i forhold til opturen! På de mere stejle stykker kan man lade sine støvler (med steigeisen) glide, som stod man på ski. Men ofte er der dybere huller, hvor det er nødvendigt at træde langt ned. Det er ikke altid muligt at beregne *hvor* langt ned der er, hvorfor jeg ofte får sat foden hårdt ned i sneen.....pænt hårdt for knæene. Den stejle nedtur er også hård for tærne, som igen og igen bliver stødt mod snuden af støvlen, av. Men i det store hele, en sjov tur ned. Forneden af bjerget skal vi tilbage henover plateauet og opad den smalle bjergryg for at komme op til telepheriquen igen. I starten går det meget godt med det rolige rytmiske tempo, men som det går stejlere opad, kommer problemerne tilbage; nej nej nej. Jeg vil så gerne bare kunne klare det og ikke føle mig svag, men det gør jeg og jeg hiver efter vejret og hoster. Måske et lille tegn på højdesyge? Jeg begynder virkelig at have lyst til at smide mig i sneen og ønske mig hjem i seng. Men det får mig jo ikke op til liften, så der

er ingen anden udvej end bare at fortsætte, og med hjælp og god opmuntring fra både guide og seje Stine, når vi da også op til liften, jubii. Jeg er så glad og træt på en gang, at jeg er næsten ved at græde, og mine hæle gør virkelig ondt; ikke p.g.a. vabler, men det er knoen eller knoglen som er generet af støvlen. Men ligegyldig hvad, så klarede jeg det. Jeg kom igennem det og det betyder utrolig meget. Jeg kan ikke lade være med at spørge vores guide om han tror, at jeg realistisk set kan nå toppen af Mont Blanc. I starten er jeg ikke helt med på hvad han prøver at sige og jeg går egentlig straks ud fra at han tvivler, men da jeg hører ordentligt efter, siger han faktisk at han tror jeg kan, fordi jeg har sådan en stærk vilje! Det er rart at høre.

Hele resten af dagen er jeg pænt smadret i hele kroppen og ser frem til de kommende fridage sammen med Stine. Imorgen kommer vores Mont Blanc-guide, Mathias, og så skal vi til at planlægge den tur, vi virkelig er kommet for; ih hvor jeg glæder mig! Men tanken nager mig stadig: kan jeg mon klare turen??

Le Chapeau

Det er lørdag morgen, og vi skal flytte ud af vores Bed & Breakfast. Vi har haft travlt med at finde et sted at overnatte lørdag til søndag og finder til sidst en gite (vandrehjem) i byen Les Houches. Byen ligger lidt uden for Chamonix og det er herfra, at vi søndag morgen skal med en telepherique op og derfra gå videre op til Mont Blanc. Men idag skal vi ud og klatre i klatrehaven Le Chapeau med Mathias som instruktør. Deter rart at komme igang igen efter to dages hvil, for allerede igår begyndte Stine og jeg at blive rastløse og trængte virkelig til, at der skulle ske noget! Det er en sjov dag og vi lærer alt fra at binde

forskellige rebknuder til at sikre hinanden; og ikke mindst at klatre. Det eneste der holder mig fra at klatre igen og igen, er mine efterhånden sorte ømme tånegle, som har svært ved at blive presset ned i de meget stramme små klatresko, vi har fået lov at låne af Mathias. Iøvrigt har vi kunnet låne det meste udstyr af Mathias, hvilket virkelig hjælper på vores økonomi, fordi vi så ikke behøver at leje mere. Og min moster og onkel har også været utrolig søde at låne os taske, isøkse og skistave. Hvor er det dejligt, at folk er så hjælpsomme.

Aftenen inden den store tur

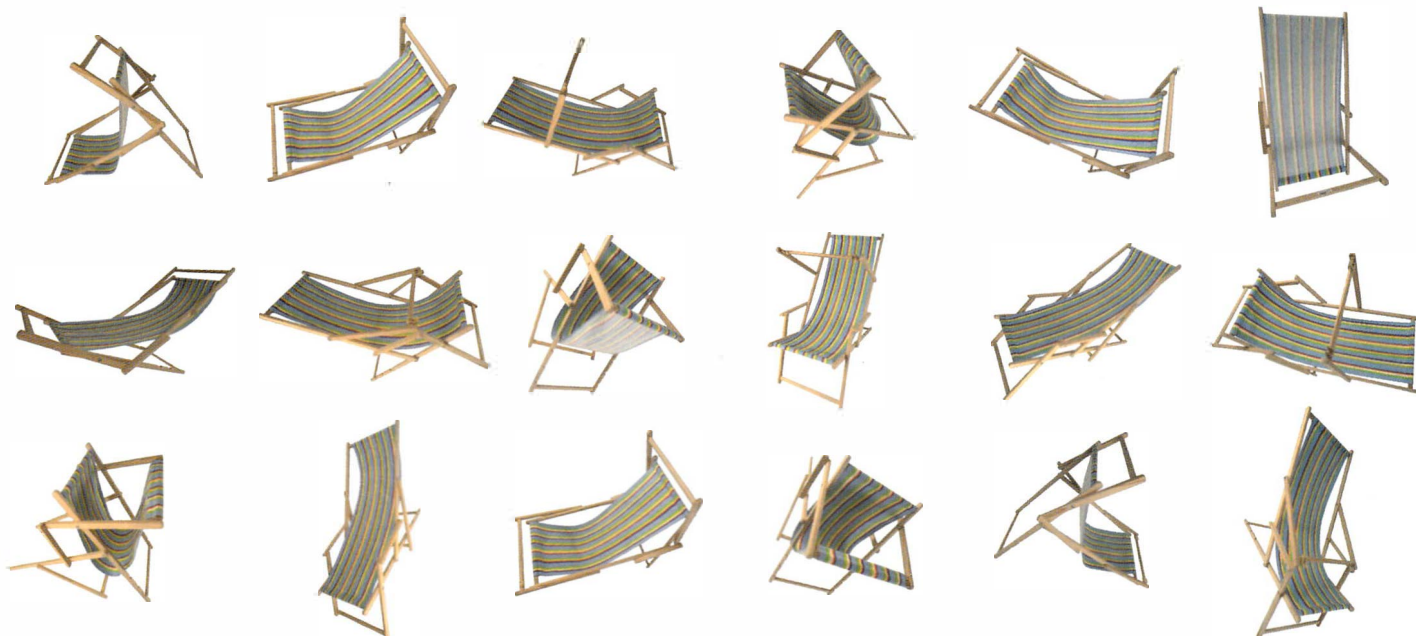
Om aftenen køber vi de sidste ting ind til vores store tur og tilbage i 'giten', prøver Stine og jeg at få ordnet og pakket vores rygsæk til i morgen. Der skal virkelig kun det allermest nødvendige med, så det gælder bare om at være konsekvent. Set i bakspejlet er der også et par ting jeg gerne vil have ladet tilbage. Vi skal have vores skittøj, varmt undertøj, lidt toiletgrej, vanter, steigeisen, harness, hjelm, isøkse, mad og drikke. Jeg prøver flere gange, at tænke igennem alle de ting jeg har taget med, både for at tjekke om jeg virkelig har husket det hele, og for at være sikker på at der ikke er noget jeg kan lade blive tilbage. Men det allervigtigste for mig er selvfølgelig mine stomiposer. Det ville være en ren katastrofe hvis jeg ikke fik dem med. Jeg pakker adskillige stomiposer og plader klar og parat til brug i små plasticposer (faktisk hundeposer, da de er perfekt størrelse og sorte, så man ikke kan se igennem). Da det er utrolig vigtigt at holde bjergene fri for forurening, har jeg også en ekstra plasticpose med til at smide papir ud i og eventuelt poser, hvis det skulle blive nødvendigt at skifte undervejs.

Jeg er lidt spændt på hvordan det kommer til at blive med tømning og skiftning af poser deroppe, men jeg ved at jeg ikke behøver tømme den særlig tit, fordi man hurtigt dehydrerer og derfor ikke udskiller så meget væske.

Nu kan jeg vist ikke tjekke efter mere, så jeg går nedenunder i det fælles køkken for at se, hvor langt vores kokke-bjerg-guide er kommet med maden. Mathias laver en kæmpe portion pasta (masser af kulhydrater) og jeg sørger virkelig for at få spist så meget som der nu kan proppes ned i mavesækken, for jeg ved at jeg har brug for al den energi der er at få. Bagefter sidder vi alle tre udenfor med en kop kaffe, en yoghurt og lidt chokolade og sludrer stille og roligt. Jeg er både spændt, nervøs og en smule bekymret for vores endelige tur til Mont Blanc i morgen. Min ene storetå gør ret ondt, men der skal simpelthen ikke være noget, der skal komme i vejen for min tur i morgen! Intet! Jeg binder lidt plaster rundt om tåen, så det ikke føles så slemt når der er noget der støder imod, skubber tå-tankens fra mig og skriver kort dagens begivenheder ned i min lille rejsedagbog, før jeg lægger mig til at sove ved 21.30-tiden.

*(Artiklen fortsætter i
Copa-blad 1/2003)*





Ikke mere bøvl

Dansac Nova 1 FoldUp – den nye lukning fra Dansac



NOVA¹ FoldUp

dansac 
- fordi små detaljer gør den store forskel

Prøv selv hvor nemt det er!

Stomidiameter: _____ mm

FoldUp – symmetrisk tømbar en-dels pose
med integreret lukning:

Hudfarvet: ☐

Klar: ☐

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./by: _____

Telefon: _____

Midt i Livet 2002

COPAFERIE

Referat af: Henning Granslev og Sven Kjærsgaard

Årets "Midt i Livet" var i weekenden den 6. til 8. september på Hotel Hjerting, Strand-promenaden. Hotellet ligger helt ned til stranden ved Ho Bugt. Vejrguderne havde til denne weekend ikke spået den bedste vejruddsig i denne del af Danmark - gråvejrs med lidt regn. Men pyt, det var jo kun en information om, hvorledes de troede, vejret ville blive. Vi kunne da håbe noget andet.

Fredag

Mange af deltagerne var ankommet om eftermiddagen. De havde da haft tid til en travetur ved stranden eller en lille bytur i Esbjerg. Alle deltagerne mødtes kort før middagen i restauranten. Der var både nye og gamle ansigter, men alle fandt hurtigt pladser ved bordene.

Der blev sagt velkommen til arrangementet af Sven Kjærsgaard og Henning Granslev, og specielt velkommen til aftenens gæster fra ConvaTec, sygeplejerske Annemarie Hamilton Jee og konsulent Niels Thomassen. Der blev informeret om, at der ville være tre overraskelser i løbet af weekenden. Den første ville være hjemmebag til aftenkaffen. Der har ofte været små bemærkninger om, hvor er kagen? Har i glemt den? Det havde vi ikke i år.

Efter en god middag var der tid til information og fremvisning af et helt nyt pose-

system fra ConvaTec - et todelt posesystem, med en meget fleksibel påsætningsring. Under produktfremvisningen var der også tid til aftenkaffen med hjemmebag. De der havde lyst udfyldte en seddel fra ConvaTec. Blandt de "indsendte" sedler blev der udtrukket tre vinpræmier.

Aftenen sluttede i hotellets billardstue. Her var der social samvær med både tabere og vindere.

Lørdag

Efter morgenmad var der kl. 10 bustur til Fanø. Vejret var overskyet, men dog med små glimt af himmelen, så vi kunne da håbe det bedste m.h.t. vejret. Uden for hotellet ventede den største overraskelser - en dobbeltdækker bus med plads til alle udflugtsdeltagerne. Busselskabet, Ri-Bus, havde tilbudt, at vores udflugt kunne blive i firmaets farvestrålende sightseeing bus, der tidligere



Hotel Hjerting.

har kørt som bybus i Berlin. Bussen er ikke indrettet med flotte komfortable sæder, air-condition, handicapsæder god lydisolering m.m. Men det var da en anderledes bus, og vi skulle jo ikke køre i timevis. Chaufføren, Kaj, bød velkommen til Fanøturen. Første stop var allerede efter et kvarters kørsel, ved terminalen til Fanøfærgeren. Vores chauffør betalte efter en særlig persontæller-rabat.

Sejlturen tog vel ca. 20 min. Efter kort tids kørsel, stoppede bussen, og Kaj fortalte og udpegede eksempler af gamle Fanøhuse. Disse huse er bygget, så de kan holde til en stormflod. En stormflodspæl med forskellige mærker viste de høje vandstande, der har været gennem mange år.

Bussen kørte gennem det barske landskab, og vores chauffør fortalte om gamle dage på Fanø, da øen var meget betydningsfuld for skibsfarten,

og hjemsted for ca. 160 sejlskibe i det 17. århundrede. I Sønder Ho var der tid til frisk luft, og til at gå på indkøb i souvenirbutikker eller i Brugsen.

Nu skulle vi videre til den brede og berømte sandstrand lige ud til Vesterhavet. Selv om det blæste og var gråvejrs, var der liv på stranden. Der var mennesker, som blot travede en tur, nogle legede med drager og andre som kørte i specielle strandkøretøjer, der drives ved hjælp af vinden.

Kaj fortalte om Vesterhavstormene, som giver en masse strandingsgods til strandfogeden. Der er til tider andre personer, som syntes, de skal have forsterket til dette gods. Så selv her på Fanø kan der være krig om at få del i havets overflod eller skibes tab af last.

Det nærmede sig middag og tid til frokost. Vi havde bestilt en let buffet på restaurant Søhesten, der ligger ca. 1 km. fra stranden. Udefra tænkte jeg,

Nye poser fra ConvaTec bliver vist frem fredag aften.



Bussen.



Fanø, Søhesten.

kan hele vores selskab være i dette hus.? Jo, det kunne vi. Personalet, med kokken Anni i front, ventede os med pæne pyntede borde og ikke mindst et MEGET pænt pyntet ta' selv bord. Der var bl.a. tarteletter, fiskefilet, steg, frikadeller, godt brød og frugtsalat. Det var godt, der kun var bestilt en let anretning. Hvis der var nogen, som gik sultne fra Søhesten, var det deres egen skyld. Fra deltagerne er der en MEGET STOR TAK for mad, tak til hele personalet på Søhesten. Hvis der er COPA medlemmer som skal til Fanø - gå da blot til restaurant Søhesten, Nordby.

Meget mætte kørte vi til Kunstladen. Her kunne købes alt mellem himmel og jord: tøj, julepynt, hjemmesløjde, køkkentingartikler og andre gave-ting. Det var ikke billige kræmmersager, men designerartikler, så kreditkortet skulle helst være opdateret til bedre tider.

Efter indkøb og afslapning ude på græsset (det var gratis), var det tid til at forlade Fanø. Inden vi ville slutte udflugten, aftalte vi med chaufføren at holde en pause ved skulpturen,



Sønder Ho hygge.

"Menneske ved Havet", en 9 meter høj hvid betonskulptur fra 1995, lavet af Sven Wiig Hansen.

Vejret havde holdt hele dagen. Men skyerne trak sammen, og vinden begyndte at blive klam og kold. Pyt med det, vi nærmede os hotellet. Men det gjorde uvejret også, ikke alle kom fra bussen til hotellet, uden at blive lidt våde, selv om der kun var max. 10 meter. En god tur var slut, og regnen silede ned i stride strømme og kraftig vind. Det var godt, vi ikke gik tur på Fanø lige nu.

Inden festmiddagen var der tid til indtagelse af billige drinks rundt på værelserne. Aftenens

højdepunkt nærmede sig, og gæsterne kom til salen, hvor vi alle skulle have en rar og hyggelig aften med masser af varme. Det var lidt af en overraskelse at se "vores" festlokale.

OK, der var plads til albuerne og armene. MEN pladsen mellem bordene til servering og med mulighed for at gå for sig selv, var ikke en positiv oplevelse. Det var ikke meningen, at det skulle være den tredje overraskelse.

På bemærkninger fra personalet kunne vi høre, at vi ikke var de eneste, som var noget utilfredse med lokalet. De slanke personer kunne lige akkurat servere, næsten uden små uheld med at fadene rørte vore skjor-

ter m.m. Frisk luft var en by i Rusland. Udluftningen var defekt. Eneste udluftningsmulighed var at lukke en stor dør op når varmen og trykket blev for stort. Men det kunne ikke lade sig gøre, når det regnede, så ville vi blive våde.

Personalet er uden skyld i denne negative oplevelse. De gjorde alt for at prøve at få det bedst mulige ud af den næsten uoverkommelige opgave at tilfredsstille og give os en god aften. Middagen og musikken var helt i top. Weekenden sidste overraskelse var en øl eller vand til natmaden. Meget varme gik vi hver til sit.

(Fortsættes næste side)

Kunstladen.



Menneske ved havet.





Festaften.



Søndag

Efter morgenmad, som der måske også kunne have været lidt mere plads til, var det muligt at få frisk luft i lungerne. Vejret var igen smukt med solskin og varme. Nogle kørte en lille tur, andre gik tur langs stranden eller en tur til kirken i Hjerting,

med udsmykning af kunstneren Robert Jacobsen.

Da det var fint vejr, var der mange, som blot nød at sidde ved rækværket ned til stranden. Vi var dog nogle få, om lige skulle prøve en isvaffel fra Stryhn. Nej det er ikke en is lavet af leverpostej. Men en is-

bod, der er kendt for utrolige gode hjemmelavede isvaffler. De er både store og gode.

Inden frokost var det tid til evaluering. Sven og jeg var ikke i tvivl om, at lokalet til vores festaften var for dårligt. Vi havde klaget. Og det ville blive taget til efterretning. Ligeledes ville den smålige plads ved morgenbordet. MEN stedet, personalet og forplejningen var helt i top. Der var en tak til Sven og Henning for arrange-

mentet.

En god frokost ventede den sultne forsamling. Efter en times tid gik selskabet i opløsning og turen gik hjem til vore egne kødgryder og fri temperaturvalg i eget hus.

Tak til jer alle for en god weekend og et godt humør.

Tak til ConvaTec for økonomisk støtte til dækning af omkostninger vedrørende bus-transport til Fanøturen. ■

Ved rækværket ned til stranden; søndag for frokost.



Endelig en bandage ...



som gør livet lettere

Vores nye stomibandage ligner ikke noget du har prøvet før. Den er tyndere og mere diskret selv under tætsiddende tøj. Det er enkelt og hurtigt at skifte. Og den findes i mange størrelser til alle situationer i din hverdag.

Esteem
synergy™



 **ConvaTec**

Prøv Esteem synergy som gør livet lettere. Send kuponen ind allerede i dag.*

- ☐ Send mig information og prøver på Esteem synergy.
- Min stomi er _____ mm i diameter. Jeg anvender: ☐ tørbare ☐ lukkede poser.
- ☐ Jeg træffes bedst mellem kl. ____ og kl. ____
- ☐ Jeg vil også gerne vide mere om ConvaTec's medlemsklub **Gold Card Service**.
- Spørgsmål? Ring: **80 30 60 11**.

* Findes endnu ikke til urostomi.

Navn _____

Adresse _____

Postnummer _____ BY _____

Telefon _____

Send kuponen til: ConvaTec, Jægersborgvej 64-66 2800 Kgs. Lyngby. Mærk kuverten: Frisvar



Stomiopererede har grund til taknemmelighed

Med stor glæde læste jeg formandens kommentar i Copablad nr.5. Også jeg synes vi stomister har grund til taknemmelighed. Jeg har levet et nogenlunde normalt liv med ileostomi i 43 år. Har haft mand og børn. Børnene var dog født før min operation. Den første tid efter operationen var bestemt ikke morsom. Jeg fik ingen hjælp og ingen svar på mine spørgsmål – hverken før eller efter. Det var småt med hjælpemidler, altid var jeg hudløs, og ingen fortalte, at COPA eksisterede.

Efter 1 års tid eller mere hørte jeg ad omveje om foreningen COPA, og derefter lysnede det. Tænk at man i så mange år har fået både vejledning og gratis hjælp. Det er noget vi stomister skal huske at være taknemmelige for.

Jeg glæder mig over, at nutidens patienter får god og varig hjælp.

Dagmar Jensen
Østergade 11, 1.
7400 Herning

"Du skal have stomi"

Jeg vil gerne med dette indlæg knytte nogle kommentarer til Henning Granslevs leder i Copabladet. Om det at få beskeden "du har cancer og skal snart have anlagt stomi". Så tænker man ved sig selv, hvordan klarer du det, du er jo trods alt 75 år, og har været fri for sygdom. Men nu gik den altså ikke længere, men forud for dette var der jo hædt noget som jeg syntes var værre end det jeg skulle igennem. Min kone havde fået konstateret brystcancer, og fik bortopereret det ene bryst den 6-10-97. Imens hun var indlagt var jeg begyndt at bløde når jeg havde afføring. Så væltede min verden rundt, hvad gør man, hvordan får man fortalt sin kone at man selv har problemer. Men det skulle jo gøres, så en uge efter at hun var kommet hjem fra hospitalet, fortalte jeg hende en morgen at jeg tog til lægen, og fortalte hende hvorfor. Jeg husker ikke rigtig hvordan hun tog det, men det var ikke særlig godt. Resultatet var heller ikke godt – en lille knude i endetarmen. Seks uger efter min kones operation blev jeg opereret og fik anlagt min stomi. I den tid jeg

var indlagt havde jeg jo mange tanker og spekulationer over fremtiden. Ikke bare om min egen fremtid, vi var jo to der havde problemer. Men for mit vedkommende blev jeg dus med min stomi inden jeg blev udskrevet, og det går stille og roligt nu. Det gik bare ikke godt med min kone. I 1999 måtte hun have kemoterapi og i år 2000 fik hun en ny operation. Canceren var gået i knoglerne og hun døde samme år. Min mening med at fortælle om forløbet af disse begivenheder er, at jeg er kommet igennem alt dette, uden at jeg har haft behov for at tage medicin af nogen art, samt at jeg havde styrke og vilje til at mit liv skulle være et positivt liv – plus dette, at mine børn og mine søskende betragter mig som et sundt og raskt menneske, der aldrig beklager sig. Desværre fik jeg en psykisk nedtur sidste år, som man kan få det i forbindelse med forhøjet stofskifte + alderen. Nu får jeg medicin for dette plus at jeg har fået radioaktivt jod. Men det allervigtigste for min psyke er at jeg har fået en veninde, en pragtfuld kvinde som jeg er meget glad for. Vi har en masse fælles

interesser, såsom både jazz og anden musik, teater, spadsere-ture plus meget andet. Så jeg er i fin form igen og synes jeg har et rigt og positivt liv, hvor de små problemer der kan opstå med en stomi, jo intet betyder og da slet ikke når man læser om det stomipatienter har at slås med i andre lande. Så selv om jeg er blevet 80 år, så har jeg et rigt liv og fået overskud til gennem Røde Kors at være besøgsven til to damer – en på 89 år og en på 91 år. De er begge kørestolsbrugere, så de ser hen til at jeg kommer. De vil jo så gerne fortælle løst og fast om deres liv, og når vejret er godt, skal vi jo ud i byen, så kan de jo selv få købt lidt ind. Den ene er jeg ved om tirsdagen og den anden om onsdagen, og der går som regel 2 1/2-3 timer hver gang; så alt i alt vil jeg sige, har man vilje og energi og kræfter til det, så kan man stadig have et godt og indholdsrigt liv, også selv om man har fået et lille handicap. For fuldstændighedens skyld skal det også nævnes, at jeg har hus og bil, og klarer alt uden hjælp.

Franch Munch Jensen
Gedhøjen 15, Hatting, 8700 Horsens

Man behøver ikke vælge irrigation

Angående følgende kommentar til Ole Heises indlæg om irrigation, så er min mening om dette på linie med hans. Efter min operation blev jeg også opfordret til at bruge irrigation, men når jeg kan nøjes med at bruge 5-6 minutter dagligt på at skifte pose – jeg bruger endelsspose – så har jeg ikke tålmodighed til at irrigere. Det er kun sket én gang og det var i forbindelse med en kikkertundersøgelse for to måneder siden. Hvad mad angår så har

jeg ingen problemer, enten det er gule ærter eller irsk stuvning eller andet der giver andre problemer, så generer det ikke mig. Jeg kan kun sige at min stomi er næsten støjfri, så alt i alt må jeg sige at jeg har et godt liv og skønner på det og altid glæder mig til dagen i morgen, især når jeg skal være sammen med hende jeg holder af. Men der er jo det med at have en stomi, at der er vi jo også individualister, lige såvel som i andre ting og man finder jo i tidens løb ud af hvordan man får det lettest med sin stomi. Så

længe man selv kan klare det er det jo ikke så svært, det er noget andet med dem der er afhængige af hjælp til det daglige.

Franch Munch Jensen
Gedhøjen 15, Hatting
8700 Horsens





Fællermøder for alle COPA's-bestyrelses-medlemmer?

En god medlemsforening som COPA eksisterer på præmisser der ikke ændres.

Dog gør vi i lokalforeningernes bestyrelser alt hvad vi kan for at 'vore' medlemmer oplever meget i foreningen. Det ses tydeligt i Copa-bladet. Bl.a. lægelige foredrag, opsøgende posesælgere, udflugter og megen social samvær. Bestyrelserne består som oftest af

5 medlemmer i tæt samarbejde, og på årsplan fostres der mange gode ideer – også nogle der af den ene eller anden grund ikke bliver til noget. Derfor slår jeg til lyd for et bredere samarbejde på landsplan, for gensidig udveksling af ideer, for nye gode indslag til medlemmerne og bredere synliggørelse af foreningen. Måske som et forum af så mange bestyrelsesmedlemmer der har lyst, mødes hvert eller hvert andet år – et centralt sted i landet. En dag fra tidligt til sent, eller eventuelt en

weekend hvor der snakkes og snakkes. Ca. 70 mennesker kommer rundt om mere end 5. Det kan der komme vældig meget godt ud af.

Det meste af udgiften kommer vi nok selv til at betale, men det behøver ikke være D'Angleterre. Det er måske lidt græsrod, men at få glæde af hinandens tanker og ideer, og derved sørge for fremgang for COPA, er hvad alle bestyrelser ønsker.

*John Kyhl
6700 Esbjerg*

Det tager kun et par minutter at skifte pose

Hvor var jeg glad for at læse Ole Heises indlæg i bladet for nylig. Endelig et fornuftigt menneske der kunne argumentere ordentligt vedrørende det at passe en stomi. For i al den tid jeg har haft stomi (siden 1985) er jeg blevet tudet ørerne fulde om at det rigtige var da at foretage irrigering og jeg har aldrig gjort det og kommer heller ikke til det. For når det kommer til stykket er det jo ikke andet end forfængelighed og at prøve at flygte fra det at have stomi. Man må endelig ikke kunne se det, så hellere bruge flere timer om dagen på det. Men ikke hos mig; det tager mig kun et par minutter inden jeg går i seng at skifte posen og dermed færdig, og jeg er både stolt og lykkelig for min stomi, som jeg altid siger - det skulle alle have, da det faktisk er meget renligt i stedet for det andet svineri med bremsespor i underbukserne.

*Niels V. Hansen
Lions Park, Ødamsvej 1
3400 Hillerød*

Selvhjælpsgruppe startes

Jeg er en 58-årig kvinde med colitis ulcerosa, som fik ileostomi sidste sommer. Da jeg har fået god tilbagemelding på min annonce i Colitis-Crohn foreningens forrige blad, hvor jeg søgte ligestillede at snakke med, er der nu basis for at forsøge at starte en selvhjælpsgruppe. Det er planen at mødes hver eller hveranden måned,

i begyndelsen her hos mig, hvor der afhængig af deltager antallet vil være mulighed for at købe kaffe, te og sodavand.

Har du - eller har du haft - colitis ulcerosa og ileostomi og har du lyst til eller brug for at snakke med andre, er du velkommen til at ringe og høre nærmere.

Første møde:
onsdag 27. november
kl. 15.00
(tilmelding nødvendig,
senest mand.
25. november).

Venlig hilsen
*Ehlin Andreassen
C.J. Brandts vej 7
2400 København NV
tlf. 3583 0862
bedst kl. 17-19.*

FS 22 er en faglig sammenslutning af sygeplejersker, beskæftiget med pleje af patienter med stomi.

FS 22

FS22 afholder kurser og mødeaktiviteter på landsplan, samt oplysningsvirksomhed for sygeplejersker og interesseorganisationer. Herunder informationer om udenlandske kongresser og rejser. FS22 medvirker til opretholdelsen af stomiklinikker i Danmark, som løbende opdateres i fagbladet StomiNyt



Ønsker du nærmere tilknytning eller orientering gennem fagbladet, da kontakt venligst FS22

Formand
Lena Thomsen
e-mail: Lena.Thomsen@aa.s.nja.dk

Kasserer
Hanne Jørgensen
e-mail: hannej@aa.s.nja.dk



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



København/ Frederiksberg

Lokalformand:
Peter Sørensen,
Århus Plads 6, 2.th.
2100 København Ø
Tlf.: 3538 9148
E-mail: nepe@privat.dk

**Yderligere
kontaktperson:**
Grethe Nielsen
Enigheds-Allé 17
2700 Brønshøj
Tlf.: 3828 0382

Siden sidst

Nye produkter fra Coloplast og nye mødedeltagere

Så er vi i gang igen, hvor var det dejligt at se 35 medlemmer til cafemøde med Coloplast på Pilegården den 25. september.

En stor velkomst fra os alle, til de 7-8 nye medlemmer der var tilstede, vi håber I får lyst til fremover at deltage i foreningens arrangementer. Også velkommen til Birgitte, der er rådgiver, tidligere på Bornholm.

Coloplast var vært ved mødet, hvor Helene Mortensen, fortalte om og viste de sidste nye produkter fra Coloplast; det er dejligt at se at der sker udviklinger konstant på markedet. Det var fint med de demonstrationer af pladernes sugeevne, det giver lidt mere at se forskellen med egne øjne.

Og igen kom det frem, at I alle har gode forslag og råd til producenterne, det er jo præcis den måde tingene skal køre på, så får du en god ide, kontakt firmaerne. En stor tak til Helene, for et godt møde, hvor vi kunne få indblik i alt det nye der sker, og ikke mindst stille spørgsmål.

Siden sidst

Møde med fortiden i Bredgade

16 personer deltog i arrangementet 2. oktober på Medicinskhistorisk Museum i Bredgade.

Vi fik en guidet tur, på museet, en dygtig guide viste rundt i den gamle bygning, hvor der var udstillet, tableauer af gamle hospitals stuer, operationsstuer, tandlægeklinikker, samt de epidemier der havde ramt Danmark, og ikke mindst de remedier man har brugt i behandlingen.

Hvor er det godt man ikke levede den gang, men sådan vil man jo nok også sige om 100 år.

Vi så hvordan, man havde behandlet psykisk syge med tvangsstol, hvor man kunne sidde i 2 måneder, selvfølgelig med indbygget bækken. Operationshold anno 1890 hvor lægerne opererede iført jaket, ja tænk engang, der var stil over det.

Bygningen har været akademi for medicinuddannelsen siden slutningen af 1700'erne, og man må indrømme at den ikke var handicapvenlig, sikke



nogle trapper vi blev motioneret på.

Det gamle Frederiks Hospital, der lå i Bredgade, tog kun patienter der kunne kureres og dermed vende tilbage til arbejdet, de andre patienter blev anbragt på diverse stiftelser.

Det minder da en smule om tilstandene i dagens Danmark, og der er trods alt gået 200 år. Tankevækkende ikke sandt.

Efter 1 1/2 times rundvisning, fandt vi Cafe Oscar, hvor foreningen gav en kølig drik til at tage hjem på.

Kommende arrangement

Julefrokost

**Pilegården, Brønshøjvej 17, 2700 Brønshøj
fredag den 6/12 13.00-17.00**

Vi skal have en hyggelig frokost, med hvad dertil hører. (*drikkevarer er for egen regning*). Prisen for at deltage er 100,00 kr. pr. næse. For medlemmer/støttemedlemmer. For ikke medlemmer er prisen 125,00 kr. Skynd dig at blive støttemedlem, hvis det ikke allerede er tilfældet.

Alle bedes medbringe en lille gave til 25,00 kroner, så vi kan hygge os med det, mens vi synger en julesang eller 2.

Tilmelding *inden den 30/11* til Peter Sørensen 3538 9148 eller Grethe Nielsen 328 0382.

Bestyrelsen vil gerne have lov at ønske alle, medlemmer, venner og forbindelser en rigtig god Jul og et godt Nytår.

Vi håber vi må få lige så mange hyggelige stunder i 2003.

Vi ses til Generalforsamling i februar, denne varsles i januar nummeret af *Copa-bladet*.

P.b.v.
Peter Sørensen



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

Kommende arrangement

Offenbach's operette "Pariserliv"

I sidste blad (5/2002) inviterede vi *alle medlemmer* nye som gamle i teatret søndag 17. november til Offenbach's operette "Pariserliv". Mange har spurgt om vi kunne gentage sidste års teaterarrangement. COPA springer ud i det og tilbyder et arrangement med teater og spisning bagefter.

RING NU! straks du har modtaget dette blad til under-tegnede. Der er allerede stor tilslutning til både forestilling og spisning *efter* forestillingen, men måske kan der også blive plads til dig. Derfor giv besked om eventuel deltagelse i spisning *samtidig* med bestilling af billet. Alle tilmeldte modtager postkort med *alle* oplysninger om tid, sted osv. Man sørger selv for transport! Forestillingen *starter* kl. 14.30, men man skal *være* der kl. 13.30 altså en time før, når dørene åbnes ind til salen. Vel at mærke hvis man selv vil vælge hvor man vil sidde.

COPA-dato:

Søndag 17. november.

Mødetid:

kl. 13.30.

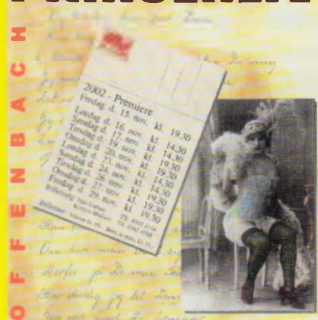
Spillested:

Tofttevangskolens Festsal, Birkerød. Hovedindgangen (5 min. gang fra Birkerød S-station).

Pris:

Forestilling :voksne: kr. 100,-
børn og pensionister (65 år) kr. 50,- inklusive en forfriskning før forestillingen eller i pausen.

PARISERLIV



Tofttevangskolens Festsal - Birkerød
BIRKERØD MUSIK-DRAMATISKE FORENING

Spisning:

Ca. Kr. 150,- pr deltager. (Drikkevarer for egen regning). Halv pris for COPA-medlemmer for hele arrangementet *aktive såvel som støtte*. Pårørende er meget velkomne og medlemskab kan tegnes ved *tilmeldingen*. F.eks. er prisen for støttemedlem kun kr. 100,- for et helt år. Kan man ikke deltage i COPA-arrangementet om søndagen, men gerne vil se forestillingen alligevel, spilles der følgende dage i november: Premiere fredag 15. derefter d.16.-17.-19.-20.-23.-24.-26.-27. - slut d. 29. november. Lørdag-søndag *begynder* forestillingerne kl. 19.30, alle andre dage kl. 14.30. (Se ovenfor angående mødetidspunkt) Læs eventuelt indlægget "*Teater i november*" i blad 5/2002.

Tilmelding:

Jørgen Vendelbo
tlf. 4498 6452
e-mail 3aaa@get2net
Marianne Hemmingsen
tlf. 4583 5258.

Glædelig Jul

På grund af den meget lille tilslutning til julearrangementet de 2 sidste år, er det heller ikke på programmet i år. Derfor ønsker vi alle vore medlemmer *en rigtig glædelig jul*.

P.b.v., Jørgen Vendelbo



Frederiksborg amt

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

Siden sidst

Medlemsmøde i Sognegården den. 14. oktober

Efterårets første medlemsmøde blev imødeset med spænding. Vi skulle have en temadag vedrørende kost og stomi. Dette var et af de ønsker, vore medlemmer var fremkommet med til generalforsamlingen i februar. Vi havde engageret en diætist til at fortælle os om mad og nydelsesmidler - noget der interesserer de fleste danskere. Det blev et brag af en eftermiddag. Vores diætist - Bente - var både meget engageret og utrolig vidende og desuden ganske uhøjtidelig. Vi var så heldige, at Bente blandt andet har med stomiopererede at gøre i sit dag-

lige virke, så det var en meget kompetent dame der kunne holde vores interesse fangen. Vi fik brochurer og tips til lækkert fedtfattigt smørrebrød samt en indkøbsguide med os hjem. Spørgelysten var stor og tiden fløj af sted, så inden vi så os om, var eftermiddagen gået. Vi i bestyrelsen havde kun et enkelt klagepunkt til dette engagement: *Hvorfor kom der ikke flere af vore medlemmer?* Her er man *virkelig gået glip* af noget. Alle fik et godt udbytte af denne dag, og noget at arbejde videre med. Heldigvis har Bente lovet, at komme en anden gang, hvis vi får brug for hende.

(COPA-Frederiksborg amt
fortsætter næste side)

Stomiartikler fra Kirudan

- ◆ Fuldt sortiment i stomi- og sygeplejeartikler
- ◆ Klientafdeling med sygeplejersker og specialuddannet personale
- ◆ Hurtig og diskret levering
- ◆ Konsulentbistand
- ◆ Konkurrencedygtige priser

BEMÆRK

Se også vareoversigt på internettet.
Besøg os på
www.kirudan.dk



Kirudan - et godt sted at handle

3637 9130

Kirudan A/S er et 100% danskejet landsdækkende handelsfirma, som blev stiftet i 1977. Vi er Danmarks førende leverandør indenfor hospitals-, læge- og sygeplejeartikler. Hvis du har nogle spørgsmål vedrørende stomi så ring venligst til vores kundeservice.

Kommende arrangement

Julemøde i Frederiksborg Sognegård lørdag 23. november kl. 13.00-17.00

Nu er vi i fuld gang med at tilrettelægge det årlige julemøde. De ydre rammer, nemlig lokalerne, er på plads, så nu skal indholdet af denne traditionsrige dag fyldes på. Vi begynder med spisning kl. 13.00 og så skal vi underholde os selv om eftermiddagen med lotteri og spil. Som sædvanlig bliver der nogle flotte præmier, så I kan godt glæde jer. I lighed med tidligere år er drikkevarer for egen regning. *Prisen for medlemmer har vi ikke forhøjet*, så den er kr. 75,00 ligesom de to foregående år.

Der kan medtages en gæst pr. medlem og gæsteprisen er kr. 130,00.

Mød op på adressen:

**Frederiksborg Sognegård,
Frederiksværksgade 2B,
3400 Hillerød.**

Da der gerne skulle være mad nok til alle, skal vi som sædvanlig have tilmelding til dette arrangement.

Tilmelding:

senest den 15. november til:

- Jørgen Wissing,
tlf. 49 14 77 47
- Ejgil Andersen
tlf. 48 17 65 78
- Gisela Schjøtt
tlf. 47 33 44 34 (træffes
bedst efter kl. 18.00)

Kommende arrangement

Generalforsamling

Den årlige generalforsamling finder sted i februar 2003. De nærmere detaljer om dato, klokkeslæt og sted oplyses i januarnummeret. Her skal dog nævnes, at følgende bestyrelsesmedlemmer er på valg:

Formand Gisela Schjøtt.
Bestyrelsesmedlemmerne
Ejgil Andersen og
Susanne Bak.
Revisor Kate Østergaard
og *revisorsuppleant*
Hjalmar Lauridsen.

Er der nogle, der kunne have lyst til at være med i det spændende arbejde, der foregår i vores bestyrelse, er der tid til at tænke over det. Man kan enten give besked til formanden inden generalforsamlingen eller stille op på selve dagen for generalforsamlingen. Vi ser gerne, der kommer nogle nye (og måske yngre) medlemmer i bestyrelsen.

Kommende arrangementer

Åbent hus på Helsingør Sygehus

Husk der er åbent hus på Helsingør Sygehus den anden onsdag i måneden hele året.

P.b.v.

Gisela Schjøtt

Frokosten blev indtaget i Snapsetinget, hvor vi fik en fin bufé. Efter maden kørte vi på rundvisning i København, hvor Lars var guide.

Efter den fine rundvisning i København kørte vi til Borup kro hvor vi fik kaffe og lagkage som „Danpleje“ sponsorerede. Herefter gik turen til Fyn igen. Det havde været en dejlig dag med en masse solskin og oplevelser.

Siden sidst

Sved på panden

Til bowling turen var tilslutningen ikke stor i år men vi bowlede så vi fik sved på panden: vi havde fået en halv time ekstra - og kampånden var stor. Efter motionen skulle vi have nogle friske kalorier, vi fik et veltillavet "ta" selv bord" så vi kunne holde kaloriebalancen.

Kommende arrangement

Åbent hus møde d. 30. oktober kl. 19.00

Her i efteråret holder vi åbent hus arrangement i Kræftens Bekæmpelses lokaler, Vesterbro, Odense C.

Her vil en konsulent fra Danpleje komme og vise produkter og fortælle om deres fremtidige arbejde. Danpleje er vært med brød og kaffe. Øl og vand kan købes. Vel mødt.

Kommende arrangement

Festaften

**fredag 22. november
kl. 18.00**

COPA Fyns amt har som bekendt 40 års jubilæum i år. Dette håber vi at mange af Jer vil komme og fejre med os og hinanden. Vi har arrangeret festen således:

Vi inviterer Jer hermed til festaften i

**Hjallese Forsamlingshus,
Hjallesegade 31,
5260 Odense S
kl. 18.00 til kl. 01.00.**

Her vil der blive serveret en velkomst drink - tre retters menu - vin ad libitum - kaffe/ cognac/likør - fri bar (øl/vand/ hvidvinsbowle) og natmad. Der er musik under spisningen, og senere spilles der op til dans.

Pris for hele denne herlighed er for medlemmer kr. 150 og for ikke medlemmer kr. 350. Tilmeldingen er nødvendig senest den 17. november til:

Lars tlf. 6538 1122

Dorte tlf. 6590 6106.

Godt Nyår

COPA-Fyns amt ønsker alle en god Jul samt et godt Nytår.

P.b.v.

Inga Andersen



Fyns amt

Lokalformand: Lars E. Nielsen Nyborgvej 16 5550 Langeskov Tlf.: 6538 1122 mobiltlf.: 2160 7372	Yderligere kontaktperson: Dorte Hansen Lahmsgade 84 C, st. 5000 Odense C Tlf.: 6590 6106
--	---

Siden sidst

Besøg i Folketinget

Vores årlige sommerudflugt gik jo som bekendt til Christiansborg. Bussen var fyldt helt op. Britta havde været tidligt på færde og stod parat

med formiddagskaffen - vi takker Britta for dette!

Herefter gik det mod Christiansborg „Folketinget“ her fik vi en rundvisning med en utrolig guide, som var meget veltalende og humoristisk!



Lolland /Falster

Lokalformand: Marianne Andersen Mejerivej 4 4892 Kettinge. Tlf.: 5487 3100	Yderligere kontaktperson: Jytte Wittchen Kragesøvej 6 4970 Rødby Tlf.: 5460 3726
---	---

Brugerrepræsentation

Lokalforeningen COPA-Lolland/Falster er involveret i to sager. En mod Sakskøbing kommune og en mod Nysted kommune. Sagerne er principielt ens, da de omhandler kommunernes manglende inddragelse af brugerrepræsen-

tanter i forbindelse med leverandørskift af bl.a. kropsbørnehjælpemidler.

Begge kommuner har indgået aftaler med nye leverandører hvilket har medført, at lokalforeningen COPA-Lolland/Falster har klaget til tilsyns-

rådet over manglende medinddragelse. I begge sager har tilsynsrådet givet COPA-Lolland/Falster medhold i medfør af lov nr. 844 af 24. sep. 2001 § 94 stk. 3 og 4. Begge kommuner har frist til udgangen af december måned til at klage over tilsynsrådets afgørelse. Vi kan ikke foretage os noget før klagefristen er udløbet, men vi kan fortsætte med at få leveret varer fra vores hidtidige leverandør.

I næste nummer af bladet er der måske sket noget, og vi vil i så fald indformere dig. .

Kommende arrangement

Festaften

Der resterer nu kun et arrangement i år, nemlig julemødet den 30. november 2002 kl. 14.00 i Landsbyen i Våbensted. Husk du skal medbringe en gave – indpakket – til en pris på højst kr. 20,-. Der vil blive afholdt bankospil om gaverne samt andre spændende gaver. Her udover vil der blive ser-

veret noget let og lækkert så vi ikke helt sygner hen. For at få det hele til at gå op i en højere enhed er tilmelding nødvendig *senest den 25. november* på telefon 5487 3100 (det er Marianne) eller 5460 3726 (Jytte & Jens).

MØD TALSTÆRKT OP!

P.b.v., Peter Lohmann

Kommende arrangement

Foredrag om kirurgi 18. november

Colitis - Crohn foreningen inviterer til fællesmøde mandag d. 18. november kl. 19.00.

Vi mødes i kantinen på Nykøbing F. Sygehus. Der er elevاتور op til afdelingen. Emnet er: Kirurgi v/ Ejvind Brunn.

Da COPA og Colitis Chron foreningen har mange ens problemer, vil vi derfor invitere hinanden hvis vi har et møde der kan have interesse for begge foreninger.

P.b.v.

Marianne Andersen



Nordjyllands amt

Lokalformand:
Flemming Jacobsen
Tyttebærvej 7
9530 Støvring
Tlf.: 9837 1630

Yderligere kontaktperson:
Kirsten Møhlenberg
Nielsmindevej 16
9493 Saltum
Tlf.: 9888 1151

Kommende arrangement

Julefrokost 6. december "- Huset",

Hasserisgade 10, Aalborg

Nu er det jul igen — ja, det synger vi snart i fredagsklubben, men vi skal da først have vores julefrokost er vi alle enige om og tiden løber jo af sted. Så selvom dette bliver skrevet først i oktober og bladet udkommer først i november, så kan det snart blive først i december. Helt nøjagtig 6. december kl. 13.00.

Vi har ikke lavet noget om for alle vil jo gerne have sild, rød og hvid, veltillavet grønlangkål med flæsk og pølse og kaffe med æbleskiver.

Der er også tid til det årlige og eneste spil banko hvor vi selv må medbringe en gave til ca. 20 kr. Vi håber vores „nisselige“ kan få tidlig fri fra skole så der også kan blive delt lidt julegodter ud.

Har I lyst til at deltage i en hyggelig eftermiddag med ægtefælle, ven/veninde bedes I tilmelde Jer til

Solveig tlf 9818 3166 eller Kirsten tlf. 9888 1151 *senest d. 29. november*. Vi håber på nogle hyggelige timer som sædvanlig, betaling efter cafeens billige priser.

*Med venlig hilsen
Solveig Nørrevang og
Kirsten Møhlenberg*

Kirstine Hardam

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

Coloplast

dansac®

HOLLISTER

III ConvaTec

blotrol 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 ekspeditionsomkostninger.
- Ingen grænse for mindste leverance.
- Fordelagtige priser
- Konsulentbistand



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

Storstrøm Nord



Lokalformand:

Merete Møller
Ærtebjergvej 28, Lund
4660 Store-Heddinge
Tlf./fax: 5650 8042
E-mail: mpmmoeller@wanadoo.dk

Siden sidst

Generalforsamling

Lørdag d. 24. august 2002 afholdt vi årets ordinære generalforsamling i mødelokalerne på Amtssygehuset i Fakse. Der var et pænt fremmøde og det hele foregik i ro og orden. Forsamlingen valgte Jan Bøjtrup som dirigent og bestyrelsen i Storstrøm Nord ser her efter således ud:

- Eva Kjersgaard, Stege
- Elna Rasmussen, Næstved
- Thorkild Grell, Næstved
- Jan Bøjtrup, Stensved
- Lissi Frimand, Stege (suppleant)
- Sonja Clausen, Rødvig (suppleant)
- Merete Møller, Lund (formand)
- Revisor:
- Tomás Morán, Næstved
- Revisorsuppleant:
- Per Møller, Lund.

Lykke Grell ønskede at træde ud af bestyrelsen efter et år som suppleant og formanden takkede for godt samarbejde og overrakte en lille gave som tak. I stedet blev Sonja Clausen valgt som suppleant for 1 år.

Efter generalforsamlingen blev der hygget med højt smørrebrød efterfulgt af kaffe og chokolader. Lokalforeningen var vært ved spisningen. Der var lotteri med Grethe's flotte blomsterdekorationer som gevinster – og alle lodderne blev solgt. Vores lodsælger Tomás er nemlig verdensmester i at få afsat *alt*.

Mange tak til de medlem-

mer, der mødte op i Fakse til en god eftermiddag.

Siden sidst

Høstfesten d. 22. september

Det forlyder, at arrangementet er omtalt under Lolland-Falster, så det springer vi let og elegant hen over. Der er ingen grund til at bruge spaltepads to gange.

Kommende arrangement

Så juler vi snart igen...

Det er utroligt, så hurtigt tiden går – det har næsten lige været jul, og så skal vi til det igen; men det er jo årets højdepunkt! Som nævnt i sidste blad, er der julehygge d. 7. december i lokalerne på amtssygehuset i Fakse, hvor lokalforeningen er vært ved en god julefrokost – *så mød op iført en god appetit!* Arrangementet starter kl. 13.00 og der skal som sædvanlig medbringes en gavepakke pr. deltager til en værdi af omkring kr. 20.- Tilmelding *senest* d. 29. november på telefon 5650 8042 (Merete Møller) eller telefon 5572 9558 (Thorkild Grell). Vi glæder os meget til at se Jer i Fakse d. 7.12.!

Godt Nytår

Til sidst benytter vi lejligheden til at ønske alle en rigtig glædelig Jul og et godt Nytår!

P.b.v.

Merete Møller, formand

COLOPLASTMØDE

Informationsmøde for stomiopererede

Coloplast Danmark arrangerer informationsmøde om

Pleje af udsat hud

Torsdag den 21. november 2002 kl. 19.00-22.00

på Svend Heinild Centret
Præstegårdsvej 18, 4760 Vordingborg

Stomisygeplejerskerne Kirsten Skov, Nykøbing Falster Centralsygehus og Annette Madum, Næstved Centralsygehus vil fortælle om hud og hudpleje samt give råd og vejledning om, hvordan man kan behandle de mest almindelige hudproblemer, der kan opstå i forbindelse med en stomi. Desuden vil der blive lejlighed til at se og høre om nye stomiprodukter.

Arrangementet er gratis, og der vil blive serveret kaffe.

Arrangementet er for alle stomiopererede. På grund af begrænset antal pladser, vil det være nødvendigt at tilmelde sig. Dette kan gøres på tlf. 4911 2644

eller e-mail dkake@coloplast.com

COPA vil hjælpe dig med samkørsel.

Har du lyst til at komme med, og har brug for transport, kan du kontakte lokalformand Marianne Andersen tlf. 5487 3100 eller lokalformand Merete Møller tlf. 5650 8042.

Ribe amt



Lokalformand:

Anders Lund
Holmevej 6, 6700 Esbjerg
Tlf.: 7545 1322

Siden sidst

Medlemsbus til Coloplast, Thisted

Efter medlemsopsamling satte Billum Busser kurs direkte nord. Chauffør Bjarne kørte så blidt med os at det var en leg at servere kaffe og te og frisk-smurte rundstykker. Vi kørte med maksimum deltagerantal, så snakken gik livligt og snart var vi på Thy. En kort bytur i Thisted og vi var fabriksklar.

Klar til at modtage os stod

Jytte, Henning og Anne Marie.

Vi blev bænket i Coloplast's lyse flotte kantine, hvorefter fabrikschef Henning Sandal satte os grundigt ind i Coloplast's spændende start og historie. Hvordan hjemmesygeplejerske Elise Sørensen i 1956 ville afhjælpe sin stomioperede søsters gener ved hjemme på køkkenbordet at lave en stomipose af en plastemballage fra et par strømper. Søsteren var begejstret over sin forbed-



Solskin,
godt humør
og glade
medlemmer.

En god tur vi ikke
glemmer.

P.b.v.

John Kyhl

rede livskvalitet. Elise Sørensen og fabrikant Aage Louis Hansen opstartede Coloplast i 1957 og havde snart stor succes også på verdensplan. Helt i Aage L. Hansens ånd står Coloplast også i dag for livskvalitet + etisk og moralsk forpligtigelse både på de mange danske og udenlandske fabrikker.

Anne Marie fortalte at Coloplast er et dejligt sted at være ansat: socialpolitik og især personalegoderne er rigelige på alle tre skift, og rigtig mange i virksomheden

har nået 25 års jubilæum. Der fejres meget, meget for medarbejderne.

Efter informationen om Coloplast blev vi trakteret som havde vi været dage undervejs. Lækkert, delikat, dejligt og rigeligt. Det er forståeligt at ikke mange "hopper" af pladsen.

Efter rundvisning på først hovedfabrikken og senere en afdeling "ude i byen", hvor vi så de indviklede kæmpemaskiner, hvor der sættes en rulle plastic i den ene ende og ud kommer der i den anden en

færdig stomipose – utroligt.

Efter kaffen, spørgsmålene og snakken var det farvel til fabrikken i Thisted, hvor vi blev taget så vel imod. Vi havde det godt og kørte syd/ vest.

Megensnak i bussen gik på: "Over 100 millioner poser om året" – "sådan en stor fabrik" – "global" – "der sku' man ha' været ansat". På turen hjem havde Aktiv Super i Hjerting ved Esbjerg sponsoreret lidt sundt: Friske æbler og pærer, der var så gode, at kurvene måtte rundt igen.

Kommende arrangement

Julen er over os

Onsdag den 20. november samles vi - sikkert - på hotel Arnbjerg i Varde til hyggelige timer med god mad og drikke, et par kulørte indslag og julemusik.

Indbydelse er tilsendt hvert medlem med klokkeslæt, tilmelding og den beskedne pris.

P.b.v.

Lona & Anni



INGE - LISE SØRENSEN ApS

SPECIALISTER I SYGEPLEJEARTIKLER

STOMI · KOMPRESSIONSSTRØMPER · BRYSTPROTESER
SÅRBEHANDLING · BANDAGER · INKONTINENSPRODUKTER

NYHED Nu også specialbutik med alle former for hjælpemidler, bandager, sygeplejeartikler, sundt og ortopædisk fodtøj og meget mere.



Rådgivning ved special-
uddannede sygeplejersker



Individuel tilpasning
i eget hjem



Levering fra dag til dag



Intet ekspeditionsgebyr



Fragtfri levering



Salg til private

OBS! Måltagning: Tidsbestilling anbefales

Badevej 2 • 3000 Helsingør

Tlf. 49 21 00 44 • Fax 49 21 02 57 • email: info@ils.dk



Ringkøbing amt

Lokalformand:
 Knud Faueryby
 Østertorp 19, Gjellerup
 7400 Herning
 Tlf.: 9711 8016

Siden sidst

Sommerturen

Den 15. juni tog vi på den årlige sommertur, hvor 25 medlemmer havde tilmeldt sig.

Fra morgenen stod regnen ned i stride strømme, og den forventning og optimisme vi ellers havde for turen, kunne ligge på et meget lille sted. Vi kom af sted, og som turen skred frem, blev vejret og humøret bedre og bedre. Vi kørte fra Herning over Holstebro, og derfra ud på den jyske hede til "Den Historiske Sten".

Vores buschauffør Svend kunne fortælle levende om områderne, og de mennesker der boede og arbejdede der. Efter at vi havde set "Den Historiske Sten", fik vi vores kaffe, og turen gik så mod Thorsminde, hvor vi besøgte Strandingsmuseet. Efter en times besøg på museet, spiste vi middag på restauranten ved Strandingsmuseet. Her fik vi husets specialitet, som var rødspætter med kartofler og persillesovs og til dessert pandekager med is.

Fra Torsminde kørte vi op langs kysten til Bovbjerg, hvor vi stod oppe på klinten 35 meter over havet, og nød den fantastiske udsigt over Vesterhavet. Derefter fortsatte vi til Ferring for at se på kystsikringen, og så til Ferring by hvor vi fik en is, så der var stor kø ved kiosken. Vi kunne nyde isen i det dejlige solskin som det var blevet, inden vi vendte næsen hjemefter.

Siden sidst

Bowling

Der blev afholdt bowling den 29. august i Ikast, hvor der var 12 medlemmer mødt op. Det blev en rigtig hyggelig aften, der startede med et flot ta'-selv bord, i nogle dejlige ugenerte lokaler på 1. sal. Derefter spillede vi bowling en times tid og havde det rigtig sjovt. Der var flere der aldrig før

havde bowlet, men det er uden betydning på det plan vi spiller på, så alle tog hjem med en god oplevelse.

Siden sidst

Vellykket Tema-aften

Den 3. oktober afviklede vi vores Tema-aften, hvor vi havde inviteret overlæge Skovbo og stomisygeplejerskerne Grethe og Tove fra Holstebro Centralsygehus til at komme med et indlæg vedr. stomi og brok. De viste en lysbilledserie som var taget på Holstebro Centralsygehus, og gennemgik de former for broktyper der typisk rammer stomiopererede personer.

Interessen for emnet var stor, og de 55 personer som var mødt op ved Kristine Hardam, fik da også en grundig gennemgang af de metoder der i dag bruges til at nedsætte eller forhindre dannelsen af brok.

Efter indlægget, var Kristine Hardam vært ved en kop kaffe og et stykke kage, og samtidig kunne der stilles spørgsmål til overlæge Skovbo, og stomisygeplejerskerne Grethe og Tove.

Kommende arrangement

Så er det snart jul igen

Og i den forbindelse vil jeg gøre opmærksom på vores julearrangement, der afvikles den 30. november. Så husk tilmeldingen *senest den 15. november* til Knud Faueryby på tlf.: 9711 8016 (bedst efter kl. 16.00). Se eventuelt sidste nummer af Copla-bladet

Vi vil fra bestyrelsen i Ringkøbing amt ønske alle medlemmer en god Jul, samt et godt Nytår, og vi håber at se rigtig mange til vores arrangementer i 2003.

P.b.v.

Ellen Faueryby, sekretær



Sønderjyllands amt

Lokalformand:
 Jytte Holdt
 Østerskovvej 2, Simmersted, 6500 Vejens
 Tlf.: 7450 6333.

Kræftens Bekæmpelse i nye lokaler

Kræftens Bekæmpelse Sønderjyllands amt er flyttet til ny adresse:

*Kræftens Bekæmpelse
 Nørreport 4, 1. sal
 6200 Aabenraa.*

Nyt tilbud

- til dig der må leve med en stomi:

Første onsdag i hver måned kan du mødes med andre i samme situation. Fra kl. 14.00 til kl. 15.30 i

Haderslev Selvhjælp's lokaler

*Storegade 80,
 6100 Haderslev.*

Tlf. 7452 8330.

Alle med stomi samt deres pårørende er velkommen. Der står kaffe og te på kanden - vi ses.

Siden sidst

Overlæge

var god til at fortælle

Overlæge dr. med.

Niels Qvist, Odense Sygehus, holdt 3. oktober foredrag om de forskellige stomityper.

Niels Qvist var god til at fortælle, så alle kunne forstå det - spørgelysten var stor efter kaffen. Niels Qvist fik hilst på mange af sine gamle patienter. Vi vil endnu en gang gerne sige dig tak. Forhandler Karen Blok, Vejle og konsulent Gert fra Dansac, viste nyheder. Karen Blok var vært ved kaffen, som vi siger mange tak for. 60 medlemmer var mødt op til denne spændende aften.



P.b.v., Jytte Holdt

Siden sidst

Overlæge

var god til at fortælle

Så gik sommeren og vores første arrangement i Aabenraa blev et super godt fremmøde. En god aften med 60 deltagere. Aftenens foredrag blev holdt af overlæge Niels Qvist, Odense Universitetshospital. Det var et emne der havde trukket folk hjemmefra både enlig og ægtefæller. Både for at høre og for at møde Niels.

Niels fortalte om hvordan man får stomi - indgreb til operation - børneoperationer og komplikationer, der medfører sådan en sygdom. Et foredrag der var jordnært og ikke blev holdt i lægesprog, men kunne forstås af alle, derfor blev der stillet mange spørgsmål.

Tusind tak til Niels fordi du ofrede en aften i det sønderjyske.

På besøg havde vi Karen Blok fra Vejle, som ikke har været i det sønderjyske længe. Hun fremviste og fortalte kort om produkterne. Med som repræsentant fra Dansac var Gert, som viste deres nye lukkesystem på poserne. Dette år er der kun udviklet en-dels system - næste år kommer der også to-dels system. Tak til jer begge. Tak for kaffe, Karen Blok. Tak for denne aften - deltagerne kunne gå positive og tilfredse hjem og glæde sig til næste arrangement - "julefrokost".

P.b.v., Christa

Overlæge var god til at fortælle

- og tak til

**COPA-bestyrelsen
 Sønderjyllands amt**

Jeg vil gerne sige tak til bestyrelsen for de gode møder

som I afholder, der er og altid nogle gode foredragsholdere i har, som nu ved mødet på Folkehjem den 3. oktober. Hvor Niels Ovist overlæge dr. med. Odense Universitetshospital holdt et virkelig godt foredrag om stomi og problemer som kunne opstå, eller følger med det at have stomi. En tak til ham, det var rigtig godt.

Jeg vil også sige tak til stomi forhandler Karen Blok fra Vejle, som viste os de nye ting som er kommet på markedet. Karen Blok var også vært ved kaffen. Tak for det.

Jeg synes, at man godt kan se at bestyrelsen laver et godt stykke arbejde med de arrangementer de laver, der er altid et rigtigt godt fremmøde. Den 3. oktober var der ca. 60 fremmødte, det siger jo noget om, at det er gode møder. Mange tak til jer.

Venlig Hilsen
Johannes Matzen
Brystrupvej 29 Hellevad
6230 Rodekro

Kommende arrangement

Julefrokost og banko 2002

søndag d. 24. november
kl. 12.00 på Kløver Es
Brystruevej 2 Hellevad.

Efter den gode omtale fra sidste års julefrokost og banko, har vi mod på at prøve igen i år. Bestyrelsen har fundet traileren frem. Løbesko, styrthjelm og ærmer er smøget op. Jagten er gået ind på firmaer og butikker i hele amtet, for at samle gevinster sammen, så I kan godt glæ-

de jer allerede nu. Maden er som sædvanlig helt i top, med alt hvad der hører en julefrokost til (å synnejysk).

Firmaet Conva Tec sponsorerer en topstjerne fra Georg Jensen. Samtidig yder ConvaTec et bidrag til forplejningen - på forhånd tak for det. Annemarie Hamilton Jee, fra ConvaTec, vil fortælle om deres sidste nye bandage, som først er kommet i handlen i september. Der vil desuden være en udstilling med ConvaTec's produkter. Har du spørgsmål står Annemarie gerne til rådighed.

Vi håber at se alle jer der var med sidste år, og vi glæder os til at hilse på alle vores nye medlemmer - vi skal nok ta' godt imod jer. Husk det er til-ladt at ta' familie, naboer, venner og børn med.

Julefrokost m/kaffe og 3 spilleplader pr. person.

Pris for medlemmer og støttemedlemmer kr. 100.-

Pris for ikke-medlemmer kr. 175.-. Eksklusiv

drikkevarer. (Ol kr. 18.- vand kr. 15.- isvand pr. kande kr. 15.-) Der

udsendes ikke særskilt invitation.

Tilmelding:

senest torsdag d. 21. nov. til:

Anne Lise tlf. 74520091

Jytte tlf. 7450 6333

Günther tlf. 7467 1922

Vores skønne indian sommer kan vi nu vinke farvel til og efteråret med alle dets dejlige farver er over os. Inden vi ser os omkring har vi jul og det får mig til at ønske alle vores medlemmer en rigtig god Jul og et godt Nytår. Vi ses i det nye år.

P.b.v.

Jytte

Støt COPA

- send stemplede frimærker til:
Kjestic Rasmussen, Skibhusvej 171, 1.tv.,
5000 Odense C



Vejle amt

Lokalformand:
Else Rasmussen
Bjolderupvej 18, 6000 Kolding
Tlf.: 7552 4512

Kommende arrangement

Husk

generalforsamling

Der afholdes generalforsamling/banko/julehygge i Vejle amt d. 30/11.

Se tid, sted og dagsorden i september/oktoberbladet. Hvis I ikke har fået bladet, kan I kontakte mig på tlf. 7552 4512.

Efter generalforsamling vil Annemarie Hamilton Jee fra ConvaTec vise en verdensnyhed. Det nye produkt blev lanceret 1/9 2002.

Tilmelding nødvendig og bindende **senest den 20/11** til:

Lotte på tlf. 75893 345

Else på tlf. 7552 4512.

Siden sidst

Hyggelig dag

Vores grilleftermiddag i Madsbyparken var en hyggelig dag, jeg vil gerne sige tak til de fremmødte, fordi de havde lyst/tid til at komme, vi var 13 voksne og 5 børn. De der ikke havde været der før synes det var et skønt sted, vi havde jo også vejret med os, da vi kom til Madsbyparken kom solen også.

Julehilsen

Bestyrelsen i Vejle amt ønsker alle medlemmer/deres familie en Rigtig Glædelig jul samt et godt og lykkebringende Nytår. Vi håber på stort fremmøde i år 2003.

P.b.v.

Else Rasmussen



Viborg amt

Lokalformand:
Vagn Færch
Norgaardsvej 112 B
7800 Skive
Tlf. 9752 1686

Kommende arrangement

Generalforsamling

23. november

Generalforsamlingen afholdes på Bentas cafeteria Nr. Søby, den 23-11-02 kl. 13.00.

Vi opfordre alle nye såvel som gamle medlemmer til at møde op. Vi håber på en hyggelig eftermiddag, der er mange gode ting på programmet, bl.a. er vi så heldige at vores nye landsformand Henning Granslev vil komme og fortælle om COPA og dens virke. Indbydelser med skriftlig udførlig program er udsendt.

P.b.v.

Birgit Pedersen

Siden sidst

Tak til

COPA-Ringkøbing amt og Kirstine Hardam

Fra de få medlemmer, som havde taget imod deltagelsen i Ringkøbing amts temaaften hos Kirstine Hardam, vil vi meget gerne sige tak til alle fordi vi måtte deltage.

Det var en god og lærerig aften.

P.b.v.

Birgit Pedersen



Vestsjællands amt

Lokalformand:
Torben Hansen
Prinsessevænget 18, st.th.
4100 Ringsted.
Tlf.: 5761 5623.
E-mail: copadk@hotmail.com

Kære COPA-medlemmer i Vestsjællands amt

Den gode og meget lange sommer er nu forbi, efterår og vinter nærmer sig, og det er atter tid til at starte på vinterens og det kommende forårs arrangementer i COPA regi.

Som der er Jer bekendt, havde vi den 9. november besøg af den kendte meteorolog Henrik Voldborg. Dette besøg har inspireret bestyrelsen til at tænke i andre „kulturelle baner“ end de arrangementer, vi hidtil har lavet for Jer.

Vi vil også prøve at arrangere ture, besøg m.v. med de omkringliggende amtskommuner - senest den vellykkede tur med M/S Friheden, - men mere om forårets arrangementer der vil blive publiceret i bladet og ved personlige invitationer.

Det var lidt om fremtiden, men der er jo en begivenhed der trænger sig på, nemlig den årlige **JULEFROKOST** der afholdes **lørdag den 14. december** i landsforeningens hyggelige lokaler, Sct.Hansgade 26 B, Ringsted.

I vil således nu få lejlighed til at se lokaliteterne i Ringsted, få nogle hyggelige timer sam-

men, spise godt, synge julesange, spille lidt lotteri m.v.

Der går bus og tog til Ringsted fra alle egne i vort store amt, og vi kan også arrangere samkørsel såfremt der bliver behov herfor - men alt sammen vil blive meddelt i sidste halvdel af november ved en personlig invitation til hvert enkelt medlem, støttemedlem samt eventuelle pårørende, der måtte ønske at hilse på og ønske glædelig jul.

Sæt allerede KRYDS i kalenderen nu, idet vi i bestyrelsen håber på stor tilslutning til årets sidste arrangement. Spørgsmål i forbindelse med julearrangementet og eventuelle fremtidige arrangementer, kan allerede nu rettes til:
Rigmor Nielsen
på telefon: 5926 5746
Torben Hansen
på telefon: 5761 5623
eller
Per Madsen
på telefon: 5885 3149.

Alle vore medlemmer, støttemedlemmer samt pårørende ønskes herved en glædelig Jul samt et godt

Nytår 2003.

*Stor hilsen til alle,
Torben Hansen*



Århus amt

Lokalformand:
Lis Lene Carstensen,
Hobrovej 92, 8900 Randers
Tlf.: 8642 6979

Kommende arrangement

Husk rådgivning

Der er åbent for rådgivning på Langenæs Handicap Center, Langenæs alle 21, Århus, tlf. 86 14 02 33 følgende onsdage fra kl. 16 til 19.
13. november, 11. december og 8. januar.

Kommende arrangement

Svømmeaften

-nyd en aften i Spanien, Århus.

Onsdag den 20. november mødes vi ved svømmehallens billetluge kl. 18.00. Du/I skal ikke være bange for at klæde om mellem ikke stomister. Du er ikke alene. Et par mænd og kvinder fra COPA vil også være der og bade og klæde om sammen med dig.

Først bruger vi ca. 1 1/2 time til at svømme, motionere kroppen, slappe af i saunaen og pleje huden med olie m.m. Derefter går vi på restaurant. Her giver foreningen lidt mad og en øl.

Tilmelding *senest 18. november* til Elsemarie Kraul tlf. 8699 2042 eller Lis Lene Carstensen tlf. 8642 6979.

Kommende arrangement

Randers-klubben

*- julehygge
torsdag d. 21. november
i Fritidscentret, Vestergade,
Randers*

fra kl.14.00 til 16.30.

Anna Marie og Lis Lene sørger for pakker og julegodter, du/I medbringer godt humør. Da der skal købes lidt ekstra, vil det være fint med tilmelding *senest den 20. november* til

*Anna Marie
tlf. 86 43 43 37*

*eller
Lis Lene
tlf. 86 42 69 79.*

Husk alle er velkomne også børnene.

Næste møde i Randers-klubben bliver 16. januar 14-16.30

Oplysninger om Randers-klubben gives hos

Anna Marie
og
Lis Lene.

Kommende arrangement

Julearrangement i Silkeborg

- onsdag den 27. november.

Onsdag den 27. november kl. 18.00 er der bestilt bowlingbaner hos

*Big Bowl,
Chr.8. Vej 7,
8600 Silkeborg.*

Efter en fornøjelig times spil er der en dejlig buffet i restauranten med efterfølgende kaffe.

I anledning af lokalafdelingens 40 års jubilæum, ligesom julen står for døren, har foreningen givet et flot tilskud, så prisen for hele herligheden kun er kr. 50,-.

Vores nye landsformand - tidligere lokalformand i Århus amt Henning Granslev har lovet at deltage i arrangementet, ligesom der bliver mulighed for at hilse på vores nye lokalformand Lis Lene Carstensen.

Tilmelding *senest onsdag den 20. november* til:

*Marianne Østergaard,
Silkeborg
tlf. 8683 7076
eller
Lis Lene Carstensen,
Randers
8642 6979.*

Kommende arrangement

Julehygge Århus

Onsdag d. 11. december er der fra 17.30 til 20.00 julehygge på Langenæs Handicap Center. Langenæs Alle 21, Århus. Der bliver serveret gløgg, æbleskiver, julegodter m.m. Bestyrelsen sørger for ekstra småpakker til det traditionelle terningspil. Deltagerne bedes pr. person medbringe en pakke til ca. 25 kr. Børn er også meget velkomne og behøver ikke at medbringe pakke.

Vi skal have købt lidt ind til arrangementet, derfor ønskes tilmelding *senest 9. december* til
Elsemarie Kraul 8699 2042
eller
Mariann Olesen 8696 3449.



Siden sidst

Åbent hus arrangement

- Silkeborg Centralsygehus
- 100 års jubilæum.

Silkeborg Centralsygehus fejrede sit 100 års jubilæum bl.a. ved et flot arrangement lørdag den 17. august kl. 13.00 - 17.00, hvor borgerne var inviteret til åbent hus og messe. Der var mulighed for at besøge flere forskellige stande, bl.a. standen „at leve med stomi“. Som kontaktperson for COPA i Silkeborg havde sygehuset inviteret mig til at være på standen sammen med stomiterapeut Pia Ahrensdorf og overlæge Erling Østergaard begge fra Silkeborg Centralsygehus. Interesserede fik information og der blev svaret på spørgsmål vedrørende stomi. Der var mulighed for at se et lille udvalg af de forskellige stomiposer og andre stomiartikler. Ligeledes udleverede vi brochurer og andet materiale vedrørende Copla, ligesom vi viste en videofilm om „livet med stomi“.

Sygehusets personale havde lavet et stort forarbejde til denne messe, som til fulde blev honoreret med et meget stort fremmøde. Mellem 500-600 mennesker havde fundet vej til sygehuset til trods for, at det var en af sommerens varmeste dage. Det var et utroligt vellykket og veltilrettelagt arrangement og en god måde at give borgerne en lille indsigt i, hvad der i det daglige foregår på vores sygehus.

*Marianne Østergaard
Silkeborg*

Siden sidst

Grenåmøde

Medlemsmødet i Grenå 22. august blev udsat til 27. august. Sygeplejerske Dorte Rafn stod for arrangementet og havde sendt besked til alle sine patienter om udsættelsen, så det fungerede fint. Vi havde en hyggelig aften hvor Dorte fortalte livligt og interessant om problemer i forbindelse med stomi og om stomipleje. Forhandler Karen Blok fra Vejle præsenterede stomihjælpemidler og Anne Marie Jee fra ConvaTec viste deres

nyeste todelte posesystem. Det var så nyt at der endnu ikke var mulighed for at få lov at prøve. Vi kunne i stedet bestille og få tilsendt prøveplader og poser senere. De mange fremmødte nød alle oplysningerne og det hyggelige samvær over kaffebordet med lækker brød. Vi vil gerne takke Dorte for hendes store arbejde for stomisterne og Karen Blok for kaffe og brød. Og selvfølgelig alle tre for en rar og oplysende aften.

Lis Lene Carstensen

Siden sidst

Stomidag og 40 års jubilæum

Lørdag 5. oktober fejrede COPA Århus amt stomidag og 40 års jubilæum i Rådhushallen i Århus.

Vores landsformand indledte med en lille jubilæumstale. Derefter åbnede sundhedsrådmand Niels Erik Eskildsen, Århus Kommune dagen. Derefter besøgte vi udstillerne, der gav mange oplysninger til de interesserede besøgende.

Som første foredragsholder fortalte overlæge Karsten Kraglund, Århus Amtssygehus om kolo- og ileostomi. Han fortalte bl.a. om årsagerne til, at man laver en stomi, og da det ikke er en sygdom i sig selv, mente han, at med de muligheder og hjælpemidler vi har i dag, kan man stort set leve et helt almindeligt som en gennemsnitsdansker og opnå en god livskvalitet.

Han beskrev også hvilke problemer og risici, der kunne opstå i forbindelse med anlæggelse af stomi, og hvad der kunne gøres for bedst muligt at undgå, at problemerne opstår, f.eks. ved den rigtige kirurgi og den rigtige placering. Samt hvilke problemer, der efterfølgende kan opstå, såsom brok og fremfald af stomien, og hvordan disse problemer kan afhjælpes.

Det var et meget spændende indlæg og fortalt levende og på

*Rådmand,
sundhed og omsorg,
Niels Erik Eskildsen åbnede
temadagen om stomi.*



en måde, så alle kunne forstå hans budskab.

Dernæst tog overlæge Finn Lundbeck fra Skejby Sygehus ordet og fortalte om urostomi. Kort fortalt kom han ind på årsagerne til, at man bliver nødt til at anlægge en urostomi. De mest almindelige årsager er:

- En ondartet sygdom i urinblæren.
- Neurologiske forstyrrelser.
- Eller en medfødt lidelse.

Den første urostomi blev anlagt i 1851, men de første gode resultater af denne operationsform kom først i 1951, hvor man anvendte et stykke af tarmen som urinvejsleder, og det er denne form for operation, der er videreudviklet og

(Århus amt fortsætter næste side)

Temadag i Århus.

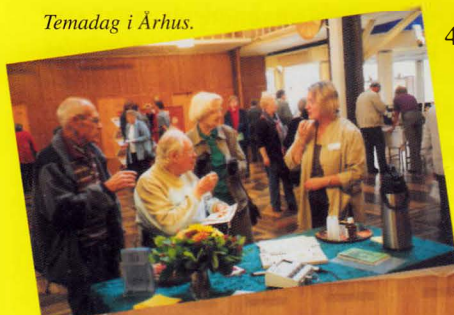


er den mest anvendte i dag. Operationen kaldes Brickerblære, og kræver stomipose. Desuden laves der i dag også blæresubstitution, hvor blæren erstattes af en kunstig blære udført af et stykke af tyndtarmen. Dvs. denne operation er "poseløs". Generelt kan det dog siges, at Brickerblæren er den mest driftssikre, så om man vælger den ene eller den anden operation afhænger af ens alder, nyrefunktion, ens prognose, fysisk og mental tilstand, samt om man har fået strålebehandling.

Derefter holdt overlæge Niels Quist fra Odense Universitets-hospital foredrag om børnestomi. Han fortalte, at heldigvis er mange af de børnestomier der laves, midlertidige.

Årsagerne til stomi hos børn er ofte medfødte misdannelser; falske forbindelser og ellers sygdomme i tarmen. I Odense har man lavet et nyt center for børn. Det kaldes Center TEDDY. Det er et rum på patienthotellet, der er lavet mere børnevenligt end en stue på hospitalet. Der er andre møbler, farver på væggene og legetøj, så barnet kan føle sig mere tryk og som om der var hjemme. Her har sygeplejersken TID til at tale med forældre og barn.

Temadag i Århus.



og får dem til at blive TRYGGE med deres nye situation. Det at have sådan et center, har givet resultater i form af mere tilfredse børn og forældre, der nemmere kan leve godt med deres situation.

Efter al den oplysning var der rigtig afsætning for kaffen og småkagerne og tid til personlige råd. Således styrkede fik vi endnu to interessante foredrag.

Stomisygeplejeske Kirsten Bach, Horsens tog i sit foredrag udgangspunkt i en stomisygeplejerskes hverdag. Der var både de små solstrålehistorier, samt eksempler på de store og små problemer, som stomioopererede kunne have, så som lækager, hudproblemer og sidst men ikke mindst patienternes accept eller manglende accept af deres sygdom. Vi fik således et meget fint indblik i de forskellige problemstillinger, som stomisygeplejersken skulle løse i hverdagen. Afslutningsvis kom hun ind på de 4 punkter, som skulle opfyldes for at en stomi blev velfungerende. Det er

1. Gode kirurger.
 2. Velfungerende stomisygeplejersker.
 3. En god patientforening som COPA (tak Kirsten).
 4. Gratis adgang til gode hjælpemidler.
- Alle punkterne kunne vi være glade for, at vi har i Danmark.

Sidste foredrag var om serviceloven ved socialrådgiver Kirsten Pram, Århus.

Hun fortalte, at man overordnet kan sige at hjælpemidler gives til *varige* lidelser, og at hjælpemidler kan opdeles i personlige hjælpemidler og forbrugsgoder. Stomiposer mm. er personlige hjælpemidler, som vi modtager gratis.

Kommunen kan indgå leverandøraftale, hvorefter der handles med denne forhandler. Inden der indgås aftale skal brugerne (en repræsentant for disse, ikke hver enkelt) indtages for at være med til at lave kravspecifikationer. Der er ret til at vælge en anden forhandler, blot skal man selv betale en evt. prisforskel mellem kommunes forhandler og den, man selv vælger.

Forbrugsgoder er ting der bruges bredt af alle/forhandles bredt. For at det kan komme på tale at få tilskud til sådant, skal der være tale om et væsentligt behov. Og det må ikke være goder der normalt indgår i et sædvanligt bo (f.eks. vaskemaskine). Prisen skal være større end 500 kr. og dækningen vil højst være 50 % af prisen. Man anbefales at spørge hos kommunen, hvis der er et særligt behov, f.eks. ændring af badeværelse.

Efter foredragsrækken var der atter tid til besøg på standene, derefter var temadagen slut og vi takker Århus kommune for deres støtte til arrangementet. Som afslutning på en god dag

var vi 40 personer, der om aftenen deltog i jubilæumsmiddagen på Restaurant Richter i Århus Musikhus. Vi havde en rar og festlig aften. Maden var dejlig, vinen god, pianisten spillede god musik, og vi hyggede os i hinandens selskab. Dog blev maden serveret en del senere end vi havde forventet. Vores pianist skulle have underholdt fra 18.30. Men musikhuset forbød ham at starte før 19.30 når musikhusets gæster var gået ind til koncert. Det vil vi tale med direktøren om.

Alle der deltog i arrangementet fik vist noget med sig hjem, prøver, gode foredrag med nye oplysninger og viden, god mad og hyggeligt samvær, som kan være til glæde i tiden fremover.

God Jul og godt Nytår

Nu går året på hæld og vi kan med glæde se tilbage på årets begivenheder. Der er sket meget og meget i årets løb, bl.a. har vi desværre her i Århus amt måttet afgive vores formand til landsformandsposten, så nu klarer vi opgaverne i fællesskab i bestyrelsen med mig som lokalformand. Foreksempel har vi skrevet referatet fra jubilæumsdagen i skøn samdrægtighed.

Vi vil ønske jer alle en god jul og et godt nytår, og på gensyn til vore arrangementer både her i slutningen af året, og i 2003.

P. b. v.

Lis Lene Carstensen



PRODUKTNYT

Esteem synergy

PRODUKTINFORMATION

Af: Annemarie Hamilton Jee
sygeplejerske/kundeservice, ConvaTec

ConvaTec har gennem mange års forskning og ved at lytte til både brugere og professionelle skabt en lang række kvalitetsprodukter inden for både stomi- og sårplejeprodukter.

ConvaTec er igen på markedet med en helt ny og unik stomibandage, hvor mange fordele forenes – det bedste fra to verdner.

Esteem synergy kombinerer en-dels systemets enkelhed, diskretion og komfort sammen med to-dels systemets sikkerhed, hudvenlighed og fleksibilitet.

Esteem synergy består af to dele. En hudplade med Stomahesive materiale helt inde mod stomien, så den følsomme peristomale hud beskyttes og en pose med klæbering bestående af skummateriale.

Det helt unikke ved dette system er koblingssystemet mellem pose og hudplade. Denne form for kobling skaber en helt ny kategori inden for stomibandager: ACT (Adhesive coupling technology). De stive koblingsringe er væk og erstattet af en klar klæbeflade på hudpladen, hvor posen

klæbes på med sin klæbering af skummateriale.

Koblingssystemet giver Esteem synergy mange fordele: Bandagen kan ikke ses selv under stramtsiddende tøj. Bandagen følger kroppens linier selv under ekstreme belastninger og er nem at rengøre.

Posen er blød og har en hurtig tørrende for- og bagside. Den er anatomisk formet og følger kroppens linier. Det er nemt og hurtigt at skifte pose. Har man brug for at iagttage stomien kan posen fjernes fra hudpladen et antal af gange uden at klæbeevnen forringes. Filteret er baseret på en helt ny teknologi, der sikrer at ventilationen af posen altid er optimal.

Den klare klæbeflade på hudpladen gør det nemt at iagttage om posen sidder korrekt og er samtidig meget nem at gøre ren.

Et stort udvalg af både pose og plader sikrer valgfrihed til alle situationer i livet.

Inden systemet kom på markedet har det været gennem mange sikkerheds og funktionskontroller. Mange hundrede brugere og professionelle har været med i disse afprøvninger og systemet er blevet tilpasset efter deres ønsker.

Laboratorieafprøvninger sikrer at systemet kan holde tæt i enhver tænkelig situation. Esteem synergy er både afprøvet ved stor vægtbelastning, høj luftfugtighed og ekstreme bevægelser. Esteem synergy er fra starten blevet en kæmpe succes i andre europæiske lande ligesom det bliver i Danmark.

Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte kundeservice 8030 6011.

Den Centrale Videnskabsetiske Komites årsberetning 2001



Den Centrale Videnskabs etiske Komite (CVK) modtog i 2001 43 enkeltsager til behandling. Heraf var de syv ankesager, 23 var principielle drøftelser, mens det i 13 tilfælde drejede sig om en vejledende vurdering, f.eks. af biomedicinske forsøg gennemført i u-lande. Blandt de emner, man kan læse om i beretningen, kan nævnes følgende:

Revision af *Lov om et videnskabsetisk komitesystem*

CVK deltog i 2001 i arbejdet med revision af *Lov om et videnskabsetisk komitesystem*. En mindre revision af loven blev vedtaget i december 2001, hvorved bl.a. reglerne for udpegning af komiteens medlemmer blev ændret. En betænkning vedr. en mere gennemgribende lovændring blev udsendt af Videnskabsministeriet i maj 2002. Det forventes, at et lovforslag udsendes til høring i oktober 2002.

Xenotransplantation rejser etiske spørgsmål af principiel karakter. I beretningen kan man bl.a. læse om problematikken omkring xenotransplantation (s.29f). CVK og Det Ethiske Råd offentliggjorde i fællesskab en meddelelse om, at xenotransplantation eller forberedelse dertil rejser etiske spørgsmål af så principiel karakter, at sådanne sager bør forelægges CVK.

BIOSAM -Biotek og etik CVK indgår sammen med en række andre instanser i BIOSAM-samarbejdet (se s. 30). BIOSAM er et samarbejdsorgan for etiske spørgsmål knyttet til bioteknologisk forskning. Samarbejdet blev i 2001 udvidet med BioForum, et større forum, der skal holde politikere og relevante myndigheder orienteret om aktuelle spørgsmål inden for bioteknologi og bioetik. BioForum henvender sig til interessenter fra myndigheder, råd og nævn, forskningsinstitutioner og virksomheder m.fl. med henblik på vidensdeling og debat.

CVK's sekretariat:
Forskningsstyrelsen
tlf. 3544 6364

LOKALFORENINGER / GRUPPER*De anførte træffetider er kun vejledende*

København / Frederiksberg

Peter Sørensen **)
Århus Plads 6, 2.th.
2100 København Ø
Tlf.: 35 38 91 48

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 21 33

Frederiksborg amt

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

Fyns amt

Lars E. Nielsen
Nyborgvej 16
5550 Langeskov
Tlf.: 65 38 11 22
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

Storstrøm Nord

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

Ribe amt

Anders Lund
Holmevej 6
6700 Esbjerg
Tlf.: 75 45 13 22

Ringkøbing amt

Knud Faueryby
Østertorp 19, Gjellerup
7400 Herning
Tlf.: 97 11 80 16

Roskilde amt

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

Sønderjyllands amt

Jytte Holdt
Østerskovvej 2
Simmersted
6500 Vojens
Tlf.: 74 50 63 33

Vejle amt

Else Rasmussen
Bjolderupvej 18
6000 Kolding
Tlf.: 75 52 45 12

Viborg amt

Vagn Færch
Norgaardsvej 112 B
7800 Skive
Tlf.: 97 52 16 86

Vestsjællands amt

Torben Hansen *)
Prinsessevænget 18, st.th.
4100 Ringsted
Tlf.: 57 61 56 23

Århus amt

Lis Lene Carstensen
Hobrovej 92
8900 Randers
Tlf.: 86 42 69 79

Forældregruppen

Rolf Nielsen
Bøgeskov Høvej 9 B
8260 Viby J
Tlf.: 86 28 74 74 / Fax: 86 28 78 31

Ungdomsgruppen

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

Urostomigruppen

Ruth Træholt
Nygade 15, 4.th.
9400 Nørresundby
Tlf.: 98 17 10 32
Lotte Andersen
Brovænget 10
2830 Virum
Tlf.: 45 85 64 56

*) Medlem af COPA's forretningsudvalg.

**) Suppleant i COPA's forretningsudvalg.
