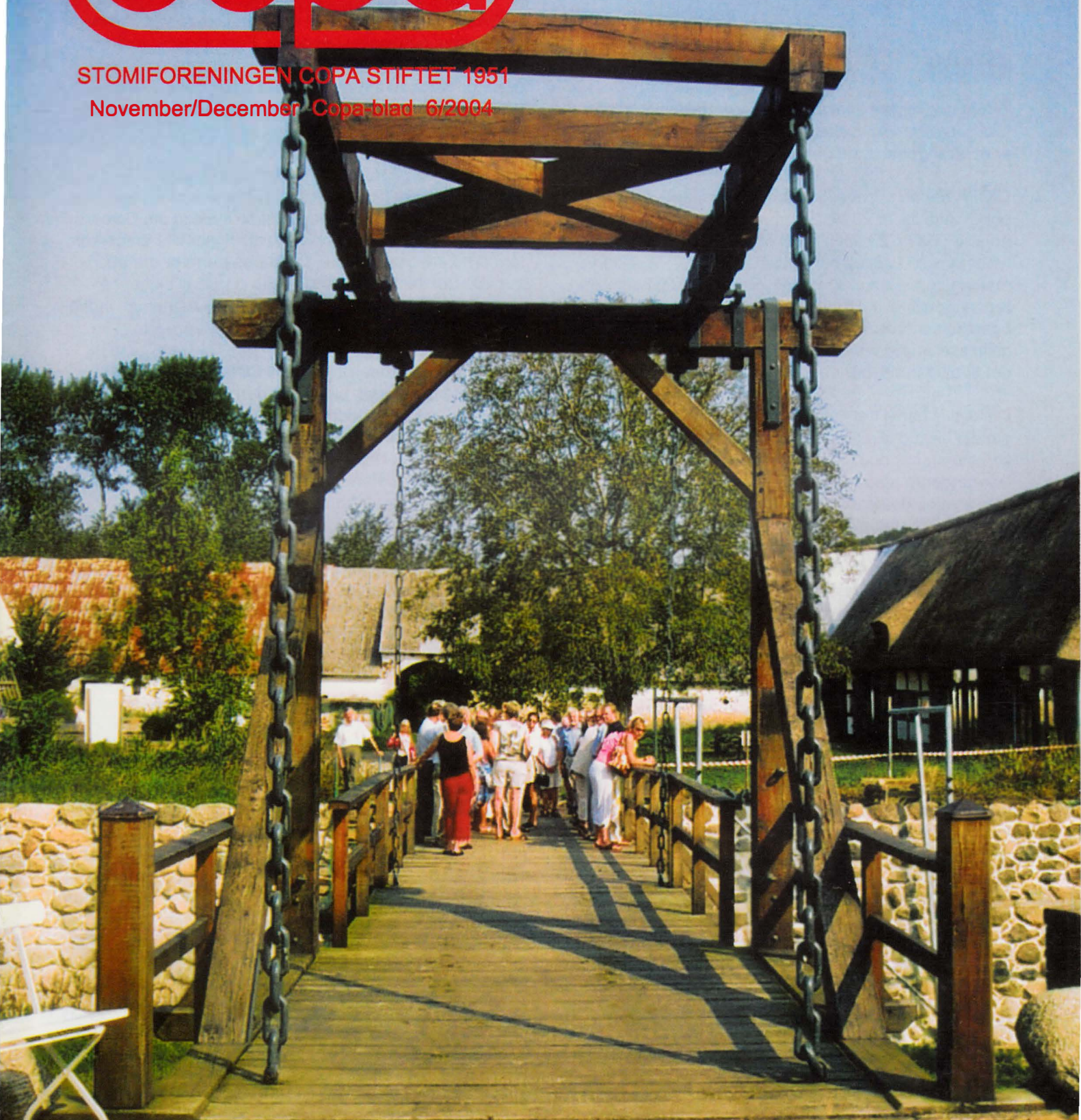




STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

November/December Copa-blad 6/2004



COPA "Midt i Livet" 2004
se side4

COPAs vinteraktiviteter er i fuld gang

LEDER



Henning Granslev,
landsformand

Nu er den mørke tid kommet og vinteraktiviteterne er i fuld gang. Har du husket at tjekke i COPA-bladet, om der er et arrangement, du gerne vil deltage i?

COPA har nu til endelig afgørelse modtaget kr. 31.000 i portostøtte for år 2004. Sammen med kontingentforhøjelsen på kr. 25 årligt og at bladet bliver trykt i en lidt tyndere papirkvalitet, ser det således ud til, at vi klarer merudgiften uden ekstra tiltag. Forhåbentligt kommer regeringen ikke med yderligere „smarte“ forslag om besparelser til foreningsarbejdet her i Danmark. Selvfølgelig skal vi alle være åbne for nye ideer og tanker, men det er altid træls, når det rammer en økonomisk.

Heldigvis har vi det rimeligt fornuftigt her i landet, når det gælder tilskud til mange personlige hjælpemidler. En del kommuner har dog indgået indkøbsaftaler med bestemte leverandører. Men hvis man køber sine poser, pasta, plader m.m. hos denne leverandør, så er det trods alt muligt at få betalt alle udgifterne hertil. For stomioopererede er denne aftale også gældende i Finland. I de øvrige nordiske lande: Norge, Sverige og Island er der en forholdsvis lille egenbetaling. Det vil nu ikke være noget, vi syntes er rart, så den ide vil vi ikke give videre til regeringen. Beskatningen er høj nok i forvejen, og der behøves ikke flere tillægsskatter/afgifter.

Der har været afholdt møde for stomiforeningerne i Portugal, første del var for Europa, anden del for hele verden. Her var der tid til at diskutere og høre om stomioopereredes problemer i mange lande. Der er desværre mange personer, der ikke har mulighed for at få tildelt, og betalt af det offentlige, de helt nødvendige hjælpemidler for at kunne leve et forholdsvis normalt liv. Når man har været deltager i disse møder, må man nok erkende, at mange af vores klager er luksusproblemer ved siden af nævnte forhold. (Læs mere om mødet inde i bladet).

Den næste store udfordring for mange, både på lands, amts og kommunalt plan, er forslaget om den nye strukturreform. Her vil COPA være lidt afventende og se, hvorledes vores paraplyorganisation DSI vil løse denne opgave. Mange foreninger, incl. COPA, er inddelt i lokalforeninger efter de nuværende amtsgrænser. I forslaget til opdelingen i 5 store regioner er nogle af amterne blevet delt. Derfor bliver det ikke let at få de fremtidige lokalafdelinger til være nøjagtigt som de nuværende. Måske vil resultatet blive 5 regionsafdelinger med hver 3-4 lokalafdelinger. Så vil der stadig være plads til bestyrelsernes egne tanker og ideer, og medlemmerne får ikke større afstand til arrangementer i deres lokale afdeling.

Ovenstående er kun mine egne tanker om den fremtidige opbygning i COPA. Mange foreninger vil med spænding følge med i og deltage i DSI-møder om denne problematik. Der vil ikke ske nogen hovsa løsninger i vores forening. Men COPA's hovedbestyrelse og lokalbestyrelser må være indstillet på, at vi tilpasser os den fremtidige inddeling af vores land. Det er heller ikke muligt at ændre foreningens opbygning her og nu. Foreningens vedtægter skal tilpasses og justeres en evt. ny opbygning og vedtægterne kan kun ændres ved det årlige hovedbestyrelsesmøde i april eller ved et ekstraordinært hovedbestyrelsesmøde. Derfor vil processen ikke ske fra dag til dag.

Hvad er stomi?? Når og hvis man så indslaget i DR 1 en søndag aften om den gode ide for fremtidens arbejdspladser og job i Danmark blev der vist en indslag om Coloplast. Tænk journalisten oplyste, at en stomi er en person, der har afføringen „ud af siden“!! Desværre er der åbenbart mange, der tror, at vores pose og stomi sidder i siden!! Vi lever da i 2004. Men der går nok mange år, inden denne skrøne bliver lagt i mølposen og begravet.

Det årlige weekendarrangement for familier med børn, der har stomi/reservoir, blev holdt den 8. til 10 oktober i Herning. Jeg kunne godt ønske, at langt flere familier deltog i dette arrangement. Både børn, søskende og forældrene får her mulighed for at være sammen med ligestillede. Forældrene kan støtte hinanden, udveksle erfaring og gode råd, høre forskellige foredrag m.m. Børnene kan koble helt af og more sig. Her skal de ikke tænke på, at de er „lidt anderledes“, de er alle lige. Mange flere forældre burde tage imod dette tilbud, om ikke andet så for deres barns skyld. Her er der en opgave for hospitalerne, hvor der bliver indlagt børn med mave/tarmproblemer. Vi ser frem til nye medlemmer i forældregruppen. Der er plads til mange flere, og alle er velkommen.

Det er nu november og julen nærmer sig hurtigt. Tænk på alt det vi skal nå. Men vi har jo prøvet det før. Nogle er ligeglade, andre syntes, det er en træls tid. Jeg kan lide juleræset med kataloger, julebag, julegløgg, julepynt og masser af nisser. Nogle glæder sig, andre tænker, er det ikke snart forbi. Derfor slutter jeg med at ønske jer alle og jeres familie en god og hyggelig tid sammen med alt det, der står for en hyggelig dansk jul.

God jul og godt nytår.

Efterlysning

Kvinde/mand med reservoir/Jpouch søges til at give COPA bedre mulighed for at tilbyde råd/vejledning til ligestillede med reservoir/Jpouch. Hvis det er noget for dig, kontakt da venligst sekretariatsleder Britta Mogensen på tlf. 5767 3525. COPA kan ikke tilbyde en fyrstelig gage, men udgifterne til kørsel og telefon betales. Og forhåbentlig kan du få en god oplevelse med at hjælpe andre til at komme videre i livet efter den svære og trælske tid ofte efter et langt sygeforløb.

Hilsen Henning og Britta



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:**

Merete Møller

Ærtebjergvej 28, Lund

4660 Store-Heddinge

Tlf. og fax: 5650 8042

• **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 2.

Oplag: 4500 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 sendes på bladet@copa.dk

eller med PostDanmark til sekretariatet. Foto/

illustrationer gerne med PostDanmark; sen-

des de pr. mail, skal det være som *selvstæn-*

dige påhæftede filer, opløsning 300 pixels.

Sidste frist for indlevering af tekst 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. Reproklart materiale sendes til

sekretariatet. Materialefrist og

annulleringsfrist normalt 21 dage før

udgivelsen. Annoncemateriale til

næste nummer skal være Copa-bladet

i hænde senest: 21/12. Nærmere

oplysninger: Sekretariatet og

redaktøren.

• **Indstik:**

Med forbehold. 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-blad 6/2004 (november/december). [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 185].

Indhold:

Leder (<i>Henning Granslev</i>).....	2
Midt i Livet 2004 (<i>Henning Granslev</i>).....	4
Da COPA mødte Europa og resten af verden (<i>Merete Møller</i>).....	8
Kræft og seksualitet - ny film af Stine Korst (<i>Ole Vestergaard</i>).....	28
Trafikminister forringer med nyt lovforslag vilkårene for handicappede (<i>Stig Løngvød</i>).....	30
Nyt fra lokalforeningerne.....	14
Læserne skriver	
Ni dage på Holstebro Sygehus (<i>Niels Noe</i>).....	10
Pouch-opererede søges (<i>Mette Jensen</i>).....	12
Vellykket sommertur (<i>Hans Ole Hansen</i>).....	12
En søndag sidst i august (<i>Regner Skelmose</i>).....	13
Produktinformation.....	31

Dette Copa-blad er vedlagt en 2005 kalender.
Med denne kalender vil COPA gerne ønske dig godt nytår.

Tilbud om rådgivning: Se under lokalforeningerne.

Rådgivning

Alle kan anmode om rådgivning - og det er gratis. Dette kan gøres ved at ringe til sekretariatet på

tlf. 5767 3525 eller til en lokalformand. Telefonnumrene på lokalformændene findes på bagsiden af dette blad.

Der tilbydes rådgivning til alle - uanset om man er medlem af COPA eller ej.

Rådgivningen udføres udelukkende i henhold til patientens ønsker, og den kan foretages i hjemmet, på sygehuset eller telefonisk.

Foreningens rådgivere er alle stomi- eller reservoiropererede, og de har et afklaret forhold til deres situation om at leve med stomi/reservoir. De har været på kurser i

bl.a. samtaleteknik, psykologi og anatomi. Rådgiverne har naturligvis tavshedspligt.

Rådgivningen vedrører kun det at leve med stomi/reservoir samt råd og vejledning af ikke-lægelig karakter. Ved specifikke spørgsmål om stomipleje og medicinske forhold bør man i stedet henvende sig til sin stomisygeplejerske eller stomi-ambulatorium.

Sekretariatet eller lokalformanden vil finde den rådgiver, der skønnes bedst egnet med hensyn til stomi/reservoir, alder og køn.

Det er ganske uforpligtende at ringe til sekretariatet eller en lokalformand, idet Stomiforeningen COPA er til for dig og din familie/pårørende.

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

En dejlig weekend i det sydfynske

'Midt i livet' - 3. til 5. september 2004

REFERAT

Af: Henning Granslev, landsformand

Fredag

Igen i år havde meteorologerne lovet flot solskin til COPA's weekend-arrangement „Midt i Livet“. Heldigvis var heldet og lykken med deltagerne og meteorologerne. Ved ankomst til Quality Hotel Faaborg Fjord skinnede solen højt fra en helt skyfri himmel. Første punkt på programmet var fremvisning af stomihjælpemidler. Sygeplejerskerne Jonna Espensen og Gert Mosbæk præsenterede det sidste nye i poser og hudpleje fra Dansac A/S. Informationen blev givet på en ny og mindre højtidelig måde end normalt. Det blev også oplyst at alle nye brochurer, logo m.m. vil blive holdt i den samme orange farve.

Indtagelse af åndelig føde er altid fint, men det mætter ikke i maven, så



Søbygaard.

heldigvis var der også bestilt aftensmad. Dansac sponserede 1 glas vin til den velsmagende 2 retters middag.

Mætte og veltilpasse var der tid til at nyde lidt frisk luft på terrassen i

den meget smukke sensommer-aften. I foredragssalen var der senere mulighed for at stille spørgsmål til Jonna og Gert vedrørende poser, stomipleje og m.m.

Køkkenchefen havde sørget for en overraskelse til kaffen - et stort kagebord med et pænt udvalg af søde og kalorierholdige herligheder. Mange tænkte helt sikkert: Pyt, det feder vel først senere.

Da vejret stadig var varmt og smukt, nød mange en fadøl på terrassen inden sengen skulle indtages.

Lørdag

Selv om det var weekend, var det nødvendigt at komme tidligt ud af fjerene, hvis man ville have lidt morgenmad, inden selskabet skulle på sejltur og bustur på Ærø. Da vi havde en bestilt en dobbeltdækkerbus var det nødvendigt at køre til Rudkøbing eller Svendborg for at sejle til Ærø. Desværre er der ikke højt nok til denne type køretøjer på færgerne fra Faaborg. Men på køreturen fik så lejlighed til at se lidt af det sydfynske landskab i morgensolen.

Bussen ankom til Rudkøbing i god tid, så det var tid til at strække ben i den friske luft på kajen. Under sejladsen sad de fleste på dækket og nød solen. Ved ankomsten til Marstal stod vores guide parat for at byde velkommen til Ærø. Da vi ikke havde så meget tid til rundturen på øen, var det op til guiden at vise så meget som muligt på kortest mulig tid. Men der var et problem. Vores bus var stor og høj, så derfor var nogle af seværdighederne på forhånd fravalgt, herunder et besøg for at købe de kendte Ærønisser, ÆV. Første stop var ved Verdens største

Marstal solfangeranlæg.



(Midt i Livet 2004 fortsætter side 6)

Esteem synergy™

Esteem synergy – bandage systemet, som forener det bedste fra traditionelle en-dels- og to-dels bandager.

Esteem synergy har, i stedet for den hårde plastring, en fleksibel vedhæftningsoverflade, hvor posen klæbes fast. Posen kan skiftes uden at skifte hudpladen, så dermed skåner man huden med færre skiftninger.

Stomahesive®* giver dig en tynd og fleksibel hudbeskyttelse, som følger dine bevægelser.

InvisiClose™ er en integreret poselås på tømbar pose, som giver dobbelt sikkerhed, der både kan høres og mærkes.

Esteem synergy – bandage systemet er udformet, så du får mere tid til andre ting.



Prøv en ny stomibandage allerede i dag!

Kontakt vores kundeservice på tlf.: 45 87 60 11 eller 80 30 60 11. Så sender vi dig prøver på **Esteem synergy** samt yderligere oplysninger.

**Stomahesive Flexible med hydrokolloid klæbeflade er en af de tyndeste hudplader på markedet.*





Bregninge Kirke.

solfangeranlæg på 18365 m² i udkanten af Marstal. Her blev vi informeret om ideen og grundlaget for at bruge solen til alternativ energi. Sammen med vindmøllerne sørger 3 solfangeranlæg for en høj grad af selvforsyning med vedvarende energi.

Næste stop var ved Bregninge Kirke opført i 1200 tallet. Guiden fortalte meget levende om kirkens historie, om kalkmalerierne, døbefonden m.m. kort sagt om næsten alt.

Turen fortsatte rundt i det bakkede

landskab til Søbygaard, hertug Hans den Yngres lille jagtslot fra 1580. Stedet er historisk fra tiden da Ærø var under hertugdømme. I 1771 blev Søbygaard udstykket og jorden solgt i parceller. Restaureringsarbejdet har stået på siden 1990'erne, men der mangler stadig en del for at stedet er færdigt, og der atter kan komme vand i voldgravene.

Det var blevet frokosttid og „krofatter“ efterlyste os pr. telefon. Heldigvis var vi tæt ved målet, og efter 10 min. kørsel kom vi til Vindeballe Kro. Her var der bestilt

æggekage/biksemad ost og kaffe.

Alle blev mætte efter en lidt kaotisk start på måltidet.

Desværre var der sket en lille misforståelse m. h. t. at gå en lille tur rundt i Ærøskøbing. Tidsplanen gav ikke mulighed for dette. Det blev kun til en meget lille minitur nede ved havnen.

Retursejladsen fra Ærø til Svendborg var en smuk tur med solskin gennem den sydfynske øhav. Den flotte natur på Ærø, god kromad og den friske luft på søen gav en helt oplagt mulighed for enkelte at tage en lille lur i bussen tilbage til hotellet. Inden festmiddagen var der god tid til at få lidt vand i hovedet, set nyheder eller blot hvile ud til aftenens højdepunkt: 3 retters festmenu, kaffe musik og dans m.m.

Der var dog et lille minus: Bordopstillingen var fire store langborde. Det er mere festligt med runde 8-10 personers borde og ikke at sidde som til et krobøl eller en halfest. Maden var dog helt til UG.

Aftenen gav god mulighed for at svinge træbenene, at nyde en genstand i den friske aftenluft på terrassen og få lidt socialt samvær med COPA vennerne. Trætheden havde indhentet en del inden natmanden blev serveret til natravnene.

Vindeballe Kro.



Vindeballe Kro.



Jonna Espensen og Gert Mosbæk, Dansac.

Demonstration af poser.



Søndag

Der var god tid til at nyde det vel-dækkede morgenbord, da formid-dagen var til fri disposition. Mange benyttede det dejlige vejr til en tur rundt i Faaborgs gamle bydel. Inden frokost var det vanen tro tid til eva-luering.

Først minusserne: der manglede en mikrofon fredag aften - bordop-stillingen ikke god - få syntes at udflugten var lidt for lang (tidskræ-vende) - natmaden kan sagtens undværes. Til næste „Midt i Livet“ vil der blive bestilt frugt og lidt sødt til kaffen, gerne runde borde til fest-middagen og mikrofon vil være til stede ved foredrag/indlæg fredag aften.

De positive punkter var alt andet, hotellet, maden, bussen, Ærø og m.m. Og tænk vejrguderne var atter med os, man skal åbenbart blot bestille solskin i god tid.

Sidste punkt var en god og let søndagsfrokost - bestående af en varm ret og lidt ost. Herefter var der afskedsceremoni med tak for i år og et forhåbentligt gensyn om et år eller to.

Hilsen - også fra Sven - og tak til jer alle for en god stemning og dejlig weekend. ■

Bemærk venligst:

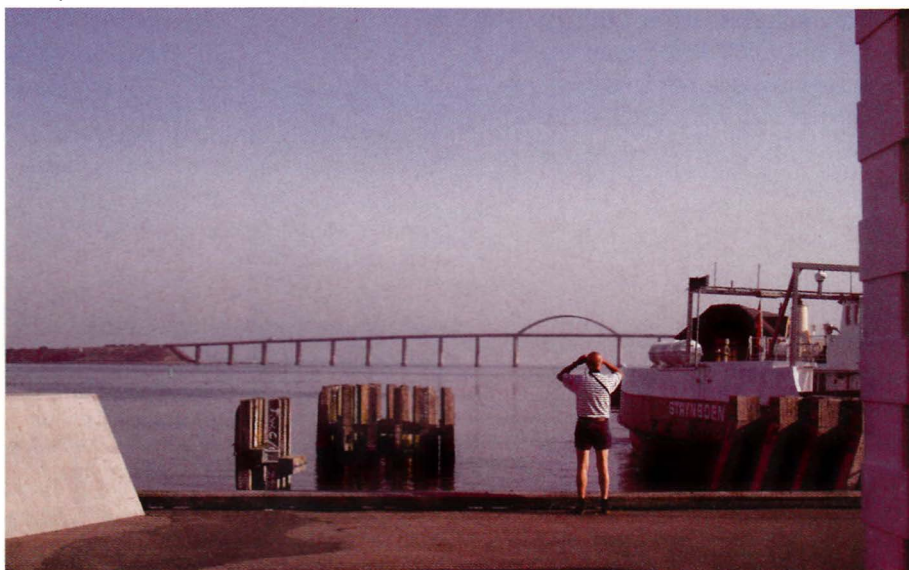
På grund af pladsmangel på fynske hoteller er næste års tids-punkt for „Midt i Livet“ ændret til weekenden den 26. - 28. august.

Skulpturer ved Hotel Faaborg Fjord.



På vej til Ærø.

Svendborgsund.



Festaften.



Da COPA mødte Europa og resten af verden i Portugal

EOA- og IOA kongres, 25.8. – 31.8.2004

REFERAT

Af: Merete Møller, vicelandsformand.

Der skete så meget i disse kongresdage i Portugal, at det ville kræve adskillige sider at gå i detaljer, så det har jeg lovet at afholde mig fra. Indledningsvis vil jeg blot lige nævne, at COPA deltog med fire personer, nemlig landsformand Henning, traditionen tro ledsaget af tre "tanter", d.v.s. formændene fra henholdsvis Århus og Frederiksborg lokalforeninger – Lis Lene Carstensen og Gisela Schjøtt samt ovennævnte referent.

Flyveturen gik via Frankfurt med silende regn og endte i Porto, som hilste os velkommen med sol og varme – og så ikke mere om vejret, idet barometret stod på smukt hele tiden.

Den nye EOA komité:
Efim Krasiyr, Ria Smeiter, Arne Holte
- samt afgående EOA Præsident,
Vladimir Kleinwächter.



Porto.

Alt var flot arrangeret af den portugisiske stomiforening, som havde haft et kæmpearbejde med at sørge for hele to kongresser, idet IOA's i Thailand i 2003 blev aflyst på grund af Sars-epidemien.

Alt var til UG med kryds og slange. Der var work shops, hjælpemiddeludstillinger og valg for både EOA's og IOA's vedkommende. (EOA – European Ostomy Association – de europæiske stomiforeninger. IOA – International Ostomy Association – paraplyorganisation for alle stomiforeninger i verden).

Vi tager det med valgene først: EOA – Arne Holte fra Norge blev valgt som præsident for EOA og afløste Vladimir Kleinwächter fra Tjekkiet, vicepræsident blev Ria Smeijers fra Holland og som komitémedlem blev Efim Krasna fra Ukraine valgt. IOA – Di Bracken fra Canada blev ny præsident efter Heinz Wolff fra Israel og Vladimor Kleinwächter blev vicepræsident.

Der blev aflagt rapporter fra alle verdens hjørner, og det var interessant at høre på og i andre sammenhænge forstemmende. Det er ikke alle, der er så heldige som de stomiopererede her i Danmark. Lykkeligvis er hjælpsomheden indenfor stomifamilien stor, så der bliver hjulpet, hvor det tiltrænges – og hvor man i øvrigt kan få lov til det.

IOA kongressen 2007 rykker så langt væk som til Puerto Rico, og næste EOA kongres afholdes i Brno i Tjekkiet i 2008. Vi så tillukkende "reklamefilm" fra både Brno og

Porto.



Puerto Rico. Sidst nævnte vandt retten til at afholde kongressen i konkurrence med Italien og New Zealand.

Dagene gik med hårdt arbejde. Jo, det er hårdt arbejde, når man ikke er vant til at sidde stille på sin dertil indrettede, så det var rart med lidt motion, så snart lejlighed bød sig. Ved mindste chance skyndte vi os ud at spadserere eller tage trappen i stedet for elevatoren. For eksempel havde vi flere småture til et supermarked, hvor vi købte frokost, som vi hyggede os med i en dejlig, lille park i nærheden. Det skader ikke at være økonomisk.

Udflugter? Hele flokken var ude at spise på et in-sted med m-e-g-e-t høj musik, så man råbte eller skrev til hinanden. Desuden sad vi så tæt, at det havde været en saftig sag for det danske brandtilsyn; men festligt var det da. Den samme bus kørte i ring og hentede og bragte, så det tog sin tid at få afviklet transporten. Vi var også på et flot Casino en aften – ikke for at spille men for at spise festmiddag og overvære et show, der



På bytur i Porto.



De udsendte.

tangerede Crazy Horse i Paris – der var i hvert fald noget for husarerne.

Selvfølgelig besøgte vi et portvinshus – Sandeman's – når vi nu var i portvinens hjemland. Det var spændende at se de kæmpe vinfade, høre om firmaets historie og rart med smagsprøverne bagefter.

Porto var præget af nybyggeri, hurtigkørende biler og busser, der kastede sig ind i smalle gyder med sand dødsforagt. Det var ikke for sarte sjæle; men som fodgænger var man privilegeret – alle holdt smukt tilbage med hvinende bremses. Endelig var der også en særpræget

taxachauffør, som kunne have konkurreret med fodboldspilleren Totti i langspyt, men det er en helt anden historie.

Smukke, gamle huse med de karakteristiske kakkelfacader, og katedraler, og strandpromenader og ... ja, der var nok af oplevelser; men som allerede nævnt – jeg har lovet at begrænse mig. og det gør jeg så.

Konklusion: Det var en god oplevelse at få lov til at være med i Portugal. Til sidst stor tak for godt selskab til landsformand og de to andre "tanter". ■

STOMI/BROK

Specialfremstillede støttebandager og undertøj

Eto

- 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



Eto

GARMENTS

– soft as silk, strong as steel

Rekvirer brochure på:
Tlf.: 64 46 13 30
Fax: 64 46 18 30
E-mail: info@stomibandager.dk

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



Ni dage på Holstebro sygehus

Jeg vil gerne skrive lidt om mit ophold på sygehuset, fordi det blev en anden oplevelse, end jeg havde regnet med. Når jeg nu skriver om mit ophold, så lyder det mærkeligt, at jeg bruger udtrykket oplevelse, men det skal nu ikke misforstås på en forkert måde, for jeg mener faktisk, at ethvert ophold er en slags oplevelse og ikke bare noget, som man er pisket til for at redde livet.

Jeg ved nu heller ikke, hvad jeg havde forestillet mig med hensyn til opholdet eller operationen. Det var en operation, som selvfølgelig skulle overstås, og så drejede det sig altså om at medvirke på en positiv måde, således at helbredelsen kunne fremmes bedst muligt. Jeg har den opfattelse, at en vellykket operation ikke bare er en sag for læger, sygeplejersker eller personalet i det hele taget, men alle disse grupper har selvfølgelig en stor indflydelse på helbredelsen af den enkelte patient - altså i det her tilfælde mig.

Det er vel sådan, at den enkelte patient selv skal medvirke til sin egen helbredelse. Det kan gøres på mange måder:

- 1) Du skal møde op med et positivt livssyn.
- 2) Du skal tro på din egen helbredelse.
- 3) Du skal tro på, at du er i hænderne på de bedste læger.
- 4) Du skal møde op mentalt klar til operationen.
- 5) Du skal tro på, at sygehusets personale vil dig det bedste.

6) Du skal tro på, at du har en Skaber, som hjælper dig og hele personalet under dit ophold på sygehuset.

7) Du skal i det hele taget opføre dig ordentligt og anstændigt over for personalet og dine medpatienter, fordi du sandsynligvis får det tilbage mange fold.

8) Du skal lade være med at brokke dig over småting.

Det er nogle af de ting, som jeg mener kan have indflydelse på, hvordan dit ophold kommer til at forløbe. Det er ikke bare nogle sjove ting, som jeg har fundet på, men det er faktisk de ting, som jeg oplevede under opholdet på Holstebro Sygehus. Forinden havde jeg selv tænkt en del ting igennem. Jeg er kommet derhen i mit liv, hvor man bliver nødt til at forholde sig til, hvordan man vil opføre sig resten af livet. Vil man være et gammelt brokkehoved, eller vil man skille sig ordentligt af med de år, som man nu har tilbage. Jeg tror, at man selv kan vælge om netop den slags ting. Selvfølgelig kan jeg tage fejl, for ingen kender livsvilkårene, hvorunder man nu engang skal leve.

Jeg kan forsikre, at opholdet på Holstebro Sygehus kom til at forløbe anderledes, end jeg havde tænkt mig. Venligheden fra hele personalet var overvældende stor fra dag ET. Allerede inden jeg blev opereret om onsdagen,

sagde man til mig, at overlægen (Henrik Sloth) ville ringe til min kone og fortælle hende, hvordan operationen var gået. Det er simpelthen flot, at man gør det ved særlige operationer. Det giver tillid, og man beslutter selv at gøre det bedste under opholdet. Det er et godt eksempel på, at her betyder menneskelige relationer noget, og når det så samtidig følges op af professionalisme og kompetence, ja, så har man fattet, hvad det hele går ud på over for patienterne.

Jeg blev så opereret og vågnede op til et nyt liv, hvor jeg for eftertiden skal vænne mig til, at på et enkelt område skal jeg gøre nogen ting anderledes. Det må man så acceptere, for ellers går ens liv i spåner. OK, det har jeg så accepteret, og nu er det bare om at få lært at skifte stomiposer mv. Dagene gik, og jeg blev hurtigt rask nok til udskrivning fra sygehuset. Det er heller ikke det, som jeg vil skrive om, for det er slet ikke interessant. Nej, der er anden verden, som jeg oplevede i disse NI dage. En verden, som gav indsigt i, hvordan der er at være på Holstebro Sygehus. Nu følger så historien, som jeg oplevede den.

Jeg oplevede, at liv og død er tæt forbundne størrelser. De betinger hinanden, kan man roligt sige. Man har gjort sig klart, at der kan ske det, at man ikke vågner op efter en operation, selv om det sker meget, meget sjældent. Derfor er man fantastisk glad, når man vågner op efter overstået

operation. Livet er atter nærværende - meget nærværende. Det er ikke noget, der har gjort mig bange, at noget kunne gå galt, men derfor er man alligevel glad for, at livet stadig er til, at man trækker vejret, og at man sanser alt omkring sig. Pludselig står der en sygeplejerske og spørger, om man har det godt, og måske stryger hun varsomt patienten på panden osv. Man er stærkt bevidst om, at nu skal man leve og opleve, og at nu drejer det sig om at blive rask igen. Jeg var selvfølgelig meget glad for besøgene på sygehuset. Min kone kom hver dag, og det var bare dejligt. Nu kunne jeg så slutte beretningen og skrive, at jeg kom hjem på NIENDELAGEN, og at det hele gik planmæssigt. Sådan forløb det nu ikke helt, idet jeg oplevede meget mere, som jeg vil fortælle om.

Sygeplejerskerne var straks i gang med at fortælle mig, at jeg skulle op af sengen. Jeg skulle ud at gå. Altså lød ordren: Op at stå, ud at gå. Man skulle ikke bare rejse sig fra sengen og sætte sig op i en stol nogle få meter fra sengen. Man skulle ud at gå på gangene. Man skulle gå mange gange rundt, for ellers kom der ikke gang i tarmsystemet, og appetitten ville fordufte. Jo mere vi gik, jo hurtigere kom vi hjem, og samtidig fik vi det bedre. Hvert ord har været sandt. De gode råd var indlysende rigtige.

Der kom noget andet godt ud af det: Jeg traf mange spændende mennesker på disse gåture rundt i gangene. Vi kom til

at snakke med hinanden. Ikke bare en overfladisk snak, men mange, lange dybe samtaler om liv om død. Der var selvfølgelig også bare den snak, at vi næsten kendte hinanden, fordi vi nu havde en faster eller onkel på den egn, hvor den anden boede. Det er ganske enkelt bemærkelsesværdigt, at noget menneskeligt oplevedes gang på gang. Fx skete der det en aften, at der kom et ældre ægtepar ind på afdelingen K1 på 9. etage med den betagende udsigt over store dele af Holstebro. Ca. 5 minutter senere gik manden efter at have sagt farvel til konen. Jeg havde sat mig ud på gangen, hvor der for enden af gangen var opstillet et fjernsyn, og der var desuden et bord og nogle stole, og så kunne patienterne sidde og se fjernsynsudsendelser. Det var en søndag aften lidt før klokken 20.00. Jeg ville se 3. del af den nye danske filmserie KRØNIKEN. Jeg havde placeret mig strategisk rigtigt i forhold til fjernsynet, og jeg havde en kop kaffe foran mig og var klar til at se 3. parten af KRØNIKEN.

Der sker imidlertid det, at den omtalte kone sætter sig ud til bordet og siger, at hun da havde hørt, at der skulle komme en ny dansk film, som nok kunne være værd at se, men hun vidste såmænd ikke, hvad filmen hed. Jeg sagde, at den hed KRØNIKEN, og at den ville blive vist om nogle få minutter. Konen var ked af det, kunne jeg se, og det hele endte med, at ingen af os så filmen. Til gengæld fik vi en rigtig god snak om lidt af hvert. Vi fik snakket om det, som trykkede hende: Den forestående operation og dens følger. Hun var ikke

glad for situationen, men vi fik talt grundigt om den kommende operation. Jeg tror, at det sommetider er lettere at snakke med mennesker om svære problematikker, når man ikke er så tæt på hinanden familiært. To mennesker, som har levet sammen i 50 år, har måske lidt svært ved at få sagt netop de ord, som kan løse op for den tryk-kede stemning. Det, der var godt for os begge, var jo netop, at vi begge fik noget ud af den samtale den søndag aften. Vi kom til at kende hinanden godt i løbet af en time. Tænk, hvad en times samtale kan betyde. Den gjorde en forskel for os begge, er jeg næsten sikker på. Der er så mange små situationer, som pludselig kommer til at gøre en forskel for dig selv og for andre. Der er dog det, der er vigtigt i den slags situationer, at du skal ville åbne dig. Du skal ville give noget af dig selv, for når du giver, så får du gode oplevelser tilbage, men der skal altid være åbenhed fra begge parter. Det er jo også et spørgsmål om kemi hos mennesker. Det er faktisk også et spørgsmål om at turde være åben. Der er mange, der bare lukker af, kapsler sig ind, er sig selv nok. Man kan vel også sige, at der er mange, der er bange for at åbne sig, for de har måske dårlige erfaringer med netop åbenhed, og så er det lettere at lukke af.

Netop dette med åbenhed over for hinanden er vigtigt, og det ikke bare for de indlagte, men også for de ansatte. Jeg fik her anskuelsesundervisning i, at det prøvede man ihærdigt at efterleve på Holstebro Sygehus. Alle ansatte forsøgte at arbejde efter den

regel, fordi den giver resultater. Jeg er sikker på, at resultaterne kommer i form af bedre arbejdsvilkår. Patienterne kan nok også hurtigere udskrives, og det vigtigste: Alle får det bedre i et sådant klima. Det kan lykkes, hvis man vil. Et positivt menneskevenligt klima giver mærkbart bedre trivsel - for både ansatte og patienter.

Jeg oplevede mange andre ting, mens jeg var på sygehuset. På min vandring rundt på gangene kom jeg i god snak med en anden patient, og hurtigt fandt vi ud af, at vores kemi passede til hinanden, og det er en dejlig oplevelse, og man glemmer, at man er patient på sygehuset. Den samme dag, som jeg fik at vide, at jeg næste dag kunne udskrives, så kom min medpatient hen til mig, og vi snakkede sammen en halv times tid. Han havde brug for en god menneske til menneskesamtale, idet han netop havde fået at vide, at det var slut for ham inden for en overskuelig tidshorisont. Han havde brug for et medmenneske, og jeg ved såmænd ikke, om jeg kunne give ham noget specielt, men jeg kunne stille mig til rådighed, og jeg tror måske nok, at jeg fik mere ud af det, end han måske fik. I alle fald er det en samtale, som jeg aldrig glemmer. Han var stolt og stærk og havde en vilje til at leve den afmålte tid med værdighed. Sådan oplevede jeg den halve time, og oplevelsen er lagret inde i min personlige computer. Jeg har engang fået fortalt, at man ikke ved, hvad der venter om næste hjørne, og det er sandelig sandt. Jeg har også fået fortalt, at man bare skal ulejlig sig med at se ud ad vinduet,



og der uden for er oplevelserne - gode såvel som dårlige. Også det er sandt. Og hvad søren nøler vi så for? Mange mennesker er sikkert lidt bange for, hvad de kan komme til at opleve. Andre er meget mere bange for, hvad omverdenen mener om deres oplevelser, og så er det klogest intet at opleve, for så kan man ikke klandres for noget. Eller sagt på en anden måde: Du skal intet se, intet opleve, intet høre osv.

På min gang rundt på gangene stødte jeg på en ung mand på 37 år, vil jeg tro. Han havde gået i klasse med en af mine sønner, og nu havde han det ikke så godt med maven. Han blev kort og godt grundigt undersøgt på sygehuset. Det er ikke det, som jeg vil fortælle om, men om de samtaler, som vi fik med hinanden, og det var ikke nogle overfladiske samtaler. Nej, vi kom nogle spadestik dybere, og vi fik vendt nogle lag muld (i overført betydning), og vi førte samtaler om meningen med livet. Han var optaget af, hvordan han kunne forbedre arbejds-klimaet på sin arbejdsplads, så at folk ikke bare arbejdede uden at tænke på, hvorfor de arbejdede. Han ville gerne have, at det kunne blive meningsfyldt for arbejdskollegerne. Det, følte han, var en vigtig opgave for ham at arbejde på. Nu havde den samme unge mand tre børn, og han gav udtryk for, at han syntes, at hvert af børnene var et skaberværk. De tre børn var unikke skabninger, som lå langt ud over,

**LÆSERNE
SKRIVER**



hvad darwinismen havde et svar på. Her havde en Skaber været på spil. Jeg kan jo ikke komme til anden konklusion, end at jeg var på et sted, hvor man oplever noget. Jeg kom for at blive opereret og for at blive helbredt om muligt, og opereret blev jeg, og jeg tror, at jeg bliver helbredt, for jeg har det godt nu 14 dage efter operationen. Men jeg opholdt mig ikke bare på et sygehus. Jeg opholdt mig på et varmt sted, hvor oplevelse fulgte efter oplevelse.

Billede efter billede har brændt sig fast på min nethinde. Oplevelserne og billederne er lagret og gemt. Jeg har skrevet det ned på papir for at være sikker på, at det skal blive gemt.

Hvorfor nu skrive og gemme disse oplevelser? Jeg gør det, fordi jeg så tit læser om, hvad der sker på de danske sygehuse. Alle medierne er vildt optaget af at finde fejl. De er mindre optaget af at beskrive det, som lykkes - og lykkes godt. De ansatte kan ikke selv sådan bare henvende sig til medierne, og det kan vi andre så-

mænd heller ikke. Jeg tror nok ikke rigtig på, at de (medierne) er interesseret i en positiv beskrivelse af arbejdet på et sygehus. Det er der ikke sensation i, og i dag lever pressen af sensationen. Desværre. Jeg vil imidlertid aflevere det skrevne til Holstebro Sygehus. Der er nemlig nogle ansatte, som fortjener at få at vide, at de har udført et godt, kompetent arbejde.

Jeg må også lige have med, at jeg daglig fik besøg af min kone. Jeg fik også besøg af mine sønner, af venner og af min sognepræst. Alle disse besøg betød meget for mig. De gjorde dagene kortere og varmere.

Til slut vil jeg lige fortælle, at der sker så meget på en stue i løbet af et døgn. Der kommer nye patienter dag og nat. Selv en nat bliver ikke så lang, når der sker uventede ting. Livet leves på et sygehus. Det ikke bare leves, men det opleves, og det giver oplevelser, som kan bruges og er til berigelse i dagene fremover.

Tak til alle på toppen af sygehuset på Kl 9. etage.

*Niels Noe
7600 Struer*

Pouch-opererede søges

Jeg er en pige på 20 år som har en ileostomi og en frakoblet pouch. Jeg vil gerne i kontakt med kvinder der har lyst til at fortælle om deres liv med pouchen. Jeg vil blandt andet gerne vide om positive og negative ting ved pouchen, og evt. også gerne om graviditet med pouch. På forhånd tak.

Håber at høre fra nogen.

*Kontakt : Mette Jensen
Langetvedvej 21
6630 Rødding
tlf: 7484 7127 eller 4052 1110 (efter 16)*

Lægende hænder

Melodi: I alle de riger og lande

1
Med lægende, varme hænder,
du fjerner smerten fra mig -
og gav mig en dejlig gave.
En gave fra netop dig.

2
Med dygtige, sikre hænder,
du fjerner svulsten fra mig.
Jeg fik nu et håb om livet.
Ja, håbet fra netop dig.

3
Jeg hører en dæmpet stemme,
der spørger: "Har du det godt?
og nu skal du bare hvile .
Du klarer det altså flot."

4
I sengen jeg vågner stille,
og døsigt hører jeg ord.
Ja, livet er nu tilbage
på denne min egen jord.

5
Jeg ånder og trækker vejret,
og solen skinner herind.
Jeg mærker, at jeg nu atter
kan hvile med fred i sind.

6
Jeg tænker på dem, der slider
for både dig og for mig.
Jo, de har skam brug for smilet
på hverdagens arbejdsvej.

7
Så lad os da være glade,
fordi der altid er vej.
På vejen der ser vi lyset,
som skinner på dig og mig.

Skrevet af Niels Noe

En søndag sidst i august

Vågnede lidt før klokken seks og lå og kikkede ud på de to birketræer uden for mit vindue, en fluesnapper havde travlt, birkene gav den føde.

Ind imellem lå jeg og småblundede, ind i mellem kikkede jeg ud på skyerne der drev forbi.

Klokken syv var der nyheder fra radioen ved siden af min seng. Død og vold i den store verden, i min lille verden var der fred og dejlighed, jeg så på birkene, fuglene, skyerne, og jeg lå og tænkte dejlige og positive tanker om en kvinde mod nord.

Klokken blev næsten otte, da jeg modstræbende stod op, efter barbering, efter børstning af tænder og efter at jeg havde slået kold vand i hovedet var verden atter dejlig.

På vej til Superspar snurrede min Velosolex lystig, 2 stykker morgenbrød og en avis, tak.

Hjemme igen, frem med panden, et par tykke skiver bacon spruttede sammen med et par gode æg fra gartneren uden for Esbjerg, ikke at forglemme en tomat i skiver, var der også plads til på panden. Kaffemaskinen boblede, kaffekoppen klirrede mod underkoppen da jeg dækkede bord ude under halvtaget foran mit køkken, hvilken pragtfuld morgen, brunch kalder de det i Amerika - jeg er ligeglad, for jeg har det dejligt.

Vaskemaskinen snurrede, og da jeg hænger tøjet ud til tørre, får jeg øje på blomsterne, gule og blå hænger de tungt, de frister, og de smager dejligt; prutter gør de senere, men jeg er heldig - jeg kan fange prutterne i min pose, medens Danmark vinder over Korea i håndbold,

hvilken herlig søndag formiddag.

Et stykke rugbrød med hjemmelavet krydderfedt og Hugo's leverpostej gleder ned alligevel midt på dagen. Jeg har ellers fået besked på at tage mig, jeg kommer mig i stedet for, men der vel også noget der hedder mental sundhed. Stomien prutter af velvære, og jeg har det dejligt.

En lille middagslur under et tæppe, nå ja, det er jo søndag, så det blev en halv time på den ene side og en halv på den anden og på røen? Livet er ikke det værste man har, OK, og halv fire var kaffen klar. Det var meningen, at jeg ville male lidt, men da jeg fik åbnet malerbøtten, var malingen tør, ærgerligt, og dog, jeg satte mig ned og kikkede på sensommerens blomster, så som de siger i Spanien, hvad vi ikke når i dag, det når vi i morgen, måske.

Sidst på eftermiddagen tændte jeg grillen, selv om man er ene, er det vel ikke forbudt, at hygge sig lidt.

Kartoflerne som jeg købte på Brørup Kræmmermarked boblede i kartoffelgryden, stuede ærter og gulerødder i en anden, gintonic med et par isklumper i et glas medens en velvoksen kotelet brankes på grillristen sammen et par store skiver squash, man er vel på slankekur.

Rubinrød rødvin hører sig til, et glas eller to og det snurrer lidt i hovedet, det er jo ikke hver dag, men dejligt er det.

Langsomt bliver det mørkningstime, ulvetimen kaldte de gamle det, petroleumlampen på mit bord bliver tændt, et par brændeknuder bliver lagt på den hendende grill, regnen er begyndt at slå på halvtaget, og teen i mit krus, som jeg fik af nu afdøde fru Nielsen, varmer dejligt, medens jeg skriver om en dejlig søndag sidst i august.

Livet er ikke det værste, man har.

Ha' en go dag.

*Regnar Skelmose
6720 Fanø*

LÆSERNE
SKRIVER



Vellykket sommertur

*Hej COPA-Venner og
Henning Granslev*

1000x mange tak for sidst. Det var en fantsik flot og vellykket sommertur med en hel uge i Frederikshavn og omegn. Jeg tænker på Sæby, Skagen, Råbjerg Mile mv. + Læsø-dagen, der var fantastisk grundet de humoristiske lokale chauffører. Voergård talte for sig selv. Jeg havde aldrig hørt om slottet og dets franske skatte m.m. Afslutningen med dans og levende musik. Vi ventede alle glædeligt hjemad og en hel del klogere.

*Hans Ole Hansen
5900 Rudkøbing*

**HUSK AT MELDE
FLYTNING
DIREKTE
TIL COPAs
SEKRETARIAT**

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



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

Besøg fra Dansac

Vi havde 20-9 besøg af Jeanette Nielsen fra Dansac, der viste os produkt-nyheder og besvarede spørgsmål. Det er dejligt at se, at man ikke bare hviler på laurbærrerne, hvad angår vore hjælpe-midler, men hele tiden prøver at udvikle dem i samarbejde med brugerne. Jeanette havde samtidig en invitation med til at besøge Dansac i marts måned, det glæder vi os til. Vi bringer nyt om dette i januar nummeret af Copa- bladet.

Kommende arrangement

Kom med til julefrokost på

Pilegården
lørdag en 11/12
kl. 13.00-17.00
Medborgerhuset Pilegården,
Brønshøjvej 17,
2700 Brønshøj.
(Bus 2 A kører til døren, bus 5A +
350S holder på Brønshøj Torv ca.
5-10 minutters gang derfra).
**Vi har den glæde, at vi i
år holder julefrokost
sammen med COPA-
Københavns amt.**
Det koster 125,- kr. at del-
tage for medlemmer og
støttemedlemmer, for
andre gæster 175,-kr. så
skynd dig at blive støtte-

medlem. Vi skal igen i år
være i salen på 1.sal, så
der er både plads og luft.
Vi får den helt store
julebuffet: 14 kolde og lune
retter samt naturligvis ris
ala-mande med mandel-
gave. Foreningen giver
kaffe.

*Alle deltagere bedes
medbringe en julegave pr.
næse til max. 25,- kroner.*

Drikkevarer kan købes
på stedet til kostpris.

Tilmelding inden den 25/11

Peter Sørensen
tlf. 3538 9148
mail nepe@privat.dk
eller
Grethe Nielsen
tlf. 3828 0382, læg evt.
besked på telefonsvarer.

Vi ønsker alle medlem-
mer, stomisygeplejersker,
samt producenter en god
jul og et godt nytår - med
tak for et godt forenings-år
2004.

P.b.v.
Peter Sørensen

Selvhjælps- grupperne for stomiopererede

Gruppe 1

Onsdag 1/12 kl. 16.00

Gruppe 2

Onsdag 8/12 kl. 16.00

Gruppe 3

Onsdag 8/12 kl. 18.30

Gruppe 4

Onsdag 1/12 kl. 18.30

Selvhjælpsgrupperne
mødes i det nye år
den 1. el. 2. onsdag i
måneden.

Begge dage kl. 16.00
eller kl. 18.30.

Der er plads til nye
deltagere på alle
4 hold.

Møderne foregår privat
i Københavns
nordvestkvarter, hvor
kaffe, te, kage og
sodavand kan købes.

Tilmelding nødvendig senest mandagen før.

Har du lyst eller brug
for at snakke med
andre i en lignende
situation,
er du velkommen
til at være med.

Mail

selvhi.stomi@get2net.dk

Telefon

3583 0862
bedst 17.00-19.00.

Mindeord

Den 3/9 modtog vi besked om, at Hans Abrahamsen

- bestyrelsesmedlem og rådgiver i foreningen - var afdøet ved døden.

Vi vidste godt at Hans var alvorligt syg, men alligevel kom det som et chok.

Hans var en god ven, og altid villig til at arbejde for foreningen, og forbedre forholdene for de urostomiopererede. Hans havde siden 1999 varetaget en post som bestyrelsesmedlem, hvor han havde mange gode ideer samt evnen til at holde en debat på sporet. Til alle medlemsmøder var han og Sonja faste deltagere - altid med godt humør og overskud til at hjælpe, lave dekorationer og trykke sangene til jul.

Vi vil savne Hans,

og samtidig glæde os over at Sonja, gerne fortsat vil deltage i vore møder.

Vores tanker går til familien i denne svære tid.

På vegne af bestyrelsen og medlemmer i lokalforeningen, Peter



Københavns amt

Lokalformand:

Marianne Hemmingsen
Spurveskjul 1
2830 Virum
Tlf. 4583 5258

Yderligere kontaktperson:

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

Kommende arrangement

Juefrokost

**11. december på
Pilegården, Brønshøj**

I år har vi slået os sammen med vores naboer COPA-København/Frederiksberg om julearrangementet. Så tag et kig under deres lokalstof.

P.b.v.

Marianne R. Hemmingsen

Kommende arrangement

Søndag 21. nov.

kl. 13.30

Operetten

"Flagermusen"

+ spisning



Når du læser dette, har premieren måske allerede fundet sted (fredag 12.)

På dette tidspunkt er det kun muligt at komme med til COPA-arrangementet hvis der er annullerede billetter. Da uforudsete ting kan ske for alle, har jeg oprettet en venteliste.

Ring straks hvis du vil med og lad os håbe du er heldig.

Tilmelding:

Jørgen Vendelbo
tlf. 4498 6452.

Kommende arrangement

Bowling

fredag 28. januar

Tilmelding:

Carina, tlf. 4491 6199.

Kommende arrangement

Generalforsamling

lørdag 5. marts

Tilmelding:

Marianne, tlf. 4583 5258.

Sæt allerede kryds i kalenderen NU! – eller endnu bedre træf en beslutning og tilmeld dig.

Siden sidst

**Banko 18. september
blev aflyst**

Kun 6-7 havde meldt sig i tide. Surt show! Masser af timer anvendt på at finde på sjove og brugbare præmier.

Nåh, vi prøver én gang mere til foråret, så ser vi hvordan det går.

P.b.v.

Jørgen Vendelbo

Siden sidst

Viseaften

den 28. august

Sikken en aften! Sikken en stemning! Sikken Nej, jeg må hellere begynde forfra. 24 medlemmer havde vovet sig ud i ukendt terræn, da vi lørdag den 28. august havde viseaften på programmet med

visesangerne: Poul Danø, Sisse Bohn og Mogens Hansen.

Kl. 18 lød startskuddet, og mens vi spiste den hjemmelavede mad, var der et par enkelte fælles-sange og drikkeviser. Så fik vi første del af programmet med dejlige poetiske og indimellem også lettere vovede viser. Derefter var der pause hvor vi kunne forsyne os fra ostebordet og samtidig får lidt kaffe/te og så gik anden afdeling i gang hvor vi fik viser af Evert Taube, Halfdan Rasmussen og andre danske viser.

En helt igennem pragtfuld og dejlig aften, hvor vi både sang og nynnede med og ikke mindst fik vi rørt lattermusklerne. Tusind tak til Poul, Sisse og Mogens for sang og musik.

Men jeg har en lidt sort samvittighed, for den aften fik jeg slet ikke sagt tak til



Poul Danø, Sisse Bohn og Mogens Hansen.

de helt fantastiske hjælpere og medarrangør: Til Carina, som jeg tilbragte ca. 14 timer sammen med idet vi handlede ind, lavede mad, dækkede bord o.s.v. Til Birthe og Tove for den smadder gode kartoffelsalat og for al hjælp. Til Ulla som var medarrangør og for al hjælpen med at arrangere maden og styre køkkenet sammen med Tove.

*Marianne R. Hemmingsen
formand*

Stomiprodukter fra Kirudan

- ★ Rådgivning om valg og anvendelse af produkterne
- ★ Klientafdeling med sygeplejersker og specialuddannet personale
- ★ Fuldt sortiment - alle fabrikater
- ★ Hurtig og diskret levering
- ★ Konkurrencedygtige priser
- ★ Konsulentbistand



Kirudan - et godt sted at handle
3637 9130

Besøg os på www.kirudan.dk

Kornmarksvej 15-19, 2605 Brøndby · Fax 3672 8322

Kirudan A/S er et landsdækkende handelsfirma. Vi er en af Danmarks førende leverandører indenfor hospitals-, læge og sygeplejeartikler. Har du spørgsmål vedrørende stomi, ring venligst til vor Kundeservice.

**HUSK AT MELDE FLYTNING DIREKTE
TIL COPAs SEKRETARIAT**



Bornholms amt

Lokalformand:
Christian Stentoft
Thorkildsvej 78, 3700 Rønne
Tlf.: 5695 2133

Kommende arrangement

Marie Thura fra Kræftens Bekæmpelse besøger COPA-Bornholm d. 20. november - alle er velkomne

COPA Bornholm arrangerer møde/ kursus for pårørende og nære slægtninge til personer indlagt for en alvorlig sygdom bl.a. kræft, herunder anlæggelse af stomi:

Lørdag 20. november 2004 kl. 13.30 til ca. 17.00
i lokale 2 i Sagahuset i Rønne.

Overskriften for mødet/kurset er:

"Hvem tager hånd om, informerer og støtter de pårørende til patienter indlagt på grund af en alvorlig sygdom, såsom kræft."

Marie Thura fra Kræftens Bekæmpelse vil øse ud af sin erfaring om dette at være pårørende til en person, der er ramt af en alvorlig sygdom.

- Hvordan påvirker situationen familie og venner.
- Står de alene med deres bekymringer eller er der nogen, som de kan tale åbent med om sygdommen og dens forløb og udsigter.
- Er der nogen af de professionelle, der støtter dem, tager hånd om dem.

Fra Bornholms Centralsygehus vil stomisygeplejerske Gitte Jensen fra K3 fortælle om, hvordan man der håndterer situationen med de pårørende under og efter sygdomsforløbet.

Alle interesserede er velkomne. Der vil under mødet blive serveret kaffe/te og brød samt en øl eller vand. Vel mødt til en interessant eftermiddag.

P.b.v.
Christian Stentoft



Frederiksborg amt

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

Nu er efterårsferien overstået, og vinteren nærmer sig. Advent er nært forestående og december med travlhed og mange aktiviteter er lige om hjørnet. Bestyrelsen i COPA Frederiksborg amt afholder i år vores traditionelle julemedlemsmøde i december.

Kommende arrangement

Julekomsammen i Sognegården lørdag 4. december kl. 1300 - kl. 1700.

Jeg håber vores julefrokost bliver lige så eftertragtet og festlig som tidligere. Vi ser-
verer traditionel julebuffet og afslutter med ris a la mande, og selvfølgelig vil

der være en mandelgave. På indgangsbilletterne bliver der trukket lod om en julekurv med forskellige rare sager, og der bliver et rigtigt andespil. Måske bliver det lige netop dig, der vinder anden til julemiddagen i år! Reserver dagen allerede nu, så den ikke bliver glemt midt i al anden travlhed i julemåneden. Jeg vil lige nævne adressen, hvor det skal foregå:

Frederiksborg Sognegård,
Frederiksværksgade 2B,
3400 Hillerød.

Prisen for medlemmer kr. 75,00 og for en enkelt ledsager, der ikke er medlem kr. 125,00. Drikkevarer er som sædvanlig for egen regning, bortset fra kaffe og te.

Tilmelding skal være foreningen i hænde *senest* den. 23. november.

Tilmelding til:
Gisela Schjøtt
tlf. 4733 4434 efter kl. 18.00.
Ejgil Andersen
tlf. 4817 6578 efter kl. 18.00,
eller til Ingrid
på mobil 2420 0738.

Siden sidst

Medlemsmødet i Sognegården den 18. september, var som sædvanligt pænt besøgt. Det er dejligt at se,

at vore medlemmer benytter lejligheden til at tilmelde sig de arrangementer bestyrelsen bruger tid på at tilrettelægge. Det var et eftermiddagsmøde, så alle kunne komme hjem i pæn tid. Villy viste lysbilleder fra nogle af sine mange flyvninger på Grønland og fortalte mangt og meget om naturen og det omskiftelige vejr deroppe. Det foredrag faldt tilsyneladende i god jord, målt på de tilbagemeldinger vi har fået. Måske er det noget vi skal tage op en anden gang?

P.b.v.
Gisela Schjøtt

COPA rådgivning Helsingør Sygehus

Den anden onsdag i måneden kl. 17.00 - kl. 19.00 sidder der COPA rådgivere i stomiambulatoriet. Er der nogle medlemmer, som ønsker gode råd med hensyn til at gøre dagligdagen som „posebruger“ lettere vil rådgiverne gerne hjælpe. Lægelige spørgsmål skal dog stilles til stomisygeplejersken.



Fyns amt

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

Siden sidst

COPA-Fyn sommerudflugt 2004

Den 13. september deltog 33 af afdelingens medlemmer i den årlige sommerudflugt, som i år gik til Nordsjælland, hvor vi besøgte Coloplast's fabrik

i Humlebæk. Vel ankommen blev vi efter formiddagskaffe budt velkommen af salgschef Jørn Harnfelt, Coloplast Danmark A/S, som også fortalte om firmaets historie, firmapolitik samt produktudvalg. Efter et flot frokostbord

blev vi vist rundt i fabrikkens lyse og venlige lokaler, hvor man også fornemmede et udmærket arbejdsmiljø.

Ved rundgangen var det især produktionslinierne for stomiprodukter, der var interessante.

Efter eftermiddagskaffe fik vi en orientering om firmaets stomiprodukter - med særlig vægt på nyheder - af sygeplejerske/konsulent Marianne Gottenborg Andersen, som også deltog i busturen helt fra Odense. Under både ud- og hjemturen fik flere af deltagerne råd og vejledning af Marianne.

En rigtig vellykket tur, som vi takker Coloplast meget for.

Kommende arrangement

Julefrokost 9. december

Julefrokost torsdag den 9. december kl. 18.00.

På Næsbylund Kro
Bogensevej 105,
5270 Odense N

Julefrokosten afholdes i år på Næsbylund Kro, her vil der blive serveret det store julbuffetbord med alverdens lækkerier heri er der indbereget 1 snaps og 1 øl/vand pr. mand. COPA Fyn har i år sørget for musik under frokosten. Dette bliver Erik "Musiker" (ham fra COPA Fyns 40 års jubilæum) som spiller under frokosten og spiller selvfølgelig op til en svingom efter maden. Arrangementet slutter kl. ca. 24.00.

Pris for alt dette er kun kr. 50,00 for medlemmer og for ikke medlemmer kr. 250,00.

Tilmelding nødvendig
senest 30 november:

- Lars, tlf. 6538 1122
mobil 2160 7372;
- Kaj, tlf. 6611 8682.

Kommende arrangement

Bowlingaften Bowlingtur, torsdag d. 17. februar 2005 kl. 16.45

Vi har igen valgt at lave en bowlingaften på

"Bowl Inn"

Grønløkke 3
5000 Odense C.

Vi starter kl. 16.45 med valg af sko. Bowlingen er fra kl. 17.00 til kl. 18.00, herefter serveres der middag. Prisen hører i nærmere om i næste blad; så sæt lige et kryds i kalenderen, hvis dette skulle have interesse.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamling
søndag d. 13. marts 2005.
Generalforsamlingen igen næste år i Hjallesø Forsamlingshus, hvor vi starter kl. 16.00.

Efter generalforsamlingen er COPA Fyn vært med en gang mad.

Nærmere herom i næste blad.

I skrivende stund har vi ikke afholdt vores åbenthus-møde så nærmere herom i næste blad.

P.b.v.
Inga Andersen

HUSK AT MELDE FLYTNING DIREKTE
TIL COPAs SEKRETARIAT



INGE - LISE
SØRENSEN ApS

Specialister i sygeplejeartikler

Badevej 2 • 3000 Helsingør • Telefon 4921 0044

Som stomiopereret kan der ofte opstå spørgsmål, som kræver indsigt og forståelse fra omverdenen. Hos Inge-Lise Sørensen ApS har vi gjort det til vores opgave at servicere og koncentrere vores kræfter om at løse denne opgave, hvor du som stomiopereret sættes i højsædet og hver opgave løses ud fra dit behov.

VI TILBYDER:

-  Kompetent rådgivning af specialuddannede sygeplejersker.
-  Individuel tilpasning i eget hjem.
-  Vi bygger på mere end 50 års branche-kendskab.
-  Levering fra dag til dag.
-  Gratis forsendelse af prøver.

KOM, SE OG PRØV UDVALGET I:

- Stomiprodukter
- Inkontinensprodukter
- Sårplejeprodukter
- Brystproteser
- Speciale: brokbandager
- Hjælpemidler
- Fodtøj
- Såler/Indlæg
- Undertøj/Lingeri
- Sports/Specialbandager
- Badetøj
- Kompressionsstrømper

Telefontid: mandag-onsdag kl. 8-16 • torsdag kl. 8-18 • fredag kl. 8-15

BEMÆRK ! HT SERVICEBUS OG P-PLADS LIGE VED DØREN.

Focus på kroppen!

Fax 4921 0257 • www.ils.dk • E-mail: info@ils.dk

Gå ikke over åen efter vand!

...når du har brug for krops-bårne hjælpemidler, som f.eks. stomiprodukter.

Husk! iflg. loven er der frit leverandørvalg. Du kan derfor benytte os som din leverandør.

Husk! Vi vil gøre alt for at yde den bedste betjening og du er altid velkommen til at kontakte os.

Yderligere information alle hverdage fra kl. 8.00 ring 49 21 00 44.



Lolland /Falster



Lokalformand:
Marianne Andersen
Mejerivej 4
4892 Kettinge.
Tlf.: 5487 3100

Kommende arrangement

Julefest

27. november

På bestyrelsesmødet den 10. august blev det drøftet hvad vi skulle gøre ved den manglende tilslutning til vores arrangementer. Vi besluttede ikke at tilbyde noget før den 27. november, nemlig julefesten, som igen i år holdes på:

Landsbyen,
Våbensted,
kl. 14.00.

Igen i år skal du medbringe en gave til en værdi af max kr. 20,- gerne kreativt indpakket. Der er tilmelding til Marianne på tlf. 5487 3100 *senest den 18. november.* Tilmeldingen er bindende, da der ved arrangementet vil blive serveret noget at spise samt kaffe. Der er

som ved andre arrangementer en egenbetaling på kr. 25,- pr. næse. Mød nu talstærkt op!

Siden sidst

Ny sekretær

Der er blevet ommøbleret lidt i bestyrelsen, da sekretærposter er overdraget til Inge Lauridsen, idet Jens Wittchen har fået meget at lave i sit firma.

Kommende arrangement

Åbent hus første mandag i hver måned

Vi skal lige minde om, at der er åbent hus hver den 1. mandag i måneden i:

*Huset, Frisegade 25
Nykøbing F.*

for en snak og en kop kaffe.

P.b.v., Peter Lohmann

Nordjyllands amt



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

Yderligere kontaktperson:
Annalis Pedersen
Østervang 65
9362 Gandrup
Tlf.: 9825 9597

Siden sidst

God udflugt

Fredag d. 11/6 mødtes COPAs medlemmer på Humørkajen i Aalborg. Kl. 12.30 sejlede vi med Svanen over til Egholm. Det var grævejr på overfarten, men da vi kom til Egholm brød solen frem. Vi gik en lille tur i området, hvor vi nød udsigten ud over vandet og så alt det nye byggeri, der er opstået på Aalborgsiden – vi indtog

lidt lækkerier på spadsereturen.

Derefter gik vi i samlet flok til restaurant Kronborg, hvor der var bestilt bord. Vi fik et fint traktament og hyggede os til kl. 16.00, hvor vi sejlede hjem. Vi var i Aalborg kl. 17.45. De få der mødte op fik en rigtig dejlig tur, hvor COPA var vært.

P.b.v.

Kirsten Vedel Hansen

Kommende arrangement

Sang og gløgg

- Visens Venner og COPA mødes **18. november**

Vores arrangement i november vil være sammen med Visens Venner. Har du lyst til at være med til en social aften med lidt sang og hygge samt gløgg og æbleskiver så mød op i **HUSET**

d. 18/11 kl. 19.00

hvor COPA vil være vært.

Tilmelding senest

d. 16. november.

Irene, tlf.: 9838 0713;

Kirsten, tlf.: 9838 1628.

Kommende arrangement

Julefrokost i Aalborg 10. december

(Bemærk 2. fredag i december)

Hallo COPAs medlemmer. Julefrokosten d. 10/12 arrangerer vi i håb om at rigtig mange vil bakke op om vores forening.

Julefrokosten forgår i

HUSET

kl. 13.00 som det plejer.

I år vil COPA være vært ved spisningen – drikkevarer er for egen regning. Vi vil føre traditionen videre, husk at tage en pakke med til bankospillet. *Tilmelding*

senest 26. november.

Irene, tlf.: 9838 0713;

Kirsten, tlf.: 9838 1628.

Kommende arrangement

Julefrokost i Hjørring

Hotel Phønix i Hjørring danner i år rammen om årets julefrokost.

Køkkenchefen og hans stab har sammensat en julefrokost med alle de traditionelle juleretter og alt er selvfølgelig hjemmelavet!

Stedet er: Hotel Phønix i Hjørring, Jernbanegade 6,

9800 Hjørring,

tlf. 9892 5455.

Det fastsatte tidspunkt

er: Lørdag, den 20. november kl. 13.00.

Hotel Phønix i Hjørring er beliggende kun 300 m fra DSB togstationen og rutebilstationen med gode tog- og busforbindelser til Hjørring, ligesom der er parkeringsmuligheder lige udenfor hotellet.

Kære COPA medlemmer:

Kom til Hjørring og vær medvirkende til og opleve den hyggelige og traditionsrige julestemning. Tag ægtefælle/kæreste/ven/veninde under armen og mød andre glade og humørfyldte COPA medlemmer. Der vil være en rimelig egenbetaling. Vi anmoder om hurtig tilmelding og *seneste tilmelding er 16.11.2004.*

Tilmelding:

Villy Pedersen, Hjørring, tlf. 9892 6940.

Erling Flarup Pedersen, Frederikshavn, tlf. 9847 9069.

Flemming Jacobsen, Støvring, tlf. 98 37 1630.

Glædelig jul og lykkebringende nytår

Da dette COPA medlemsblad er det sidste inden den tilstundende jul med de overvældende traditioner for mennesker i vores fortravlede verden, skal der her ønskes en rigtig glædelig og fredfyldt jul og med håbet om et lykkebringende nytår med godt helbred til alle.

P.b.v.

Flemming Jacobsen

**HUSK AT MELDE
FLYTNING
DIREKTE
TIL COPAs
SEKRETARIAT**

Storstrøm Nord



Lokalformand:

Merete Møller

Ertebjergvej 28, Lund 4660 Store-Heddinge

Tlf./fax: 5650 8042

E-mail: eterem@compaqnet.dk

Siden sidst

Posefest eller høstfest?

Fredag eftermiddag på vej ned til mormor og morfar, fortalte jeg vores børn, at vi skulle til fest om lørdagen med stomiforeningen. - "Stomiforeningen, hvad er det", spurgte Frederik på 4 år.

- "Jamen, det er jo dem, der har en pose på maven ligesom morfar," svarede jeg.

- "Nå," sagde Frederik, - "er det så i morgen, vi skal

til posefest." Jeg kiggede på deres far og jeg må indrømme, at vi måtte bide os i tungen for ikke at skraldgrine. I stedet måtte jeg lige anlægge en mere alvorlig mine og sige:

- "Nej Frederik, det hedder ikke posefest, det hedder høstfest."

- "Jamen spiser man så hø," spurgte Frederik.....

Men nej, det var heldigvis ikke hø vi fik til vores høstfest på Skovfogedstedet i Vemmetofte.

Efter velkomstdrinken,

Det hele set lidt fra oven.

hvor der blev snakket livligt, satte vi os til bords og fik en dejlig tre retters menu med vin og vand ad libitum, og heller ikke under spisningen blev "snakketøjet" sparet.

Da alle var mætte, var det tid til at strække benene og se på omgivelserne. Et par stykker valgte at se det hele sådan lidt fra oven. Godt vi havde medbragt vores egen legeonkel Martin, han blev flittigt "brugt" af de mindste i selskabet.

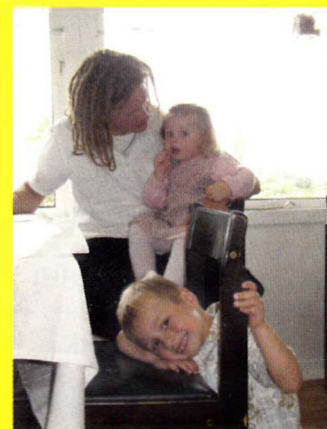
Vi sluttede af med kaffe, likør og chokolade. En dejlig dag med masser af sol og hygge hos det dejlige værtspar på Skovfogedstedet i Vemmetofte.

Merethe Bøjtrup Hofflund

(COPA-Storstrøms amt fortsætter næste side)



Legeonkel Martin blev flittigt brugt af de små i selskabet.



COPA-Storstrøms amt har haft en dejlig høstfest på Skovfogedstedet i Vemmetofte.



**Sahva
care**
...så er din krop godt hjulpet

Hos Sahva Care får du som stomist en seriøs og kompetent rådgivning. Vi tilbyder et bredt udvalg af stomiprodukter.

- **Husk at der er frit leverandørvalg!** Med udgangspunkt i Loven om Social Service §97 stk. 4, må du som bruger selv bestemme, hvor du ønsker at handle!

Århus C • Rådhuspladsen 3B • Tlf. 86.12.58.33

www.sahva.dk

Siden sidst

Medlemsmøde i Fakse d. 9. oktober

- fokus på J-pouch

Det var vel nok en lørdag! De tapre fremmødte fik en oplevelse ud over det sædvanlige, og det er ikke for meget sagt. Overlæge og kirurg Peter Hesselheldt fra Hvidovre Hospital fortalte om en undersøgelse, der var foregået over en 10 års periode, hvor man via spørgeskemaer havde fundet frem til, hvordan det var gået 33 børn og unge, som havde fået en J-pouch.

Undersøgelsen var et resultat af samarbejdet mellem Hvidovre Hospital og Odense Universitetshospital, og indledningsvis kunne Peter Hesselheldt (PH) – med berettiget stolthed – oplyse, at vi i Danmark faktisk er bedre end USA på dette område, og at undersøgelsen ville blive offentliggjort i et velrenommeret amerikansk lægetidsskrift. Flot.

Man lyttede intenst til alle guldskornene, som PH fik afleveret i et sprog, hvor alle kunne være med. Ikke noget med uforståelige fagudtryk, som ikke blev forklaret. Undersøgelsen omfattede patienter med morbus Crohn, colitis ulcerosa, familiær polyposis og Hirschsprungs syge (børn der fødes med en såkaldt doven tyktarm).

Vi fik at vide, at J-pouch også kan være en mulighed for patienter med mb. Crohn, under forudsætning af, at sygdommen kun sidder i tyktarmen og ikke har beskadiget området ved endetarmen. Det var nyt. Det samme gjaldt aldersgrænsen – den var rykket op omkring de 50 år, og det åbnede muligheden for, at flere kan

komme i betragtning til operationen.

Der blev fortalt om eventuelle komplikationer ved det at være pouch-ejer, for det hører også med til historien.

Jeg vil ikke bevæge mig yderligere ind på det lægefaglige, blot slutte med at fortælle at 65% af de adspurgte var tilfredse med operationen, 94% opfattede sig selv som raske og 84% ville anbefale andre at få en J-pouch.

De unge dyrkede sport, uddannede sig og var i det hele taget aktive og glade, alt dette på trods af, at der i gruppen var nogle, som ikke var helt tætte om natten eller måtte lidt tiere på toilettet end normalt. Som PH bemærkede: "Det var nok ikke praktisk, hvis man f.eks. ville være buschauffør".

Der var mulighed for at stille "almindelige" stomispørgsmål – men det var der utroligt nok ikke så meget behov for lige ved den lejlighed.

Peter Hesselheldt sluttede med at sige, at kendte man til børn med de ovennævnte sygdomme, og disse børn og deres forældre manglede information omkring deres situation, ja, så var man velkommen til at kontakte gastroenheden på Hvidovre Hospital, som tager sig af patienter på Sjælland, Bornholm, Grønland og Færøerne.

Odense Universitetshospital klarer patienter fra Jylland og Fyn.

Lokalforeningen overrakte en passende vingave efter den flotte præsentation af emnet og takkede dermed Peter Hesselheldt for at ville bruge en lørdag eftermiddag på at køre helt til Fakse og lade os nyde godt af hans ekspertise.

Kommende arrangement

Julehygge

Lørdag d. 4. december samles vi i mødelokalerne på Fakse Sygehus kl. 14.00 og hengiver os til julens glæder. Menuen står på ta'-selv-bord fra Viktualie-Kaj, som jo altid har noget, der kan få tænderne til at løbe i vand, og – bare rolig – der skal nok være fiskefileter på bordet!

Lokalforeningen er vært og julebordet omfatter selvfølgelig også øl, vand og snaps. Bagefter er der kaffe med lidt sødt.

Hvad man selv skal ha' med? Ja, det sædvanlige, altså en pakke til en værdi

af ca. kr. 25.- D.v.s. én pakke pr. person. Jule-sanghæfterne er ved at blive støvet af, så stemmerne kan blive rørt lidt, det fremmer gerne appetitten.

Tilmelding senest

d. 22. november (af hensyn til bestilling af mad).

Man kan tilmelde sig på følgende telefoner: 5538 5836 (Jan Bøjtrup), 5572 6279 (Tomás Moran) og 5650 8042 (Merete Møller).

Prøv nu, om det ikke skulle være muligt at vriste denne lørdag eftermiddag ud af kalenderen!

På forhånd tak.

Hvor bliver de af?

Vi taler ikke om stribene i TV-reklamen – men om medlemmerne! I forrige nummer af dette blad pralede vi noget af alle de medlemmer, som har fundet vej til Storstrøm Nord. Bestyrelsen havde visioner om propfyldte lokaler; men det kniber altså med at få opfyldt visionerne. Vi ved godt, at der er mange tilbud om dette og hint alle steder fra, og at den slags altid sker på lørdage; men det var måske værd at tænke på, at bestyrelsesmedlemmerne også bruger en del af deres lørdage, når der planlægges for et år ad gangen.

Nu ikke mere jammer – men det ville være rart med bedre tilslutning til arrangementerne, ikk'?

*Mange venlige hilsener til Jer alle.
P.b.v., Merete Møller, formand*



Ribe amt

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

Tilbud

I nød og lyst

- en film om kræft og seksualitet

COPA Ribe amt har købt videofilmen

"I nød og lyst om kræft og seksualitet".

Filmen udlånes gratis til vores medlemmer.

Ring til Lona 2857 1633

eller ring til Anders, tlf.: 7545 1322.





Siden sidst

Diætist og ConvaTec på besøg

1. halvleg: Nej ikke et ord om hotdogs, for vi havde den 24. september besøg af klinisk diætist Marianne Værnhøj fra Sydvestjysk Sygehus, Esbjerg. Programmet var sund kost for stomiopererede – og alle andre. Marianne smed skoene og tog udgangspunkt med rundtur i de 7 kostråd fra kostcirklen.

Marianne slog til lyd for tre hovedmåltider og 2 til 3 mellemmåltider, for kroppen har brug for næringsstoffer, ikke kun kalorier – men også vedligehold med vitaminer, mineraler, kulhydrater og især proteiner som vore muskler er bygget af – muskler vi bruger dagligt, ikke mindst hjertet. Lidt fedt kan vi ikke undvære til bl.a. hormonbalancen og for at holde

varmen og optage vitaminer. Mange får for lidt sundt fedt – de får mange kalorier – men lidt sundt fedt til at dække kroppens balancer. Det er undersøgt at hjertevenlig sundt fedt også er f.eks. solsikkekerener i rugbrød; kroppen optager de sunde fedtsyrer, og lader resten passere lige igennem.

Marianne havde sat et fint program sammen, der kom godt rundt i kosthjulet (bestil evt. COPA-folderen, 'Stomi og kost' hos lokalformanden). Marianne fortalte om sund og varieret kost, undgik forbud mod visse produkter, bare vi kender begrænsningens kunst og sørger for balance i valg af fødevarer. Spørgsmål blev stillet undervejs i programmet –

for nærmere uddybning – og selv om vi har hørt det før: 55% af en cola er ren sukker – altså over halvdelen er sukker. Drik vand. Ved kolo- og urostomi mindst 1 1/2 liter dagligt – ileostomister endda hele 2 1/2 liter.

Et foredrag der manede til eftertanke.

2. halvleg: En veloplagt Annemarie Hamilton Jee var kommet til byen. Efter diætisten startede Annemarie op med et par anekdoter om stedet og fortsatte med stomien fysionomi – og at vi er ret mange – mere end 10.000 stomiopererede i Danmark. Inden for de seneste 30-40 år er der satset meget på udviklingen af stomiprodukter – væk fra de gummi/plastposer, aviser – der anvendtes i 40'erne og 50'erne. Vi så 70'ernes todelte bandager med bl.a. zinkklæbere, der var utrolig hård mod huden, hvor man rensede af med sprit, der affedtede



og på sigt ødelagde huden, så bandagen ikke kunne klæbe eller sidde ordentligt. Annemarie fortalte om 2-delsbandager, ConvaTecs 1-dels Esteem med ekstra lukning, fordelene ved tømbar hvis toiletforholdene ikke er til poseskift på stedet. Lidt om sårbehandling og sårplejeprodukter, støttebælte ved brok eller hårdt fysisk arbejde.

Annemarie svarede flittigt på rigtig mange spørgsmål, bl.a. tidsforløb for hudplader og irrigation. Fornøjelig 2. halvleg. Tak til Annemarie og ConvaTec, der sponsorerede kaffen.

P.b.v., John Kyhl

Siden sidst

www.engle.dk

Socialministeriet stod bag en kampagne i september for at synliggøre det frivillige sociale arbejde. Kampagnen hedder engle.dk og skal blandt andet bruge internettet til at markere sig.

Onsdag d. 22. september kom det hvide folkevognsrugbrød til Esbjerg – på Torvet foran Christian IX. Her fik jeg rig mulighed for at uddele COPA-foldere/-brochurer og besvare spørgsmål. "Stomi....hvad er det"?... til de mange forbigående. Tre gode timer i selskab med 2 søde englepiger som godt blikfang.

P.b.v.

Lona Spaanheden



Kommende arrangement

Julekomsammen 24. november kl. 19.00

Onsdag den 24. november kl. 19.00 mødes vi til julehygge på restaurant Parken, Søvej, Esbjerg. MXICHHI sørger igen for musikken – resten klarer bestyrelsen.

Husk tilmelding **senest 19. november:**
Lona, tlf.: 2857 1633 (mellem kl. 13 og 16)
Anni, tlf.: 7545 1322 (mellem kl. 18 og 20).

P.b.v., Lona Spaanheden



Ringkøbing amt

Lokalformand:
Poul Erik Sørensen
Asgården 35, st.tv.
7500 Holstebro
Tlf.: 9742 0525

Siden sidst

Spændende virksomhedsbesøg

D. 4/10 var vi på besøg på De Bergske Blades trykkeri i Struer som trykker aviser og reklamer. Desværre var kun 15 mødt op, for det var en interessant rundvisning vi fik. Mens vi drak kaffe, fik vi fortalt noget om trykkeriet. Derefter blev vi vist rundt i de forskellige afdelinger. Alt var computerstyret, og det gik hurtigt med at trykke aviser.

Jeg tror vi alle syntes det var en spændende virksomhed at besøge.

Vi starter med julefrokost. Senere på aftenen er der en kop kaffe m/småkager. Vi vil i løbet af aftenen hygge os med julesange, banko og julegodter.

Prisen for hele dette arrangement er for medlemmer 100 kr. og de der ikke er medlemmer 150 kr. incl. drikkevarer.

Har du lyst til at deltage, så tilmeld dig *senest d. 16. november* til

Poul Erik Sørensen
tlf. 9742 0525 eller
Anders Kristensen
tlf. 9735 2242.

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokosten er fredag d. 19. november kl. 18.30. Har du lyst til at deltage er adressen:

Gildesalen,
Thorsvej 96, Holstebro.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamlingen bliver d. 24. februar 2005. Dagsorden følger senere.

P.b.v.
Ingeborg Christensen



Roskilde amt

Lokalformand:
Jette Frederiksen
Kirkegårdsvej 7, Gundsømagle, 4000 Roskilde.
Tlf.: 4673 0587.

Kommende arrangement

Julestue 3. december i Roskilde

Fredag den 3. december kl. 18 afholdes julestue på adressen DOM Apoteket Algade 52, 4000 Roskilde. Først og fremmest skal vi hygge og have noget godt at spise, Buffet, kaffe / kage, bankospil, sang m.v.. Husk at medbringe en lille bankogave til ca. 25,- kr.

Hele arrangementet koster 125,- kr. for medlemmer, 200,- kr. for andre. Tilmelding til formanden nødvendig af hensyn til maden.

Siden sidst

God generalforsamling med spændende fortælling fra Atlanterhavet

Generalforsamlingen blev afholdt den 18. oktober på adressen Nørre Boulevard 101 4600 Køge.

Bestyrelsen kom til at se ud som følger:

Formand:	Jette Frederiksen,	Gundsømagle
Næstformand:	Anni Hulstrøm,	Solrød Strand
Kasserer:	Tove Christiansen,	Tune
Sekretær:	Johnny E. Frederiksen,	Gundsømagle
Bestyrelses-medlem:	Lis Gebhard,	Solrød Strand
Suppleant:	Vagn Olsen,	Osted.

Efter generalforsamlingen fortalte Steen Nielsen, Hundige om en sejltur i et 50 fods lystfartøj over Atlanterhavet fra Las Palmas til Sct. Lucia i Caribien. Sejlturen blev gennemført på 23 dage i november og december 2003 med en besætning på fire voksne og et barn på fem år.

Steen blev stomiopereret nogle få uger før sejladsen og fortalte levende om de tanker han gjorde sig - både før og efter operationen - samt hvordan han klarede strabasserne over Atlanten med sin stomi. Steen er et livsbekræftende eksempel på, at en stomi bestemt ikke er en hindring for et aktivt liv.

Siden sidst

"Kan du huske oplevelser" på stribe

- besøg i Andelsbyen Nyvang

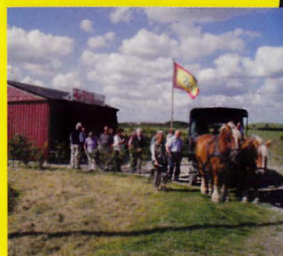
Søndag den 29. august

var dagen, hvor foreningen havde arrangeret et besøg i Andelsbyen Nyvang ved Holbæk. Det blev på alle måder en dejlig dag bl.a. fordi vejrguderne var med os med masser af solskin, og det var dagen, hvor vore håndboldpiger vandt Olympisk guld i Athen over de koreanske håndboldpiger. En næsten for spændende dyst, hvor begge hold havde fortjent at vinde guld.

Besøget blev ind-

ledt med en herlig buffet i den stedlige restaurant, hvorefter en guide tog os med på en ca. to timers rundtur i Andelsbyen.

Nyvang er et herligt stykke danmarkshistorie fra den tid, hvor andels-



bevægelsen var udbredt over det ganske land. Andelsbyen er bygget op som et levende museum, hvor man søger at genskabe datidens aktiviteter som f.eks. mejeri – brugs – smedie – husmandssted m.v. Således kan man i brugsen stadig købe kaffe-tilsætning, og hos slagteren købe egne produkter, der er yderst velsmagende.

Flere af de deltagende medlemmer var fra en årgang, hvor de tydeligt kunne huske tiden fra fyrreterne og halvtresserne. For disse medlemmer var der mange "kan du huske" oplevelser undervejs.

Besøget sluttede efter en god spadseretur med kaffe og lagkage og lidt indkøb i de stedlige butikker.

P.b.v.

Jette Frederiksen



BLIV COPA STØTTEMEDLEM

Ja jeg vil gerne være COPA-støttemedlem for kun 125,- kr pr. år. Send venligst et girokort.

NAVN.....

.....

ADRESSE.....

POSTNR.....

BY.....

Sæt eet kryds

☐ Jeg vil gerne modtage Copa-bladet

☐ Jeg vil ikke modtage Copa-bladet

Sendes i lukket kuvert til
COPA, Sct. Hansgade 26B, 4100 Ringsted

Sønderjyllands amt



Lokalformand:

Jytte Holdt

Østerskovvej 2, Simmersted, 6500 Vejens

Tlf.: 7450 6333.

Siden sidst

Foredrag med

John Engelbrecht torsdag d. 7. okt. på Harmonien, Haderslev

Vi vil jo så gerne have at COPA bliver kendt - ingen skal være i tvivl om hvem vi er. Så derfor slog vi et stort brød op - annoncerede i dagbladet, på nettet, i radioen samt mund-til-mund metoden. 160 mødte op denne aften - heraf en del som ikke kendte os i forvejen. Vi er rigtig godt tilfredse. Vi fik vores navn udbredt og en masse mennesker fik en god oplevelse. Vi fik rørt lattermusklerne. Det var ikke kun vitser, der var også alvor med. Vi fik af vide, hvor vigtigt det er at have humoren med i hverdagen. Humor er en af faktorerne for livskvalitet.

Men genfortælle det han sagde, kan man ikke - han skal opleves.

Her er lige et par smagsprøver fra aftenen:

En sød vits: Manden havde fået en kæmpe stor grim byld på halsen. Konen opfordrede ham til at gå til læge indtil flere



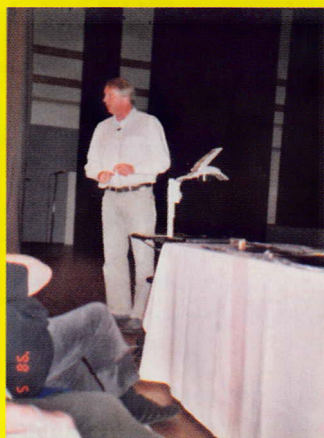
gange. Men da mænd ofte er nogle pyller-hoveder måtte konen til sidst tage ham i kravetøjet og slæbe ham til læge. Lægens kommentarer, da han så konen komme slæbende med manden, var: "Det var da en grimme karl du har der". "Ja", siger konen, "men han er så god ved børnene".

Desuden kom han med et digt om glæde som er godt at huske på:

Glæde-digtet.

*Du skal samle på
humor og glæde.
Sætte dem sammen
som perler på kæde.
Finde dem frem
på de dårlige dage,
mindes og styrkes
når du ser tilbage -
Bruge hver eneste
kostbar del,
til at gå videre
og blive hel.*

Alle tog hjem med et smil på læben og vi fik navnet COPA gjort mere kendt.



Kommende arrangement

Julefrokost på Kværs Kro

At tænke sig, vi har snart jul igen! Som det nu efterhånden er blevet en tradition holder vi julefrokost. Det nemmeste er at skrive: vi gør som vi plejer. Men for at nye medlemmer også kan se, at det her er noget helt specielt hyggeligt - noget de bare er nødt til at komme med til - vil jeg prøve at beskrive dagen i store træk:

Formanden byder velkommen og vi synger en julesang.

Derefter spiser vi sild med mere, som står på bordene. Firmaet Dansac, med konsulent Karina Petersen, viser os nyheder inden for hjælpemidler til stomi. Har du spørgsmål, kan du komme til at tale med Karina.

Så tømmes posen og vi lufter os. Nu går vi i gang med det store ta' selv bord. Når vi er godt mætte, er der mulighed for at lufte og tømme igen, inden vi gør klar til Banko og kaffe. Vi slutter dagen af med endnu en julesang og ønsker hinanden en god jul.

Julefrokost og Banko holdes om middagen - praktisk, idet ingen skal ud at køre, når det er mørkt. Stemningen oses af jul og hygge og "vos gammel" vi er alle opmærksomme på at flette nye medlemmer ind i kredsen.

Hele bestyrelsen har kridtet vinterstøvlerne. Vi suser rundt i hele amtet - ja vi har rigtig travlt med at samle sponsorgaver ind til dagen. Har du lyst til at give en gevinst - gerne noget du selv har lavet - er du velkommen til dette - men det er altså ikke noget krav.

Alle er velkommen til at invitere gæster med. Sæt

kryds i kalenderen og meld jer til straks i får bladet.

Til jer som er forhindret denne dag, vil bestyrelsen ønske en god jul og godt nytår.

Pbv. Jytte

Julefrokost og Banko på Kværs Kro

Kværsgade 9 -11
6300 Gråsten

Søndag d. 21. november
kl. 12.00

Pris for medlemmer/
støttemedlemmer:
kr. 100.-

Ikke medlemmer/
gæster: kr. 150.-

Inkl: spilleplader.

Drikkevarer for egen
regning.

Julebordet består af
følgende retter:

• Serveret på bordet

Marineret sild, karrysalat,
stegte sild i lage samt
brød og smør.

• Anrettet på tag selv bord

Dampet laks med
dressing.

Røget laks med
flødepeberrod.

Roastbeef med
kartoffelsalat.

Tarteletter med høns i
asparges.

Surrib med sennep og
rødbeder.

Ribbenssteg med rødkål.
Leverpostej med bacon
og champignon.

Juleskinke, kålpølse med
sønderjysk grønkål.

Lune frikadeller med
gammeldags hvidkål.

Ost - frugtsalat
- ris a la mande.

Derefter: Kaffe/te.

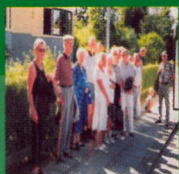


Vi glæder os til at
være sammen med jer.

Tilmelding
senest d. 19. november

Anne Lise 7452 0091
eller Jytte 7450 6333

Vejle amt



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

Siden sidst

Udflugt til Odense

Vores udflugt startede med busopsamling i Horsens, Vejle, Kolding og sidst

Fredericia, derfra gik turen til en rasteplass, hvor vi fik formiddagskaffe med rundstykker. Lotte havde en flaske Dr. Nielsen "morgenmedicin" med, så var vi sikker på at kunne klare turen, som fortsatte til Odense Å hvor vi gik om bord på båden som sejlede os til Zoo.

Der startede vi med en dejlig middag i ZooCafeen,



derefter var der tid til en rundtur på egen hånd i Zoo.

Vi startede hjemturen kl. 16, med et ophold hvor vi fik kaffe med hjemmebagt kage, inden vi tog afsked med hinanden efter en hyggelig dag, vejret var jo med os.

COPA-Vejle amt ønsker glædelig jul og lykkebringende nytår

Vores generalforsamling kan jeg desværre ikke skrive noget om på nuværende tidspunkt, da den først afholdes d. 23/10 og deadline er d. 10/10. Så der kommer et referat i næste blad, bl.a. om den ny bestyrelse. Da dette er det sidste blad i år, vil COPA-bestyrelsen i Vejle amt ønske alle medlemmer og deres familie en rigtig glædelig jul samt et godt og lykkebringende nytår. Vi i bestyrelsen håber selvfølgelig på stor tilslutning til vores arrangementer, som bl.a. er et forårsmøde, en udflugt, og vores generalforsamling.

Til forårsmødet og udflugten kunne vi godt tænke os at få nogle forslag.

Til vores forårsmøde har vi talt om bl.a.

Møde med en diætist • Vinsmagning • Banko • Bowling.

Til vores udflugt har vi tænkt på:

En tur til Ribe og Mandø med Mandø bussen. • Sejlur på Silkeborg søerne • Sejlur igen på Odense Å, men ud til den Fynske Landsby • En tur til Givskud Løvepark.

Men vi modtager meget gerne mange andre forslag, som kan sendes til på:

lwackerhagen@ofir.dk
Lotte Wackerhagen
Gesagervej 6
8723 Løsning.

Elsera@stofanet.dk
Else Rasmussen
Bjolderupvej 18
6000 Kolding.

P.b.v. Else Rasmussen

Viborg amt



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

Kommende arrangement

Generalforsamling 20. november kl. 12.00

Generalforsamling afholdes på Højslev Kro
lørdag d. 20-11 kl.12.00.

Så er det nu sidste frist at tilmelde sig generalforsamlingen. Vi vil prøve igen i år at gøre denne eftermiddag til en rigtig hyggelig oplevelse. Vi skal spise, synge og underholdes af "Herdis og vennerne". Til slut skal vi spille BANKO, så husk nogle femmere til køb af plader.

Tilmelding senest 16-11:

Vagn Færch, tlf. 9752 1686

Birgit Pedersen, tlf. 9791 0146

P.b.v., Birgit

Vestsjællands amt



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

Siden sidst

Medlemsmøde lørdag 4. september i Dianalund

De hyggelige lokaler i Lundebo var fyldt godt op da lokalforeningen inviterede til sensommermøde med stomisygeplejerske Anette Schumann fra ConvaTec, og vores kasserer Ragnar Bodi som havde stillet sig til rådighed som fortæller om "en anden landsbydegns dagbog".

Vi indledte mødet med at synge "Septembers himmel er så blå", hvilket svarede helt til vejret den lørdag eftermiddag.

Annette Schumann fortalte og viste på stor-skærm om stomiprodukterne som ConvaTec forhandler, specielt om de "sidste skud på stammen" Esteen synergy, hvor pladerne har forstandsede

huller og de tilsvarende poser der har en helt ny integreret lukkemekanisme. Anette Schumann fortalte levende og inspirerende forsamlingen og opfordrede forsamlingen til at komme med spørgsmål og også om vores forventninger.

Mange af spørgsmålene gik på hvordan vores viden og erfaring kunne komme f.eks. hjemmeplejen til gode, da vores erfaringer med netop dette område inden for sundhedssektoren, viser, at problemer med stomien "er en by i Rusland" som enkelte udtrykte det.

Herefter tog Ragnar over og berettede levende og meget fornøjeligt om sin tid som "degn" i en landsby, og om de forventninger han og hans familie havde ved at flytte fra "storbyen" til et helt an-

derledes samfund for at virke som lærer og organist i den lokale kirke, og godt suppleret af Helen Bodi.

Tiden fløj simpelt hen af sted i selskab med anekdoter, oplevelser og fornøjelige minder, så pludselig var dagen ved gå på hæld, så vi måtte med beklagelse sige "farvel og tak" til Ragnar og hans

hustru for at give plads til Anette Schaumann så hun kunne fremvise og demonstrere de stomiprodukter, hun havde taget med til mødet.

Bestyrelsen takker for det gode fremmøde, og en særlig tak til Anette, Ragnar og Helen, der alle tre var med til at gøre dagen "endnu mere blå".

P.b.v., Per Madsen



Århus amt

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

Rådgivning på Århus Amtssygehus Indgang 1 A, 2. Sal

Lokalet til venstre for trappen/elevatoren - mellem afdeling 260 og 280. (Mulighed for en samtale med en ligestillet)

25. november

16.00 – 17.30

9. december

16.00 – 17.30

13. januar

16.00 – 17.30

Siden sidst

Oplevelser i Spanien og Tunis

Onsdag d. 22. september var der svømmeaften på Badeanstalten eller Århus Svømmehal, som det hedder nu efter renoveringen for et par år siden. Nå, men jeg kalder den nu stadigvæk Badeanstalten i Spanien. Det lyder lidt mere eksotisk. Det med Spanien er nu godt nok kun fordi vejen, hvor badeanstalten ligger hedder Spanien, for ellers er der ingen sammenligning med Spanien i øvrigt. Det skulle da lige være temperaturen i dampbadet. Men selve bassinet er nu blevet rigtig flot og med mange gode faciliteter. Her er børne-



bassin, svømmebassin, boblebad og varmtvandsbassin. Varmtvandsbassinet og boblebadet blev brugt flittigt af de fremmødte stomister. Her var der jo også mulighed for at få snakket lidt om løst og fast. Det plejer vi jo at være gode til, og man kan ligesom lidt bedre blive i vandet, når det er over de 30°. Efter badet var der mulighed for at komme i varmluftsafdelingen med varmluftsrum, dampbad med salt og olie og isbrus.

Der var dog ikke kø ved isbruseren, men dampbadet med salt og olie var en rigtig god oplevelse. Huden bliver simpelthen blød som på en nyfødt baby selv på mine "post 50 årige" mandeben med åreknuder.

Efter badet sluttede vi af med en middag på restaurant Al Meza i Frederiksgade. Det er en tunesisk restaurant. Vi faldt alle for restaurantens tilbud med 4 forskellige forretter (vinblade, Tzakziki, humus og kalamari), hovedret bestående af marineret oksekød og kyllingekød på spyd. Hertil stegte kartofler og hjemmebakket brød. For dem der kunne spise mere var der også dessert.

Henning skulle på arbejde, så han måtte til stor ærgrelse for hans veludviklede slikmund undvære denne del af traktementet. Desserten bestod af en sprød skål af pandekage med is og det smagte rigtig godt. Så kunne vi heller ikke få mere ned. Snakken fortsatte dog et godt stykke tid endnu godt hjulpet af den medbragte vin. Man skal nemlig selv have vin med på denne restaurant, så det hjælper godt til på budgettet.

Det blev sent inden vi sagde farvel til hinanden og tog hjem med minder om rigtig hyggelig aften sammen med andre stomister. Og så lige det med bene. De var stadig bløde.

Niels Brund

Kommende arrangement

Julehygge i Århus

- onsdag den 8. december kl. 16.00 til 18.30 er der igen JULEHYGGE på Langenæs Handicap Center, Langenæs Alle 21, Århus.

I år starter vi kl. 16, hvor COPA byder på gløgg, æbleskiver og julegodter.



Vi skal som altid have terningerne frem og spille pakkeleg, hvor vi kæmper om de pakker I medbringer til eftermiddagen. Derfor bedes alle deltagere medbringe en pakke til ca. kr. 25 og bestyrelsen sørger så for lidt ekstra småpakker. Medbring også gerne nissehue eller andet "julepynt", så vi kan frembringe den rigtige julestemning. Vi skal have købt ind, så vi vil gerne have du tilmelder dig *senest*

den 1. december til:

Lis Lene Carstensen
tlf: 8642 6979

eller

Mariann Olesen
tlf.: 8696 3449.

God jul og godt nytår

Bestyrelsen ønsker jer alle en god jul og et godt nytår. Tak for jeres opbakning i 2004. Vi ser frem til at se rigtig mange af jer i det kommende år.

P.b.v.

Lis Lene Carstensen

Kommende arrangement

Randers-klubben

Julehygge torsdag d. 18. 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 ind, vil vi gerne bede om tilmeldinger senest 17. november til Anna Marie tlf.: 86 43 43 37 eller Lis Lene 86 42 69 79

Husk alle er velkomne også børnene. Næste møde i Randers klubben er torsdag 20. januar 2005.

Vil du vide mere om Randers-klubben,

så ring til Lis Lene eller Anna Marie.

Forældregruppen

Kontaktperson:
Rolf Nielsen
Bøgeskov Høvej 9 B, 8260 Viby J
Tlf.: 87 37 67 07

Siden sidst

Juniortur til Rønbjerg feriecenter

Vi var i år på Juniortur til Rønbjerg feriecenter fra d. 20 – 22 august, og vi skulle køre med Sten, som skulle komme fra Sjælland og hente os i Rask Mølle, vi kørte i en lille bus, det var smadder sjovt. Vi blev hentet ca. kl. 19,30 og turen til Rønbjerg ville ca. tage 2 timer, og vi glædede os helt vildt. Da vi kom derop var der nogle søde voksne som stod klar med mad til os,

og vi godt sultne. Vi piger var delt op i 2 huse og drengene i et. Weekenden gik med svømning, bowling, spillehal, skydning, hoppeland, spisning på restaurant og masser af hygge, det var en sjov, god, hyggelig og spændende weekend. Det bedste er at ens forældre bliver hjemme HA-HA. Håber der er flere der har lyst til at tage med til næste år.

*Mange hilsner
Simone Bavnsgaard, Rask Mølle.*

Crohngruppen vest



VEST: Frank Berthelsen
Danasvej 9
8450 Hammel
Tlf.: 8696 6511

Crohn-gruppe VEST

Kom til spændende Crohndag 21. november

Crohngruppen VEST inviterer søndag den 21. november til Crohndag på Langenæs Handicapcenter, Langenæs Allé 21, 8000 Århus C. Har du Crohn tæt inde på livet, enten personligt eller gennem pårørende, så er du meget velkommen til at møde op.

- Vi mødes på Langenæs handicapcenter **kl. 10.00** og starter dagen med kaffe/te og rundstykker.
- Derefter er der foredrag med Kirstine Hardam som fortæller hvordan hun som stomiopereret har fået en succesrig karriere som forhandler af stomiprodukter.
- Frokost.
- Dagens sidste indslag er et meget spændende gensyn med læge og forsker Jørgen Agnholt. Han vil bl.a. fortælle om T-cellerne indvirkning på Crohn og om de seneste års forskningsresultater indenfor området.
- Herefter serveres der kaffe/te og kage. Dagen forventes afsluttet ca. **kl. 16.00**.

Arrangementet er sponsoreret af COPA og derfor gratis for dig, så vi håber på stort fremmøde og glæder os til at se dig.

Seneste tilmelding tirsdag den 16. november

Frank tlf.: 8696 6511
Søren tlf.: 8624 0061

Crohngruppen øst



ØST: Merete Møller
Ærtebjergvej 28, Lund
4660 Store-Heddinge
Tlf.: 5650 8042

Der har været helt stille omkring denne gruppe

– nok fordi to tidligere forsøg på at samle interessererede ikke faldt særlig heldigt ud – og måske også fordi, kontaktpersonen har været lidt doven! Men nu skal det altså være: I år 2005 må der ske noget – undertegnede vil gerne høre fra de østlige Crohn'ere og da også gerne colit'ere, hvordan de har det med tandlæger og især tandlægeregninger! D.v.s. om man oplever, at hulterne flourer, når sygdommene er i udbrud, og hvordan der senere må

ofres betydelige summer på at reparere skaderne. Hvorfor nu det? Jo, vores tandskader er ikke omfattet af sygesikringsreglerne – men vi kunne måske være heldige at komme i betragtning, hvis det kan dokumenteres, at bisserne lider under vores sygdomme, så vi kan komme ind under samme paragraf som Sjögrens syndrom og stråleskader.

Altså – giv lyd, så vi kan samle materiale, der kan bruges ved et møde i 2005.

*Mange hilsener
Merete Møller,
kontaktperson, Crohn øst*

HUSK AT MELDE FLYTNING DIREKTE TIL COPAs SEKRETARIAT

Urostomigruppen



Kontaktpersoner:

Lotte Andersen
Brovænget 10
2830 Virum
Tlf.: 4585 6456

Ruth Træholt
Nygade 15, 4.th.,
9400 Nørresundby
Tlf.: 9817 1032

Aktiviteter Urostomigruppen

Kontakt venligst gruppens kontaktpersoner.

Ungdomsgruppen



Kontaktperson:

P.t.
ingen
kontaktperson.

Aktiviteter Ungdomsgruppen

Kontakt venligst COPA's sekretariat.

Kræft og seksualitet

- sexliv i et behandlingsforløb

I Danmark lever mere end 200.000 mennesker med kræftsygdom, jævnfør de seneste tal fra Cancerregisteret. År 2000 blev der anmeldt 31.758 nye tilfælde af kræft i Danmark, heraf 15.029 hos mænd og 16.729 hos kvinder. Mange af disse mennesker har partnere, givetvis er mange kræftramte singler og her er der en særlig problemstilling, hvis man som single ønsker en "rigtig partner". Der er altså tale om temmelig mange menneskers trivsel.

Nu er sex ikke alt. Men det har en stor betydning for mennesker, der har – eller har haft kræft. Seksualitet handler om bekræftelse, nærhed, kærlighed og nok så vigtigt identitet.

Aspekter som netop hos et sygdomsramt menneske er en ekstra vigtig dimension.

Men det kan være svært at opretholde et sexliv, når det handler om sygdom. Én ting er manglende lyst, evner og overskud, når man er i et behandlingsforløb, og samtidig føler, at man mister sin kvindelighed eller mandlighed. En helt anden ting er de senfølger af kræftbehandling, som kommer bag på mange. Havde man vidst det på forhånd, så man bare var en smule forberedt på konsekvenserne, så ville meget være opnået.

Der er mange tabuer forbundet med

kræftsygdom og seksualitet. Både fra det omgivende samfund, men også fra sundhedspersonalet på de aktuelle behandlingsafdelinger.

Stine Korst er instruktør på en ny film, **I NØD OG LYST** – en dokumentarfilm om kræft og seksualitet. Filmen tegner et varmt og nuanceret portræt af par og singler i forskellige aldre og med forskellige diagnoser. Filmen bryder fordomme og tabuer ved sex og sygdom.

Stine Korst fortæller bl.a.:

- "Under researchen til filmen mødte jeg et par, hvor hun havde brystkræft og var i kemobehandling.



Medvirkende i filmen **I NØD OG LYST**:

Kirsten 43 år, alenemor til 2 drenge. har haft samme kæreste i 6 år. Kirsten fik fjernet sit højre bryst for 9 måneder siden på grund af en østrogenbetinget cancer. Udover operation og kemobehandling, fik Kirsten strålebehandling på æggestokkene og kom dermed i overgangsalderen.



Medvirkende i filmen **I NØD OG LYST**:

Charlotte 35 år og Peter 35 år, er forældre til Rasmus på 8 år og Christa på 6 år. Da Charlotte havde født Christa, fik Charlotte som 29-årig konstateret kræft i livmoderhalsen. Charlotte fik fjernet sin livmoder og nogle lymfekirtler og fik efterfølgende strålebehandling. På det tidspunkt var Christa 3 måneder og Rasmus lige fyldt 2 år. På trods af at Charlotte er raskmeldt, er der en del senfølger, der vil blive ved med at være der hele livet igennem. P.g.a. lymfeødem i underlivet, skal Charlotte konstant have nogle meget snævre støttestrømper på, der går fra livet og ned til knæene. Samtidig er nogle af senfølgerne også en forkortet skede, manglende følelser i underlivet, hævelser o.m.a.



Medvirkende i filmen **I NØD OG LYST**: **Bente 62 år og Jørgen 64 år**,

har to voksne børn. Jørgen fik konstateret prostatakræft for 4 år siden som 60 årig og er raskmeldt. Jørgens behandlinger har været hormontekure og strålinger, som bl.a. har gjort Jørgen impotent i en længere periode. Jørgen har nu fået sin potens igen. Bente og Jørgen har været gift i 40 år og har altid haft et fortroligt forhold til hinanden, og har også kunnet håndtere denne svære sygdomsperiode med deres baggrund.

Desuden mener de ikke, at man behøver være seksuelt udsøgt, bare fordi man er kommet op i 60'erne.

Hendes sengetøj blev skiftet med handsker på grund af behandlingen og hendes mand spurgte sygeplejersken, om han skulle bruge kondom, når de elskede. Et meget relevant spørgsmål men sygeplejersken havde intet svar, fordi hun aldrig nogensinde havde kombineret kræft og sex. Han følte sig nærmest opfattet som sexgal. Et eksempel på et tabu, eller en fordom om man vil, som spænder ben for livskvaliteten i en forvejen svær periode".

Stine Korst fortsætter: - "Jeg håber at denne film vil være med til at bryde tabuer og fordomme hos 'fagmennesker' og andre omgivelser, og nok så væsentligt også vil være et positivt 'idekatalog' til de, der sidder med sygdom, behandling, senfølger og deraf seksuelle problemer af både fysisk og psykisk karakter".



Medvirkende i filmen I NØD OG LYST:
Peter, 43 år, fraskilt far til 2 børn, single. Peter fik konstateret lymfekræft for 1 år siden, og fik både stråle- og kemobehandlinger. Peter har en del senfølger af sine behandlinger. En nok så væsentlig del af senfølgerne er manglende rejsning.



Medvirkende i filmen I NØD OG LYST:

Gitte 46 år og Lauris 48 år, barnløse, idet Gitte for 14 år side i en alder af 32 år fik konstateret kræft i æggestokkene. Gitte fik dengang fjernet æggestokkene og fik kemobehandling. Har gået til kontrol efterfølgende og fik 10 år senere - for 4 år siden - konstateret tilbagefald med mange hårde kemobehandlinger til følge. Yderligere fik Gitte for 2 år siden en ileostomi (tyndtarmsstomi) fordi Gitte er blevet forsøgt opereret så mange gange, at tarmene har taget skade. Stomien var altså ikke en direkte følge af kræften.

I NØD OG LYST – en dokumentarfilm om kræft og seksualitet

Filmen henvender sig til alle kræfttramte, tidligere kræfttramte, deres partnere, andre nære omgivelser samt sundheds- og socialpersonale, rådgivninger i Kræftens Bekæmpelses regi, og alle andre, der er interesserede i mennesker og livskvalitet.

VHS/DVD 45 minutter + pjece kr.199,-

Manus & instruktion: Stine Korst

Kan købes: Private: tlf. 3314 4011 (Venus Film)
Biblioteker, skoler og lignende: tlf. 4486 7777 (DBC medier).

Identitet

Et meget væsentligt problem både hos mænd og kvinder er ens "nye" identitet. Det handler om, hvordan man er kommet til at se ud og om ens fysiske formåen. Det handler også i høj grad om ens egen kropsopfattelse og seksuelle identitet som kvinde eller mand, men også om hvorvidt andre f.eks. opfatter én lige så asexuel, som man selv gør.

Når ens selvopfattelse er meget sårbar, er det ikke altid lige nemt at få noget af sit selvværd og identitet tilbage. Heller ikke selvom man får positiv bekræftelse af sin partner.

Stine Korst er født 1953 og sproglig student. Uddannet socialpædagog. Har instrueret en lang række dokumentarfilm. Stine Korsts oldefar er Martin Andersen Nexø – hun synes at have arvet sin oldefars sociale engagement. Stine Korst har modtaget en lang række priser, bl.a. Martin Andersen Nexø Fondens pris, 1992 Arbejdslegat fra Statens Kunstfond, 1998 Gelsted-Kirk-Scherfig-Fondens pris, 2000 BG Fondens legatbolig i Berlin, 2000.

Stine Korst forbereder i dag følgende dokumentarfilm: 'Handicappede børn og deres søskende'; 'Børn og unge med psykiske forældre og søskende'; 'Overvægtige børn og unge'; 'Soldage – om Martin Andersen Nexø's første rejser'.

Trafikminister forringer med nyt lovforslag vilkårene for handicappede - og lader diskriminering mellem handicapgrupperne fortsætte

Af: Stig Langvad

Formand for De Samvirkende Invalideorganisationer (DSI)

Tlf. 8612 3840 - Mobil: 4038 0636

Trafikministeren lader hånt om grundprincipper i dansk handicappolitik, Trafikministeriets egne analyser og velunderbyggede krav fra handicaporganisationerne. Ministerens lovforslag om *den individuelle handicapkørsel* er en forringelse og må trækkes tilbage.

Svært bevægelseshandicappede kan kun i beskeden omfang anvende de kollektive trafikordninger. De amtslige trafikselskaber har derfor fået til opgave at sørge for særlige tilbud til mennesker med handicap: Den individuelle handicapbefordring. Ordningen hører til de kollektive tilbud, men man kan ikke bare stige på handicapbussen. Man skal på grundlag af helbredsoplysninger visiteres til ordningen.

Desværre skifter kørselsordningernes kvalitet, omfang og målgrupper fra amt til amt. Billetpåsen er ofte væsentlige højere end den, andre brugere af den kollektive trafik skal betale. Det er i modstrid med princippet om kompensation for handicapbetingede merudgifter. Men trafikministeren er ligeglad.

Loven omfatter kun nogle udvalgte grupper af svært bevægelseshandicappede, skønt mange andre, f.eks. blinde, synshandicappede og psykisk handicappede har nøjagtig samme

problemer med at benytte almindelig kollektive befordring – og samme behov for at komme rundt i samfundet. Derfor har flere amter frivilligt valgt at udvide målgruppen. Vi mener, at hvad der er behov og ret i ét amt, må også være det i naboamtet. Alt andet er urimeligt. Trafikministeren er ligeglad.

DSI har i årevis påpeget urimelighederne og rykket for en løsning. Det Centrale Handicapråd – regeringens rådgiver på handicapområdet – har analyseret ordningerne og dokumenteret skævheder og mangler. Selv Ombudsmanden har rykket Trafikministeriet for en justering af loven, som ministeriet har udskudt gang på gang.

Nu er det her så. Forslaget om lovændring. Men det er den rene og skære jammer! På næsten alle de områder, hvor vi har påvist fejl og mangler, hvor ordningernes udformning strider mod de grundlæggende principper i dansk handicappolitik, der sker der ikke en disse:

AFGRÆNSNING: Der diskrimineres mod bestemte handicapgrupper, f.eks. blinde og svagsynede. Det skal stadig være frivilligt, om trafikselskaberne (amterne) vil lade ordningerne være for alle, der har behovet. Det giver

helt urimelige geografiske forskelle.

ALDERSGRÆNSE: Som noget nyt vil man med loven udelukke børn og unge under 18 år fra ordningen. Det er meningsløst. Ordningen bør gælde alle aldersgrupper, der normalt anvender offentlige trafikmidler uden ledsagelse, dvs. ned til 10-12 år. Og ordningen bør omfatte børn, der ledsages af voksne – ligesom i andre busser og tog.

KUN FOR SJOV? Forestil dig, at buschaufføren på linje 16 spørger dig ved indstigningen: "Hvad skal du lave på dit bestemmelsessted? Skal du besøge familie eller skal du på arbejde? På arbejde? Så kan du ikke komme med denne bus!" Nej vel? Men sådan skal reglerne fortsat være, hvis du er handicappet. Kun kørsel til sociale formål, ikke til arbejde. Det er diskriminering.

IKKE DØR-TIL-DØR: Hvis den bevægelseshandicappede bruger af ordningen ikke kan blive fulgt til sin egen entredør, så er ordningen ubrugelig for mange. Hjemmehjælperen må ikke arbejde ud over dørrintrinnet, men liftbussen holder nede ved kantstenen... I hovedstadens HUR kan man faktisk godt finde ud af det, selvom de har de sværeste betingelser i landet (mange etageejendomme). Men i stedet for at skærpe definitionen af dør-til-dør-princippet, så vil de nye bestemmelser indføre et endnu mere udvandet princip om "så tæt på gadedøren som muligt". Det er ikke integration.

IKKE

LANDSDÆKKENDE:

Ikke-handicappede kan blive befordret med kollektive trafikmidler rundt i hele landet. Den mulighed ønsker handicappede borgere også. Amterne har på frivillig basis indført en ordning, der gør det muligt at blive transporteret til visse andre amter. Det ønsker vi lovfæstet, så det kommer til at gælde i hele landet. Og når man nu besøger familien i den anden ende af landet, så skal man da ligesom alle andre kunne bevæge sig rundt til flere adresser med den kollektive befordring. Det mener Trafikministeren ikke.

Vi er forbløffede over, at en regering, der siger den vil mennesker med handicap det bedste, kan komme et udspil som dette. Vi har kæmpet for forbedringer i 10 år – nu får vi klare forringelser i stedet.

De Samvirkende Invalideorganisationer siger: Om igen!

DSI's hørings svar kan læses på vores hjemmeside:
<http://www.handicap.dk/dok/politik/h-svar/handicapkørsel.htm>

DSI har siden 1934 været handicapbevægelsens paraplyorganisation. De 32 medlemsorganisationer repræsenterer tilsammen over 320.000 medlemmer og alle former for handicap. **COPA** er en af medlemsorganisationerne i DSI.

PRODUKTINFORMATION

Overvejelser i forbindelse med udviklingen af en udskylbar kolostomipose

Af: Dr. R. Smith, Welland Medical Ltd.
(Redigeret og oversat af Allan Kristiansen, AstoTec)

Baggrund

Det kan være et reelt problem at komme af med en brugt stomipose, selv når alt andet omkring det at have en stomi fungerer.

Det man oftest gør er enten

- 1) pakker den brugte stomipose ind i avispapir eller en plasticpose og smider det ud med affaldet, eller
- 2) klipper et hul i bunden af posen, tømmer den ud i toiletet og smider den brugte pose ud med affaldet.

Det forbedrer den enkeltes livskvaliteten, at man kan skylle den brugte stomipose ud i toiletet, på samme måde som man normalt kommer af med sit toiletaffald på. Man behøver som stomiopereret ikke længere forholde sig til de psykiske belastninger, der kan være forbundet med at komme af med den brugte stomipose.

Øget diskretion og en mere normal måde at leve på er klare fordele.

Diskussion

Fordelene ved at kunne skyl-

le en stomipose ud i toiletet er oplagte, men det må ikke være på bekostning af nogen af de mere grundlæggende egenskaber.

Man har som stomiopereret krav på, at stomiposen håndterer stomiens output med et absolut minimum af gener.

Det er helt afgørende, at stomiposen er lugttæt og at klæberen både er sikker og hudvenlig. Luften skal kunne slippe ud af posen og den skal være filtreret for lugte. Posen skal også være både diskret og komfortabel at anvende.

Udfordringen er, at bibeholde alle disse egenskaber og samtidig finde en måde at opsamle afføringen på, så det bliver muligt at skylle det ud i toiletet.

Affaldet skal naturligvis også kunne finde vej gennem afløbssystemet uden risiko for tilstopning.

Der findes idag en lang række filmmaterialer der er biologisk nedbrydelige. Man kan få film, der nedbrydes af de anaerobe bakterier, der findes i stort antal i spilde-

vandet. Desværre er disse film i sig selv ikke lugttætte i samme omfang, som man kender det fra traditionelle stomiposer.

En kombination af en udskylbar og biologisk nedbrydelig opsamlingspose og et betræk af et lugttæt materiale, gør det muligt, at imødekomme alle de krav man som stomiopereret har til sin stomipose.

Opsamlingsposen er konstrueret af en modificeret PVA film. PVA filmen bliver elastisk, når den udsættes for afføringens fugt og den har derfor en tendens til at klappe sammen omkring indholdet (lidt ligesom husholdningsfilm). For at bibeholde posens facon, er opsamlingsposen beklædt med et udvendigt lag af PVA fibre. Disse fibre er formstabile i tør tilstand, men opløses hurtigt i vand. (Når fiberlaget opløses i vand, former filmen sig omkring afføringen og opdriften reduceres).

Den hydrocolloide hudplade skylles ud sammen med opsamlingsposen. Hudpladen består af naturligt forekommende materialer. Pladen absorberer vand, hvorefter den opløses og nedbrydes.

Det aftagelige stofbetræk består af et lugttæt materiale svarende til det, man traditionelt anvender til

stomiposer. Det aftagelige betræk er også forsynet med et aktivt kulfilter, som leder gassen ud af posen, samtidig med den filtreres for lugte. Det aftagelige stofbetræk er helt rent og kan derfor smides ud med dagrenovationen på normal vis.

Konklusion

En stomipose med en udskylbar og biologisk nedbrydelig opsamlingspose i et lugttæt stofbetræk, forener fordelene ved at kunne skylle afføringen ud i toiletet, med de mere grundlæggende egenskaber en stomipose skal have.

En stomipose med en udskylbar opsamlingspose vil gøre hele processen med at skifte pose mere naturlig og poseskiftet til en mindre ubehagelig opgave.

Miljøfordelen ved den biologiske nedbrydning af affaldet er yderligere en bonus.

Posen fås ved alle gængse leverandører af stomiprodukter.

Yderligere information kontakt AstoTec på tlf.: 7584 1166 eller e-mail: astotec@vgg.dk

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

FS22 afholder kurser og mødeaktiviteter på landsplan, samt oplysningsvirksomhed for sygeplejersker og interesse-organisationer. 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 Per Herlufsen • e-mail: per.herlufsen@hh.hosp.dk • tlf.: 3632 3621
Bestyrelsesmedlem, ansvarshavende redaktør af StomiNyt Grethe Vendelbo • tlf. 9912 5310



FS 22



Sct. Hansgade 26 B
4100 Ringsted

"Magasinpost"**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

Storstrøm Nord

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

Vestsjællands amt

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

Københavns amt

Marianne Hemmingsen
Spurveskjul 1
2830 Virum
Tlf. 45 83 52 58

Ribe amt

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

Århus amt

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

Bornholms amt

Christian Stentoft
Thorkildsvej 78
3700 Rønne
Tlf.: 56 95 21 33

Ringkøbing amt

Poul Erik Sørensen
Asagården 35, st.tv.
7500 Holstebro
Tlf.: 97 42 05 25

Forældregruppen

Rolf Nielsen
Bøgeskov Høvej 9 B
8260 Viby J
Tlf.: 87 37 67 07

Frederiksborg amt

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

Roskilde amt

Jette Frederiksen
Kirkegårdsvej 7, Gundsømagle
4000 Roskilde
Tlf.: 46 73 05 87

Ungdomsgruppen

Kontakt
COPAs sekretariat.

Fyns amt

Lars E. Nielsen
Nyborgvej 16
5550 Langeskov
Tlf.: 65 38 11 22
Mobiltlf.: 21 60 73 72

Sønderjyllands amt

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

Crohngruppen

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

Lolland-Falster

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

Vejle amt

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

Vest: Frank Berthelsen

Danasvej 9
8450 Hammel
Tlf.: 8696 6511

Nordjyllands amt

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

Viborg amt

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

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.