



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

Januar - Februar Copa-blad 1 / 2010



Læs i dette blad bl.a.:

**På rejse til det fjerne  
Østen - med urostomi  
.....se side 8.**



Læs i dette blad bl.a.:

**Vellykket familieweekend.....se side 30.**

# Nytårshilsner

## LEDER



Henning Granslev,  
landsformand

**H**er er årets første COPA-blad for 2010. En stor nyhed er, at Stomiforeningen COPA flytter vores sekretariat fra lejede lokaler på Rønnedevej 10 i Ringsted til vores eget hus beliggende på Jyllandsgade 41 i Ringsted.

**D**er vil sikkert være en del medlemmer, der tænker, om Stomiforeningen COPA nu skal til at spekulere i fast ejendom. Nej, det skal vi ikke. Men de "gamle" lokaler på Rønnedevej var ikke den bedste løsning for et velfungerende sekretariat. Om sommeren var der utroligt varmt, og om vinteren kan der være der koldt, og tilmed ofte megen træk. Flere gange (6-7 gange)

på et par år har olieleveringen svigtet (selv om udlejeren havde en olieleveringsaftale - jeg tvivler). Man skal ikke være professor for at vide, hvad det betyder. Der har været så koldt på kontoret, at Arbejdstilsynet helt sikkert ville lukke kontoret, til der kom varme fra radiatorerne og lokalet igen var opvarmet.

Derfor har der på hovedbestyrelsesmøder i COPA flere gange været diskuteret, om foreningen skulle købe fast ejendom eller finde et nyt lejemål til sekretariatet.

Jeg har tidligere sammen med flere hovedbestyrelsesmedlemmer været modstander af, at en patientforening skal eje fast ejendom. Men vi har alle været enige om, at det var vigtigt med en god og langsigtet løsning til at huse vores sekretariat.

Jette Frederiksen fra Roskilde Lokalforening "fandt" et hus (Jyllandsgade 41 i Ringsted) som FU (forretningsudvalget i COPA) blev opfordret til at se nærmere på. Det gjorde vi så. Huset har en tilpas størrelse, kun en meget lille grund, er næsten indflytningsklar, ligger tæt på banegården og der er gode parkeringsforhold til mødedeltagerne. Prisen var også meget fin. Det var et hus fra et dødsbo med mange ejendomme, så der skulle sælges - gerne sælges rimeligt hurtigt. Der er fjernvarme, så fremover er der ikke en olietank, der løber tør.

**P**olitikere har mange gange et standpunkt, til de ofte tager et nyt. Det samme kan siges om COPA landsformanden og langt de fleste lokalformænd. Men det har vi vel alle i livets forløb!! Nu kom der et solidt flertal for at købe fast ejendom.. Og derfor er COPA sekretariatets adresse fra den 1. februar: Jyllandsgade 41 i Ringsted.

Udgifterne til vores eget kontor vil ikke blive større end udgifterne hidtil har været til vores lejemål på Rønnedevej 10 i Ringsted.

**P**å grund af flytningen kan telefonen være lukket et par dage sidst i januar måned. Men vi vil gøre vores bedste for at klare henvendelserne til sekretariatet hurtigst muligt.

**D**er har i flere COPA-blade været skrevet en del om problemer i Ikast-Brande kommune vedr. bevilling af diverse stomihjælpemidler. Den 20. november 2009 fik en borger, der havde klaget over ændring i sin bevilling af stomihjælpemidler, brev fra Statsforvaltningen Midtjylland om medhold i sin klage over ændringen i bevillingen. Ikast-Brande kommune er nu forpligtet til at tage sagen op igen til fornyet behandling, og sagsbehandleren skal indhente diverse - fra oplysninger fra leverandører og eksperter - om produkterne er stomihjælpemidler eller forbrugsgoder.

Når resultatet af den nye sagsbehandling foreligger, bliver det naturligvis oplyst i COPA-bladet.

**P**å vores hjemmeside [www.copa.dk](http://www.copa.dk) sker der også nyt. Der vil være en kort præsentationsfilm med information om vores foreningsaktiviteter og om vores rådgiveres tilbud til ligestillede - råd og erfaring om livet som stomi- eller reservoiropereret.

Resultatet skulle gerne være at filmen medførte en større interesse for at blive medlem i Stomiforeningen COPA og at flere får lyst til at deltage i lokalforeningens arrangementer. Og forhåbentligt bliver det ikke et så stort tabuemne at tale om stomi, som det desværre stadig ofte er i dag.

Måske er filmen allerede på hjemmesiden, når dette blad læses. Hvis det ikke er tilfældet, må man vente en kort tid med at se COPA-præsentationsfilmen. ■

## COPA Aktivitetsplan 2010

### 8. marts

Møde i Odense med FS og CCF.

### 10. april

Ekstraordinært EOA møde i Frankfurt vedr. fremtiden for IOA og EOA?

### 17. april

Hovedbestyrelsesmøde i Ringsted.

### 23. -24. april

DH repræsentantskabsmøde i Grenaa.

### 29. -30. maj

KB repræsentantskabsmøde i Kolding.

### Pinse

Junior COPA.

### Juni uge 24 eller 25

COPA sommerferie.

### Juli/august

Ungdomsarrangement.

### 26. -29. august

Nordisk møde i Goteborg.

### 3. -5. september

Midt i Livet.

### 12. september

Urostomimøde vest for Storebælt.

### 8. -10. oktober

Familieweekend.

### Efterår

FAP møde.

### Oktober/november

Rådgiverkursus.

### November

Aktivitets- & budgetmøde.

### 31. oktober-2. november

Kongres for stomisygeplejersker i Faaborg.

### 17.-20. november

IOA møde i Bangkok.

- Desuden vil der være Crohnmøder hele året - ca. hver anden måned vest for Storebælt.

- Ungdomsgruppen vil have et par små arrangementer.

- Hjemmesiden vil løbende blive forbedret.

- Medlemshvervning.

- Evt. bestyrelseskursus.



**På grund af sekretariatets flytning kan COPAs telefon (5767 3525) være lukket et par dage sidst i januar måned.**



## Stomiforeningen COPA

• *Sekretariatsleder:* Britta Mogensen.

### Sekretariatet

Rønedevej 10<sup>1</sup>, 4100 Ringsted  
(Pr. 27/1: Jyllandsgade 41, 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](http://www.copa.dk)

e-mail: [sekretariatet@copa.dk](mailto:sekretariatet@copa.dk)

### • *Landsformand:*

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 7021 3525 (KUN hverdage:

bedst 14.00-18.00) • Fax: 7021 3515

e-mail: [h.granslev@mail.tele.dk](mailto:h.granslev@mail.tele.dk)

### • *Vicelandsformand:*

Gisela Schjøtt

Birkemosevej 30, 3550 Slangerup

e-mail: [schjoett@webspeed.dk](mailto:schjoett@webspeed.dk)

Tlf.: 4733 4434

### • *Lokalformænd og -grupper:*

Se bagsiden.

## Medlemsbladet COPA

Copa-bladet udkommer 6 gange om året,

d. 10. i ulige måneder. Næste blad

udkommer 10. marts 2010.

Oplag: 4500 stk.

Tryk: Rounborg, Holstebro.

### • *Ansvarshavende redaktør:*

Cand.scient. Ole Vestergaard,

fax: 9849 9889 • mail: [bladet@copa.dk](mailto:bladet@copa.dk)

### • *Læserbreve, indlæg og artikler:*

COPA forbeholder sig ret til at afvise/for-  
korte eller udskyde indlæg. Manuskripter  
sendes via [bladet@copa.dk](mailto:bladet@copa.dk) eller med  
PostDanmark til sekretariatet. Sendes  
foto/illustrationer pr. mail, skal det være  
som selvstændige påhæftede filer, opløsning  
300 pixels. Færdige højtopløselige-cmyk-  
pdf modtages også *efter aftale*.

### **Sidste frist for indlevering af tekst til næste nummer er 10/02.**

COPA behøver ikke nødvendigvis dele  
meninger bragt i bladet. Eftertryk tilladt  
med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig  
tilladelse hos COPAs sekretariat.

### • *Illustrationsannoncer:*

### **Næste blad: Tilsagn senest 10/02.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes på  
CD-rom med brevpost til sekretariatet eller  
mail til [bladet@copa.dk](mailto:bladet@copa.dk). Andet materiale  
modtages også - *efter aftale*. Materialefrist  
og annulleringsfrist normalt 10 dage efter  
tilsagn. Reprøklart annoncemateriale til næ-  
ste nummer skal være Copa-bladet i hænde  
senest: 19/02.

• *Indstik:* Med forbehold. Nærmere oplysning-  
er om tidsfrister mv.: Redaktøren og COPAs  
sekretariat.

ISSN 0901 - 3849

## Foreningens formål:

*Vedtægternes § 4:*

Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoir-  
opererede 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 1/2010 (januar/februar). [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 212].

## Indhold:

Leder ( <i>Henning Granslev</i> ).....	2
Landskursus 2009 for stomisygeplejersker ( <i>Gisela Schjøtt</i> ).....	4
Rådgiverkursus 2009 ( <i>Lona Spaanheden</i> ).....	6
På rejse til det fjerne Østen - med urostomi ( <i>Sara Maria Rubæk</i> ).....	8
Gaver og arv.....	7
<b>Læserne skriver</b>	
Om at rejse med stomi ( <i>Per Olsen</i> ).....	12
En positiv oplevelse ( <i>Jørgen Madsen</i> ).....	12
At klippe hullet i stomipladen ( <i>John Christiansen</i> ).....	13
Hej piger i SKIVE og omegn ( <i>Skivepigerne</i> ).....	13
<b>Nyt fra lokalforeningerne</b> .....	14

## FLYTNING

**Den 27. januar 2010 flytter COPAs sekretariat til adressen:  
Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted. Telefonnummer mv. er uændret.**

## COPA-kontingent

**Almindelige medlemmer: 225,-kr. / år Pensionist og støttemedlemmer: 125,- kr. / år**

**Se også: [www.copa.dk](http://www.copa.dk)**

**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 lokalfor-  
mand. Telefonnumrene på lokal-  
formændene 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 el-  
ler har en sygdom, der kan føre til  
anlæggelse af stomi/reservoir. De har  
alle et afklaret forhold til deres situa-  
tion om at leve med stomi/reservoir.

De har været på kurser i bl.a. sam-  
taleteknik 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 og køn.

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

Liste over stomiambulatorier: Se COPA-kalender 2010.

## Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA



Som medlem af COPA bestemmer du selv; om du gratis vil have sendt COPAs medlemsblad.

### NYT MEDLEM

Ja tak - jeg vil gerne være medlem af COPA.

NAVN.....

ADRESSE.....

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

Fødselsår.....Stomitype.....

Uden ekstraudgift vil jeg gerne være medlem af (sæt kryds):

- Ungdomsgruppen  Colitis/Crohn-gruppen
- Urostomigruppen
- Forældregruppen  Familiær Polypose-gruppen
- Almindeligt medlem (kr. 225,00 pr. år)
- Pensionistmedlem (kr. 125,00 pr. år)
- Støttemedlem (kr. 125,00 pr. år)

Ønsker medlemsblad tilsendt: Ja:  Nej:



Sendes (gerne i kopi) til:  
COPA • Jyllandsgade 41 • 4100 Ringsted  
eller fax: 57 67 35 15

## Landskursus 2009 for stomisygeplejersker



Af: Gisela Schjøtt, vicelandsformand

FS 22 afholdt landskursus på Hotel Faaborg Fjord fra søndag den 1. november til og med tirsdag den 3. november. Normalt er COPA repræsenteret ved landsformanden, men i år var der for første gang to hovedbestyrelsesmedlemmer med. En fra vest - Lona Spaanheden og en fra øst - Gisela Schjøtt.

Fabrikanter, importører og forhandlere havde udstilling af hjælpemidler i et lokale ved siden af foredragssalen, og her havde COPA også en stand. Udstillingerne blev flittigt besøgt i de indlagte pauser i løbet af kurset. Vores stand blev også pænt besøgt, og vi fik i løbet af kurset også en del henvendelser fra de nye sygeplejersker. Der var mange som fik brochurer med hjem til deres afdelinger.

Temaerne for de tre dage spændte vidt, og der var mange interessante emner. Det var ikke udelukkende de professionelle stomisygeplejersker, der fik udbytte af de forskellige indlæg. Lægfolk som Lona og jeg selv fik også rigtig megen faglig information, der sagtens kan bruges i en rådgivningssituation.

Første dag var der bl.a. foredrag om hud og klæber. På trods af mange forbedringer af klæberen, opstår der stadig hudproblemer hos en del stomister. Det kan selvfølgelig have forskellige årsager som fx dårligt tilpasset bandage, men også allergiske reaktioner over for klæberen. Senere på dagen var der et meget interessant foredrag om fremmede kulturer - "Islams møde med sundhedsvæsenet". Foredraget blev holdt af en gynækolog fra Hvidovre Hospital. Hun var en fantastisk levende fortæller, og vi fik indsigt i meget om kulturen og religionens betydning, som vi overhovedet ikke vidste noget om. Det var en "øjenåbner", der virkelig gav noget at tænke på i mødet med andre kulturers værdisæt og normer.

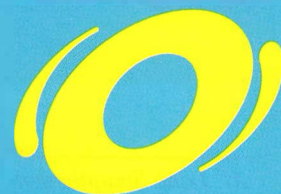
Dagens emne mandag var "Den motiverende samtale". Selvom vi ofte hører om samtalskunsten, bliver man hele tiden opmærksom på nye teknikker. Der blev især lagt vægt på, at rådgiveren udviste respekt for personen, og i samtalsløbet kom med åbne spørgsmål, altså spørgsmål der ikke kun kunne besvares med et ja eller nej. Det blev også nævnt, at det var vigtigt at overholde den aftalte tid, her forstået som varighed af samtalen.

Om aftenen var der gallamiddag i anledning af, at FS 22 kunne fejre deres 20 års jubilæum. Det var meget festligt med taler, god mad og en utrolig morsom sketch.

Tirsdag var der fire workshops, hvoraf man desværre kun kunne nå at deltage i to, så det var om at vælge blandt de emner, man selv syntes var de mest interessante.

Ved middagstid var kurset forbi, og standen skulle pakkes ned, før vi kunne tage hjem.

Det var nogle rigtig gode dage, og dejligt at være sammen med så mange sygeplejersker, der virkelig brændte for at hjælpe og vejlede de stomioperede. ■



# Du behøver ikke at leve med rød og øm hud omkring din stomi



Ved traditionelle hudplader med forstansede huller eller huller, der skal klippes ud, kan der opstå et mellemrum mellem hudpladen og stomien, hvilket kan resultere i, at tarmindehold irriterer og beskadiger huden.

Heldigvis findes der en løsning!

ConvaTec Moldable Technology™ hudplader er en fleksibel hudbeskyttelse, som slutter sig om stomien uanset dennes form. Dette giver en sikker tætning, som holder huden ren og fri for irriterende tarmindehold. Det er en komfort, du kan leve med.

Vil du vide mere om ConvaTec Moldable Technology™, formbare hudplader? Ring til vores kundeservice på telefon +45 45 87 60 11, eller besøg vores hjemmeside på adressen [www.convatec.dk](http://www.convatec.dk)

ConvaTec Moldable Technology og Our world is what we make of it er varemærker tilhørende ConvaTec Inc. ConvaTec er autoriseret bruger. © 2008 ConvaTec Inc.



AP-006413-SC

Our world is what we make of it™



## Rådgiverkursus 2009

Af: Lona Spaanheden,  
lokalformand

I weekenden den 14. - 15. november var Jørgensens Hotel i Horsens rammen om kursus for 27 COPA rådgivere.

Programmet indeholdt punkter med patientuddannelse, nyheder i stomiprodukter, foredrag af overlæge om stomi og reservoir, de nye 'Maggie's Centre', foredrag af stomisygeplejerske om stomipleje.

Efter indlogering lørdag - startede vi kl. 11 - friske og veloplagte med første indlæg ved masterinstruktør **Gunhild Tiedemann** fra Komiteen for Sundhedsoplysning om Patientuddannelse. 1.7 mill. danskere, har en kronisk sygdom der lægger beslag på 70-80% af sundhedsvæsenets resurser. Derfor er det en stor hjælp - både for patienter og samfund - at kronisk syge får medansvar for egen behandling. Gunhild fortalte om 'Symptom Cirklen', hvor den onde cirkel er: Sygdom, smerter, muskelspændinger, stress, sorg/tab, træthed/udmattelse, trist/nedtrykthed, svære følelser. Der blev end-



Gisela, Ida og Kim.

videre arbejdet med forslag til en handleplan om patientuddannelse.

Kl. 13 fremviste forhandler **Kirstine og Uffe Hardam**, fra firmaet Kirstine Hardam, de seneste nyheder i stomiprodukter. Kirstine Hardam har som stomiopereret stor erfaring og viste blandt andet nyheden Dermacol; en unik stomikrave der skaber en lækagefri barriere ved stomiens rod og forhindrer hudskader, samt en ny kantsikring, Safeseal, der er baseret på en hudvenlig hydrocolloid klæber; ultratynd der følger alle ujævnheder

og giver ekstra sikkerhed og Silesse, en alkoholfri barrierefilm til brug direkte på huden, beskytter mod væske og minimerer skaderne ved hyppige bandageskift- og som både serviet og spray så vi Nitac klæbefjernere.

Fra kl. 15 kom overlæge, kirurg **Erik Steen Kristensen** fra Regionshospitalet Horsens vidt omkring årsagerne til kolo-, ileo-, og urostomi og reservoiroperationer, samt blodpropper i tarmen, og hvor vigtigt det er, at en stomi ligger rigtigt, for at minimere risiko for brok. Erik Steen fortalte også om

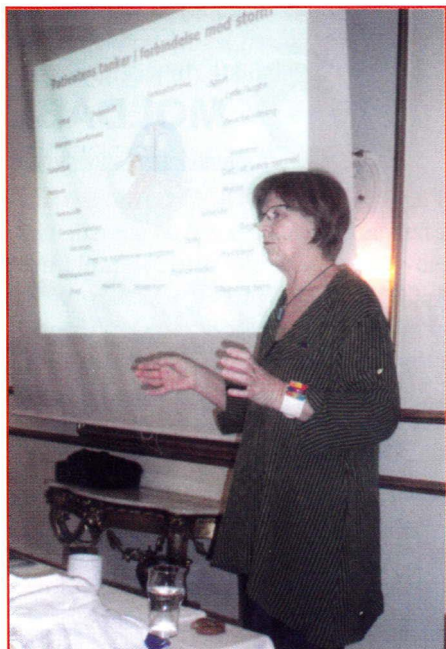
hvor vigtigt det er at have stomisygeplejersker med i hele forløbet.

Søndag kl. 9 informerede Centerleder **Henrik Kruse** om Kræftens Bekæmpelses nye hus Hejmdal i Århus. Hvert år kommer der i Region Midtjylland 7.000 nye kræfttilfælde og Henrik fortalte levende om husets idé, hvor princippet er hentet fra de skotske '**Maggie's-Centre**', hvor patienter og pårørende kan komme og gå som de vil, uden at aftale tid. Der er en bred vifte af tilbud og aktiviteter, og det vil altid være muligt at tale med professionelle behandlere, andre kræftpatienter og pårørende. Husets arkitektur afspejler åbenhed og er et hus uden vægge og døre.

Senere fortalte stomisygeplejerske **Kirsten Bach**, fra Regionshospitalet i Horsens, om stomipleje, hudproblemer, patientsamtaler, stomiproblemer i hverdagen og irrigation samt stomityper, inden der var tid til en god frokost før afskeden i Horsens.

Tak til foredragsholdere, forhandlere og rådgivere for et godt rådgiverkursus. ■

Kirsten Bach.



Henrik Kruse.



Erik Steen Kristensen.



## Kend spillereglerne



### KEND SPILLEREGLERNE

Om sagsbehandling på det sociale område  
13 rigtige svar til mennesker med handicap og deres nærmeste

Danske Handicaporganisationer (DH) udarbejdede i 2005 pjecen **"Kend spillereglerne – om sagsbehandling på det sociale område"**. Nu har DH revideret den tidligere pjeces og pjecen er udkommet i 2. udgave.

Pjecen forsøger at give svar på en række praktiske spørgsmål, som man kan komme ud for, når man har en sag under behandling under de sociale myndigheder.

**"Kend spillereglerne"** kan downloades fra DHs hjemmeside:

[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Du kan eventuelt kontakte COPAs sekretariat eller din lokalformand, hvis du er interesseret i pjecen.

§§ §§

**DH anbefaler**, at du beder om at få alle betydende udsagn fra kommunen skriftligt.

§§ §§

**DH anbefaler**, at du beder om at se sagens akter, inden den afgøres. Så kan du rådføre dig med andre om, hvorvidt der mangler noget i sagen.

§§ §§

**DH anbefaler**, at du får oplyst, om der er gjort notater i din sag, og at du beder om at få kopi af alle notater.

## Gaver og arv

Boøført 1/5 - 31/10 2009

Boet efter Ruth Klemmensen.....	5000,00 kr	Helle Jørgensen.....	75,00 kr
Nora Pedersen.....	250,00 kr	Birthe Schmidt.....	200,00 kr
Erik Skov.....	125,00 kr	Søren Rasmussen.....	100,00 kr
Kirsten Petersen.....	140,00 kr	Jette Evert.....	40,00 kr
Egon Jørgensen.....	25,00 kr	Emma Jensen.....	500,00 kr

COPA

takker på det hjerteligste.

## PELICAN Pouches

### " Min hverdag er blevet nemmere " siger hundredvis af brugere !

Siden introduktionen af Pelican CONVEX serien for snart 2 år siden, har brugerne fortalt om de fantastiske fordele :

- Ingen lækage
- Ingen smerte eller tryk fra den bløde convex
- Fleksibel og behagelig
- Nem at påsætte
- Fuldstændig tryghed og sikkerhed



Til

- Colostomi
- Ileostomi
- Urostomi



Fås nu også i opklipbar til  
60mm

eakin®  
www.eakin.eu

Focuscare



For mere information og prøver, kontakt venligst :  
**Focuscare Denmark ApS.**  
Østervangsvej 21,  
DK-8900 Randers  
Telefon: +45 49 26 13 99  
Fax: +45 49 21 02 57  
Email: [info@focuscare.dk](mailto:info@focuscare.dk)  
[www.focuscare.dk](http://www.focuscare.dk)

# På rejse til det fjerne Østen – med urostomi

Af: *Sara Maria Rubæk*

## Forberedelsestid i Danmark

Jeg har altid drømt om at komme ud at rejse over en længere periode, og da en veninde spurgte om, vi skulle rejse sammen, tænkte jeg: "så er det nu".

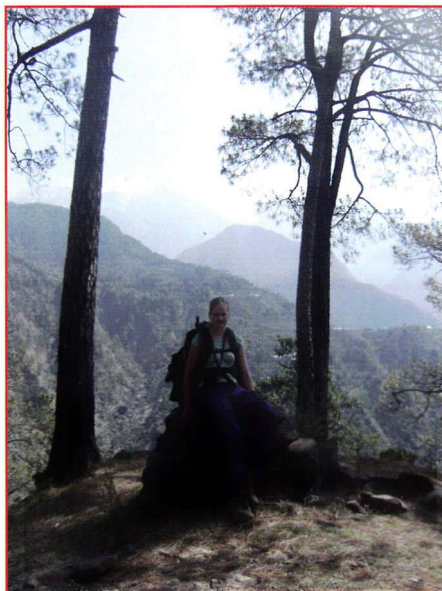
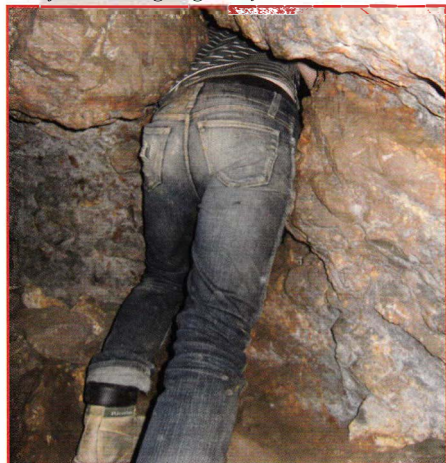
Det blev til 3 ½ måned i Nepal efterfulgt af halvanden måneds rundrejse i Indien. I Nepal brugte vi to en halv måned på børnehjem i Nepals hovedstad, Kathmandu og en halv måned på rundrejse i landet.

Jeg søgte om orlov fra mit studie og gik i gang med at forberede rejsen. Jeg kæmper for at min urostomi på maven skal begrænse mig så lidt som muligt, men kan dog ikke komme uden om, at med stomi på maven er der lidt mere, der skal planlægges og tænkes over. Og det er en selv, med hjælp fra stomisygeplejesker og stomileverandører, der skal have styr på det, da det i forvejen lave antal af stomiopererede falder voldsomt i Østen, og dermed også den lokale viden om, hvordan man skal håndtere og hjælpe stomiopererede.

Med sommerfugle i maven begyndte forberedelserne med at finde de rigtige stomiprodukter til Asiens langt varmere himmelstrøg samt andre forberedelser, hvoraf de centrale er:

- Anskaffelse af et internationalt stomikort, underskrevet af min stomisygeplejeske. Dette var til nødstilfælde som ved evt. indlæggelse og nedsatte min frygt for at få konfiskeret mine hjælpemidler ved lufthavnenes øgede sikkerhed (heldigvis oplevede jeg intet der minder om dette).

*I et af Asiens længste grottesystemer.*



- Anskaffelse af et lille gummiunderlag til at lægge under hhv. lagen og sovepose, hvis uheldet skulle være ude.
- Anskaffelse af genbrugelige natposer, hvilket sparede mig for mange liter og kilo.
- Pakning af stomitingene i rene poser, så de fyldte mindre end i deres kasser.

Vi var begge nervøse og spændte på, hvad der ville møde os, og her var jeg rigtig god til at læsse større skyld på stomi og evt. stomiproblemer, end det egentlig skulle have.

## Eventyret begynder

Så lettede flyveren og vores eventyr var begyndt. Det var en fantastisk oplevelse at kunne efterlade alt hjemme i Danmark for at skulle leve i en taske, ingen bekymring om forsikring, cykeleftersyn eller festtøj m.m. Alt, hvad der skulle ordnes, var ordnet, og vi havde kun tre sæt tøj, så det var bare at tage det, der ikke var snavset. Nervøsiteten, der havde

*Sightseeing og historie.*



prikket i maven, var ved at udvikles til spænding om, hvad der ventede os.

Vi havde 2 introuger med andre volontører, hvor vi fik lidt sprogundervisning, historie om Nepal og ellers kom på sightseeing til en lille landsby, hvor vi boede på en lille gård og havde vores første møde med det lokale toilet: et hul i gulvet, pænt indrammet med porcelæn til at stille fødderne på. Derudover var vi på sightseeing til en nationalpark hvor vi boede på "luksus hotel", og tog på "junglesafari", hvilket var ret skuffende, da deres jungle mindede mig om en birkeskov!

På "luksus hotellet", der havde flush-toilet og rindende vand, havde jeg min første stomi udfordring: stomien gik løs. AGGRRR!!!

Men det er jo hvad, der hører med til at have en stomi, og noget af det jeg hader, uanset hvor det sker. Jeg måtte op og lægge alt i blød i koldt vand, (det varme vand skulle først opvarmes, når solen stod op). Grunden til uheldet var, at natposen var utæt, hvilket må være sket på busturen, da jeg brugte samme natpose dagen før i Kathmandu. Så her lærte jeg, at pakke mine stomiting godt ind, så et evt. søm eller andet skarpt ikke kunne lave ridser.

## Møde med et børnehjem

Efter de 2 ugers intro skulle vi på egen hånd ud som volontører. Nervøsiteten var kommet tilbage, vi skulle ud og møde det hjem og de børn, vi skulle være sammen med de næste to og en halv måned!

Vi mødte meget varme på vores børnehjem fra starten af, og vi fik det ene af børnehjemmets 5 værelser, hvilket var utroligt dejligt, da vi dermed fik mulighed til at trække os tilbage for os selv, når vi havde brug for det om

*Min første motorcykeltur blev i Nepal.*





aftenerne, og vores arbejdsdag var ovre. Nervøsiteten blev fuldstændig fjernet, da børnehjemets mor (Nanu) senere kom ind og sagde, at hun var rigtig glad for at vi kom.

Næste morgen kom Nanu ind på vores værelse. Jeg prøvede febrilsk at skjule natposen, der lå på gulvet, men det var umuligt for hendes på en gang nysgerrige og omsorgsfulde blik. Hun blev nervøs, men jeg prøvede at forklare hende, at jeg var rask nu, og hvordan min stomi virker. Det var utroligt svært at forklare på et andet sprog, og det hjalp ikke, at hendes engelske var yderst begrænset. Jeg lukkede derfor døren, så børnene intet så (at jeg har en stomi, er ikke det, der skal have fokus, eller det der skal huskes, når mit navn bliver nævnt), og hev min stomipose op af buksene og viste hende, hvordan det hang sammen. Med det og ordet "cancer" troede jeg, hun forstod det vigtigste trods hendes bekymrende ansigtsudtryk.

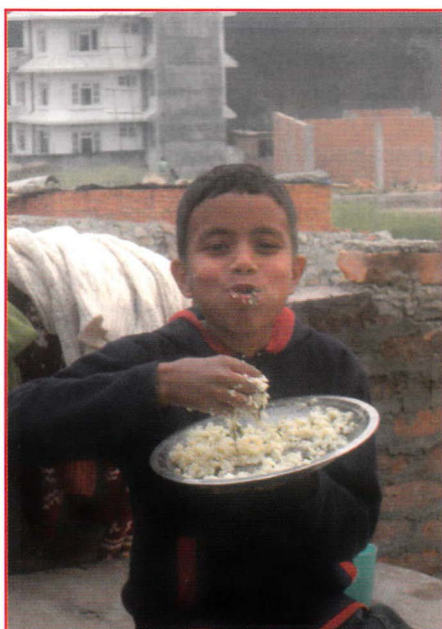
Da Nanu kom ud mødte hun min rejseveninde og en anden voksen, der arbejdede på børnehjemmet, og fortalte dem: "Sister sad, sister cancer, sister sad". Sister er det, vi blev kaldt dernede. Det var vores første møde med nepalesernes umiddelbarhed og åbenhed. Der er der ikke noget, der holdes skjult. Det er stort set umuligt at have hemmeligheder for hinanden, da de på grund af den manglende plads ånder hinanden i nakken. En familie på 4 personer lever ofte sammen i ét rum, der virker som køkken, stue og soveværelse.

Senere, om eftermiddagen, da min

*(fortsætter side 10)*



*Tre glimt fra livet på børnehjemmet.*



veninde og jeg kom hjem fra en udforskningstur af omegnen, gik vi op på taget af bygningen for at lære børnehjemmets voksne bedre at kende. Nanu spurgte, om jeg kunne vise min stomi til de andre, og selvom jeg følte mig som en lokal attraktion, tænkte jeg, at den var en del af mig og ikke skulle være nogen hemmelighed, så endnu engang blev stomiposen hevet op af bukserne. Denne akavede situation udviklede sig yderligere, da den ene af de voksne begyndte at bede på nepalesisk i en trancelignende tilstand, og jeg havde stort besvær med at skjule et grin. Sikke en oplevelse!

### Inviteret til bryllup

Det sociale liv øgedes om muligt, da vi kom ud til Nanu's barndoms landsby, hvor vi var blevet inviteret til bryllup. Her var det ikke blot åbenhed inden for husets 4 vægge, men inden for hele landsbyen, der fungerede som en stor familie, der alle var inviteret til bryllup. Alt var fælles, selv om toiletbesøget var "stort" eller "småt", da den "lille" slags kunne gøres ude i naturen, hvis to skulle derud samtidig. Samtidig var luksus-udgaven af et keramik omringet hul i gulvet, degraderet til blot at være et hul i lergulvet, hvorfra efterladenskaberne løb ud i en grav 5 meter fra toilettet.

Det værste var, at vi måtte opgive ALT vores privatliv, da privatliv ikke var et ord, der fandtes i denne landsby, og jeg fandt her ud af, hvor vigtigt mit privatliv er for mig. Det værelse vi havde fået stillet til rådighed, og hvor vi sov sammen med Nanu og hendes mor, havde en dørkarm, hvor der var store sprækker mellem denne og væggene. De 2 vinduer, der var i rummet, var uden glas, så alle lyde deltes med rummets omgivelser. Gardinerne, der højst sandsynligt

var sat op for at skygge - mere gjorde de ikke - var for små, og i "heldige" øjeblikke, hvilket næsten var konstant, kunne et nysgerrigt ansigt ses, der lige skulle se de fremmede. Phu ha, hvor var jeg glad for, at det kun var to overnatninger, og at jeg kunne nøjes med et lynskift af min stomi, mens min dejlige rejseveninde kæmpede for at udvide gardinet og hindre de nysgerrige blikke. Selvom jeg er åben omkring min stomi, havde jeg ikke lyst til at dele det med en hel landsby, og dermed give dem noget at snakke om de næste par år. På den anden side var denne landsbytur med lokalt hindibryllup noget af det største på vores tur, og det var uforglemmeligt at opleve hvordan kvinderne sang, dansede og lavede grin med deres mænd, mens landsbymændene var taget over til brudens familie sammen med brudgommen. En anden uforglemmelig ting var at danse sammen med de lokale kvinder til "jeg er så glad for min cykel", der var det første, der faldt os ind, da de blev ved med at opfordre os til at synge en dansk sang. Det sidste vers blev noget i stil med:

*"Jeg er så glad for at Danmark  
det er så lille et land,  
så vi er sikre på ingen,  
her forstår det danske sprog"*

### Livet som backpacker med stomi

Jeg var nervøs og bekymret for om hygiejnen ville være god nok under min rejse, for hvis der kom hudproblemer, ville stomien begrænse min tur. Jeg brugte forsegleet drikkevand og toiletpapir, når jeg skiftede min stomi, og mærkede ingen problemer, faktisk havde huden omkring stomien ikke været bedre, så længe jeg kan huske. Både toiletpapir og drikkevand havde jeg under alle omstændigheder brug for, for 5 måneder

gjorde mig ikke lokal nok til at spare toiletpapiret væk.

Begge ting kunne købes overalt, selv i den lille lokale landsby, hvor vi var til bryllup.

Da vi startede "Backpacker-livet" og rejste mod sydøst, steg temperaturerne til 37°C i Varanasi for at komme helt op på 48°C i Delhi, Indiens hovedstad, lige en tand (eller to) for meget!! Stomien blev blødt op i sved og skulle skiftes mindst en gang om dagen, og samtidig faldt vores overskud og energi i den enorme varme. Så vi besluttede os hurtigt for at søge op i bjergene og udforske disse områder.

At rejse som urostomiopereret har faktisk sine fordele, som når man f.eks. sidder i en lokal bus, der ingen toiletter har, og skal køre i 4 timer mere, uden man ved, om der kommer pause og i så fald hvornår. Bliver man tissetrængende, hvilket nogle, heriblandt jeg, har tendens til, kan vi bare tage en natpose på og tømme dagsposen heri, for så at tage natposen med ud af bussen i fx en pose og tømme den diskret ved næste stop, – en mulighed min rejsemakker til tider misundte.

### Forsendelse af stomiting

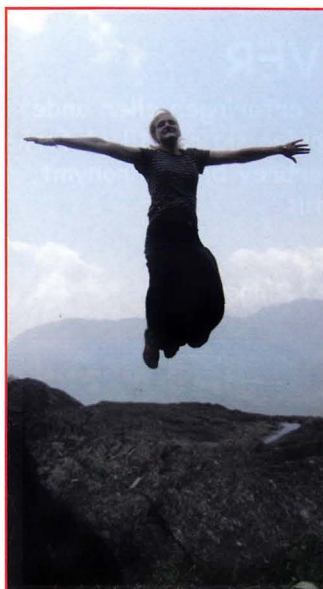
Mit råd: UNDGÅ al forsendelse, køb hellere ekstra kilo bagage til flyveren! Jeg havde sørget for at pakke 3 pakker med stomiting, som min mor skulle sende ned til hhv. Nepal og Indien i god tid, så jeg ikke behøvede at have hele tasken fyldt med stomiting. Den første pakke sendte jeg af sted inden afrejse fra Danmark og fik at vide, at det ville tage ca. 3 uger, inden den ville ankomme. Efter 4 dage fik vi at vide, at pakken befandt sig i Asien, og hørte ellers ikke mere til den. Da jeg kontaktede mit rejsebureau, hvis lokale adresse jeg havde benyttet mig af, sagde de, at de ikke havde hørt noget om pakken. Jeg

Privatliv – "hvad er det"?



I Varanasi.





begyndte at blive nervøs, for denne pakke afgjorde, om jeg kunne rejse videre rundt efter mit børnehjemsophold, eller om jeg skulle vende tilbage til Danmark før tid. Efter 6 uger fik mit rejsebureau endelig pakken støvet op i tolden og kunne hente den, efter tolden var blevet bestukket til at frigive pakken med ca. 40 danske kr.

Heldigvis var mit stomiforbrug i Nepal mindre end frygtet, så én pakke var nok at modtage der.

I Indien stod det straks værre til, da pakken endelig dukkede op, krævede den indiske told 800 danske kr. for at udlevere den. Under vores ophold i Indien, fandt vi ud af, at vi ville forkorte vores tur, da varmen begrænsede vores rejsemål. Dette betød, at jeg ikke fik brug for pakken med stomihjælpemidler. Jeg spurgte, om de ikke kunne returnere den til Danmark, men så enkelt var det ikke. I stedet krævede det et møde, med det karakteristiske indiske mandschauvinistiske bureaukrati, hvilket selvfølgelig var i orden, så jeg kunne betale portoen, for at sende den tilbage.

Men næ nej, heller ikke her skulle

det være så simpelt, de ville ikke bare returnere pakken, og den indiske mand fra mit rejsebureau, Vinay, sagde, at det var vigtigt, vi fik sagen afsluttet, for ellers ville han hænge på den. Så jeg blev nødt til at skrive en ansøgning om at få pakken returneret på engelsk, og uanset om jeg kunne engelsk eller ej, var det mig, der skulle skrive den! Hver gang jeg havde fået at vide, at de ville se på min sag, og jeg bare kunne tage plads og vente, måtte jeg finde på en undskyldning for at komme op og tjekke, om de var gået videre med min sag, for ellers havde de højst sandsynligt lagt den til side. Da vi skulle over på en anden afdeling, og vi skulle have min sag med, måtte jeg ikke selv tage imod den, da jeg var pige, manden gik uden om min fremstrakte hånd for i stedet at give den til Vinay.

Et kulturmøde, jeg nemt kunne have undværet, og som flere gange var ved at sætte mit pis i kog!

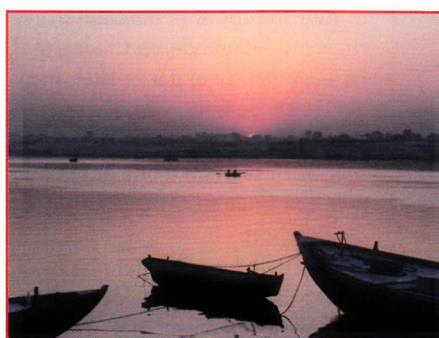
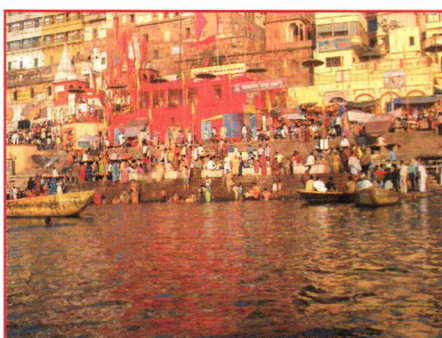
Efter 5 timer lykkedes det mig heldigvis at gå derfra med sejr: Pakken blev returneret og ingen støtte til dette mandschauvinistiske bureaukrati, FEDT!

### Rejsen lærte mig noget om mig selv

Jeg har fået skrevet en masse, men forsøgt her at holde mig til det stomirelaterede; for hold op hvor har jeg fået nogle kæmpe oplevelser; kravlet i et af Asiens længste grottesystemer, været passager i paragliding, haft flere storslåede kulturmøder (specielt i Nepal hvor vi bosatte os for en "længere" periode), og mødt nogle fantastiske mennesker. Alt sammen noget der har lært mig noget om mig selv, givet mig ideer til hvordan livet kan leves og styrket min accept og glæde for min stomi. Jeg har flere gange måttet erkende, at stomien er livsvigtig for mig, uden den ville jeg have været død, den har givet mig livet og er dermed ingen forhindring men en fantastisk gave.

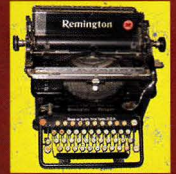
Så trods udfordringer undervejs vil jeg råde **ALLE**, der har en drøm om at rejse ud, til at tage ud - **også** som stomioopereret. ■

Sara Marie Rubæk.  
23 år; urostomioopereret som 2½-årig  
[sara\\_rubak@hotmail.com](mailto:sara_rubak@hotmail.com)



## LÆSERNE SKRIVER

Skriv til COPA. Del din mening, erfaringer eller andet med andre COPA-medlemmer. Copa-bladets redaktion forbeholder sig ret til at forkorte, afvise eller udskyde læserbreve. Ønsker du dit læserbrev bragt anonymt, skal redaktionen kende dit navn og din adresse. Send til:



**BREVPOST ADRESSE**  
COPA, Rønnedevej 10, 1., 4100 Ringsted

**MAIL ADRESSE**  
bladet@copa.dk

### Om at rejse med en stomi

Jeg har tidligere skrevet om dette emne, men jeg føler, at jeg gerne vil dele mine seneste oplevelser med andre.

Jeg er kolostomiopereret, og jeg ligner ikke ligefrem en Tarzan. Flere operationer med efterfølgende operationsbrok samt tarmfremfald (prolaps) gør, at jeg ikke rigtig kan skjule min stomi - kun med en løst hængende trøje.

I november tog vi så på vores sædvanlige novembertur til Tenerife med fly fra Kastrup.

I sikkerhedskontrollen spottede den første kontrollant "bulen" på min mave. Hun spurgte mig diskret - jeg husker dårligt ordvalget - men jeg svarede "stomiopereret". Hun svarede prompte OK og orienterede herefter kontrollanten ved "gennemlysningsapparatet/metaldetektoren" således, at jeg frit kunne passere sikkerhedskontrollen uden yderligere spørgsmål. SÅDAN skal det gøres.

Hjem fra Tenerife gik det også relativt let. Jeg blev stoppet - kontrollanten pegede på "bulen". Jeg løftede op i T-shirten og sagde ostomy. Herefter viste jeg hende plastikkortet ("Ostomy card"), men først da jeg viste hende COPAs lille informationsskrift, og hun på spansk kunne læse om stomien, var hun tilfreds.

Jeg blev på grund af COPAs informationsskrift sparet for en masse besvær. Tak for det.

Min stomi afholder os heldigvis ikke fra at rejse - heller ikke til Grækenland. Nu tænker jeg så: "Vil en græsk sikkerhedskontrol kunne læse og forstå skriftet på et af de 4 sprog (engelsk, tysk, fransk og spansk)?" Findes en græsk version eller?

Jeg ved godt, at man næsten så kan blive ved med oversættelser, men for pokker da - når først man står i situationen er det utrolig betryggende, at det nødvendige kan læses af den person, som kan give tilladelse til at man kan komme med flyet hjem til Danmark.

*Per Olsen  
Solparken 15, 3220 Skævinge.*

**P. S.** Vedrørende mit tidligere lille opråb om "åbenhed omkring stomi" - en tak til Aage Andersen, Grønland og til Emilie Marie Hansen, Albertslund, som begge har fulgt op på mit "lille pip".

### En positiv oplevelse

Min kone og jeg skulle på et 14 dages krydstogt ned gennem Europa startende i København og sluttende i Athen. Jeg er opereret og har en urostomi.

Før afrejsen var jeg utrolig omhyggelig med at pakke plader, poser m.v. som jeg skal bruge på turen. Antallet af medbragte "varer" blev kontrolleret mere end en gang.

Vi afsejler fra København og glæder os rigtig meget til alle de oplevelser, vi skal have på turen, og den forkælelse det er, at være ombord på et krydstogtskib

Vi sejler mandag eftermiddag fra København, og skulle så være på havet hele tirsdagen og ankomme til Amsterdam havn onsdag morgen.

Mandag aften, inden vi skulle ned og spise, går jeg i bad og vil samtidig skifte bandage. Til min skræk opdager jeg, det er de forkerte plader, der er i æskerne, plader og poser passer ikke sammen.

Gode råd var dyre, jeg havde kun 2 sæt i min rejsetoiletaske, som jeg altid har med. Vi var grædefærdige, for hvad skulle vi gøre, vi kunne jo ikke fortsætte rejsen. Vi opsøgte skibets læge og sygeplejerske om de kunne hjælpe, de var meget forstående, men kunne desværre ikke hjælpe. Vi blev så enige om, at vi måtte gå i land i Amsterdam og flyve hjem, og så miste den ferie.

Men så kom jeg i tanke om, at jeg kunne jo prøve at ringe til min sædvanlige leverandør. Ringer hjem til min søn for at få nummeret. Jeg ringer til leverandøren tirsdag morgen, og fortæller hvad der er sket, men desværre, de kunne ikke hjælpe.

Vi var indstillet på at rejse hjem, men kom så i tanke om, at jeg kunne prøve at ringe til Dansac/Hollister i Fredensborg.

Jeg ringede, og fik fat i en utrolig venlig dame ved navn Jacqueline, fortalte hende problemet. Hun var

utrolig forstående og kunne godt se problemet, sagde at hun ville gøre alt for at hjælpe, hvis hun fik oplyst den nøjagtige adresse hvor skibet lagde til i Amsterdam. Jeg fik oplyst adressen og ringede tilbage. Jacqueline ville sætte sig i forbindelse med deres afdeling i Utrecht i Holland. Når hun havde talt med dem ville hun ringe tilbage.

Jacqueline ringede tilbage et øjeblik senere og oplyste, at afdelingen i Utrecht ville sende nogle æsker med de rigtige varer med kurerpost til Amsterdam. Jeg skulle blot vente i passagerterminalen onsdag formiddag, denne kurerpost ville så ringe til mig, når han ankom.

Onsdag morgen da skibet havde lagt til kaj, skyndte vi os ned i terminalen for at vente - budet måtte af sikkerhedshensyn ikke gå ombord på skibet.

Vi ventede spændt, og spurgte enhver kurerpostbil der kom forbi om de havde en pakke til os, men de sagde nej alle sammen. Humøret var ikke på toppunktet, men pludselig ringede telefonen. Det var en ansat fra firmaet i Utrecht, som var sendt til Amsterdam med pakken. Vi fik pakken og var utrolig glade og takkede mange gange.

Vi gik ombord igen, det var den rigtige størrelse vi havde fået. Jeg fik skiftet, og vi kunne nå at få en dag ud af det i Amsterdam.

Vi var utrolig glade for denne enestående service, som reddede vores ferie. Resten af turen var fantastisk, vi havde en god ferie.

Vi blev enige om, at Jacqueline fra Dansac/Hollister fortjente en stor buket blomster, når vi kom hjem.

Hvilket hun også har fået.

Denne oplevelse vil jeg gerne dele med andre, for man kan jo heldigvis stadig opleve positive ting og en utrolig god service.

*Jørgen Madsen  
Højvangsparken 33, 4300 Holbæk*



## At klippe hullet i stomipladen

Jeg har haft stomi siden 2004, og har også haft blandede resultater, når jeg skulle klippe hullet i stomipladen, ikke mindst ømme fingre.

Da jeg fandt ud af, at stomien efter en tid holdt samme diameter hele tiden, købte jeg i en værktøjsforretning en hugpipe, som er et værktøj til hugning af huller i pakninger. Den fås i alle størrelser, og er - ved hjælp af en træklods som underlag og en hammer - det idelle værktøj til formålet.

*Med venlig hilsen  
John Christiansen  
Chr. Torv 71  
2680 Solrød Strand*

## Hej piger i SKIVE og omegn

Vi er to piger på de ca. 50 + , bor i Skive by, og vi håber på at finde andre stomiopererede ca. jævnaldrende piger, som vil være med til at mødes, hygge, snakke, udveksle erfaringer, gøre ting sammen og være der for hinanden.

Vi er opereret for henholdsvis 7 år siden og 9 måneder siden.

Vi vil gerne lave en lille klub, hvor vi kunne mødes efter aftale.

Hvad siger I?

Er der nogen i Skive by, eller i en radius omkring Skive, der vil være med?

*Med venlig hilsen  
Skivepigerne  
Telf. 9753 3108*

## STØT COPA

Send stempede  
frimærker til:

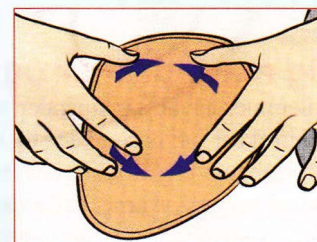
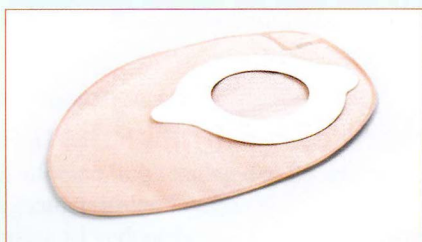
*Kjestine Rasmussen  
Skibhusvej 171, 1.tv.,  
5000 Odense C*



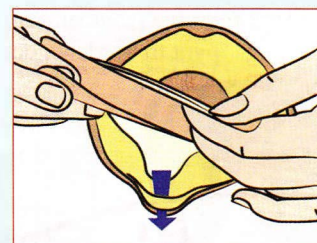
**B|BRAUN**  
SHARING EXPERTISE

## Softima® Key lukket

- Nøglen til at føle sig sikker



- Smidigt 2-dels system med enkel og lækagefri kobling
- Langt filter sikrer optimal lugtneutralisering og luftpassage
- Ergonomisk udformet, behagelig non-woven for- og bagside
- PVC-fri posemateriale
- Fås også til ileostomi- og urostomiopererede



For information og vareprøver kontakt B. Braun Kundeservice

B. Braun Medical A/S · Solbjergvej 3, 5. sal · 2000, Frederiksberg · Tlf. 3331 3141 · www.bbraun.dk



# NYT FRA LOKALFORENINGERNE



**København/  
Frederiksberg**

Lokalformand:  
**Peter Sørensen,**  
Arhus Plads 6, 2.th., 2100 København Ø  
Tlf.: 3538 9148  
E-mail: [nepe@privat.dk](mailto:nepe@privat.dk)

Så tager vi fat igen; vi håber I alle har haft en god jul, og glæder os til at se rigtig mange til møderne i 2010.

Siden sidst

## Der var numre i posen

Årets bankospil - 4. november - havde samlet en spilleglad flok på Pilegården, og posen blev rystet jævnlige.

Vi spillede 8 spil afbrudt af en pause, hvor vi fik kaffe og kage. Gevinsterne var som altid flotte og hovedgevinsten var i år et gavekort på 300 kroner til Føtex.

Tab og vind med samme sind, er heldigvis en normal ting til vores årlige bankospil.

Siden sidst

## Dejlig mad, pakker og juleglæde

32 medlemmer havde sat hinanden stævne på Pilegården, til årets julefrokost - 4. december - og afrunding af 2009.

Det forløb helt efter traditionen, med en stor julebuffet, øl og vand, et par små skarpe, kaffe med risalamande og mandelgaver. Vi afsluttede med gavebytning, så alle fik en lille eller stor overraskelse,

Tusind tak til Sonja Abrahamsen, for juledekorationer og pynt til bordene, det sætter prikken over i'et.



Kommende arrangement

## Generalforsamling

I henhold til vedtægterne indkaldes der til generalforsamling fredag 26/2 2009.

Årets generalforsamling afholdes klokken 16.00-18.00 på Pilegården, Brønshøjvej 17. 2700 Brønshøj, Indgang ligger inde i gården.

**Dagsorden:**

1. valg af dirigent
2. valg af referent
3. valg af stemmetæller
4. formandens beretning
5. kassereren fremlægger revideret regnskab for 2009
6. aktiviteter 2010
7. indkomne forslag
8. valg af formand
9. valg af 2 bestyrelsesmedlemmer
10. valg af suppleant
11. eventuelt.

Forslag til generalforsamlingen indsendes skriftligt til formanden senest 8 dage før afholdelsen.

Evt. på mail [nepe@privat.dk](mailto:nepe@privat.dk)

Foreningen vil efter generalforsamlingen, beværte med et par stykker smørbrød. Derfor er tilmelding til spisningen nødvendig **senest 18/2** til Peter Sørensen telefon 3538 9148 mail [nepe@privat.dk](mailto:nepe@privat.dk)

## ZOO billetter

Marianne Bodi (COPA-Storkøbenhavn) og undertegnede beklager, at den lovede vejledning til lokale- og landets COPA-medlemmer angående køb af sponsorbilletter til ZOO i København, var blevet bortredigeret i Copablad nr. 6, 2009 (ved en fejl, red.). Det havde ellers været en ekstra mulighed for jule- / adventsgaver.

Vi håber at I vil benytte tilbuddet de 9 resterende måneder i 2010, der gerne skulle komme i blad 1-4 i 2010.



P.b.v. Peter Sørensen

## ZOO-billetter med rabat

*COPA medlemmer fra hele landet kan nu komme i Zoologisk Have København med rabat indtil 30/9 2010.*

Prisen pr billet er:

100,- kr. for voksne

50,- kr. for børn (3 - 11 år) .

Billetter kan købes på følgende måde:

Kontakt Peter Sørensen, COPA København-Frederiksberg pr. mail [nepe@privat.dk](mailto:nepe@privat.dk) eller på telefon 3538 9148 mellem 16.00 og 18.00.

Oplys navn, medlemsnummer, telefonnummer, postadresse, og hvor mange billetter der skal bruges.

Overfør beløbet for det samlede antal billetter + 6,50 kr. til dækning af porto + kuvert til:

Danske Bank regnr. 1551 konto 4083801115 mærket med dit navn -

hvorefter billetterne bestilles og fremsendes.

Sørg for at bestille i god tid - mindst 14 dage før.



*Peter Sørensen  
Stomiforeningen COPA  
København-Frederiksberg*

## Storkøbenhavn



Lokalformand:

**Marianne R. Bodi**

**Søborg Hovedgade 211, 4-A**

**2860 Søborg**

**Tlf.: 2343 0353 (bedst 16-18)**



Yderligere kontaktperson:

**Carina Christiansen,**

**Sønderlundsvej 21, st.tv., 2730 Herlev**

**Tlf.: 4491 6199**

Kommende arrangement

### Minigolf

Vi vil prøve noget nyt og derfor skal vi "ud" og spille indendørs golf.

Mere i næste nummer.

Kommende arrangement

### Skovtur

Lørdag d. 12. juni 2010 skal vi på skovtur med vores gode naboer fra Kbh/Frb.

Men mere i næste nummer af bladet.

*(COPA-Storkøbenhavn fortsætter næste side)*

## Kirudan har fået nyt navn - Mediq Danmark



### Stomiprodukter - Et aktivt liv med tryghed

Vi fører et komplet sortiment og kan levere fra dag til dag  
Rådgivning og bestilling, Tlf. 3637 9130

Mediq Danmark A/S, Kornmarksvej 15-19, 2605 Brøndby, [www.mediqdanmark.dk](http://www.mediqdanmark.dk)

COPA-Storkøbenhavn førtsat:

Kommende arrangement

**Generalforsamling 6. marts**

I henhold til vedtægterne indkaldes der til generalforsamling lørdag d. 6. marts 2010.

Årets generalforsamling afholdes kl. 13-17, Præstevænget 20, Ballerup.

**Dagsorden:**

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Valg af stemmetællere
4. Formandens beretning
5. Kassereren fremlægger revideret regnskab for 2009
6. Aktiviteter 2010
7. Indkomne forslag
8. Valg af formand for 2 år (Marianne R. Bodi genopstiller)
9. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for 2 år (Carina Christiansen genopstiller) (Kirsten Planthin genopstiller ikke)
10. Valg af suppleant/er for 1 år (Jonna Christiansen genopstiller)
11. Valg af intern revisor for 1 år (Birthe H. Hansen genopstiller)
12. Valg af intern revisorsuppleant for 1 år (Annemarie Jørgensen genopstiller)
13. Eventuelt.

Forslag til generalforsamlingen indsendes skriftligt til formanden **senest 8 dage før afholdelse.**

Efter generalforsamlingen vil en producent komme og vise og fortælle om de forskellige produkter.

Foreningen vil, før vi begynder, beværte med et par stykker smørrebrød hvorfor tilmelding hertil er nødvendig **senest mandag d. 1. marts 2010.**

Tilmelding: Marianne tlf. 2343 0353.

*P.b.v.*

*Marianne R. Bodi*

**Frederiksborg**

**Lokalformand:**  
**Gisela Schjøtt**  
 Birkemosevej 30  
 3550 Slangerup  
 Tlf.: 4733 4434  
 E-mail: [schjoett@webspeed.dk](mailto:schjoett@webspeed.dk)

Bestyrelsen ønsker alle vore medlemmer i Frederiksborg Lokalforening et godt nytår, og vi håber, at rigtig mange får lyst til at deltage i de forskellige medlemsarrangementer, der kommer i årets løb. Vores første medlemsmøde i det nye år bliver generalforsamlingen, som der hermed indkaldes til.

Kommende arrangement

**Generalforsamling**

**lørdag den 13. februar kl. 14.00 - 17.00.**

Vi afholder den årlige generalforsamling i Kulturværkstedet (Frivilligecentrets lokaler), der har adressen Frensdsgade 12, 3400 Hillerød. Af hensyn til nye deltagere i generalforsamlingen vil jeg lige gøre opmærksom på parkeringsreglerne på gruspladsen bag ved Kulturværkstedet - risiko for P-bøde!

I forbindelse med generalforsamlingen vil Malene Bojer fra ConvaTec vise nogle nyheder, og Anja Granberg fra Eto Garments vil komme og vise brokbandager.

På generalforsamlingen skal der jo også afholdes valg til bestyrelsen.

**Følgende dagsorden vil blive fremlagt:**

1. Valg af dirigent.
2. Aflæggelse af formandsberetning.
3. Kassereren forelægger lokalafdelingens årsregnskab.
4. Aktivitetsplan for 2010/2011.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg til bestyrelse:
  - a. 2 bestyrelsesmedlemmer vælges for 2 år: Karin Iwersen - villig til genvalg. Bodil Gønss - villig til genvalg.
  - b. Valg af revisor, der vælges for 1 år: Kate Jensen - villig til genvalg.
  - c. Valg af revisorsuppleant, der vælges for 1 år: Mikael Blak - villig til genvalg.
  - d. Valg af suppleant, der vælges for 2 år: Johan Georg Schmidt - villig til genvalg.
7. Eventuelt.

Eventuelle forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden i hænde **senest 8 dage før afholdelsen, dvs. den 5. februar 2010.**

**Bornholm**

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

Kommende aktiviteter COPA-Bornholm - kontakt venligst lokalformanden. ■



Traditionen tro serveres der fastelavnsboller til kaffen. Man kan også vælge en ostemad i stedet. Ønsker man at spise med er tilmelding nødvendig, da vi gerne skulle have nok til alle.

**Tilmelding senest den 10. februar 2010:**

Bodil Gønss, tlf. 4817 3613 eller

Gisela Schjøtt, tlf. 4733 4434.

Siden sidst

## Julemødet i Humlehuset i Slangørup

Lokalforeningens julemøde var pænt besøgt. Vi var desværre ikke helt så mange som sidste år, da en del havde fået forfald på grund af sygdom. De fleste tilmeldinger fik vi allerede ved afholdelsen af stomidagen, så det viser jo til glæde for os i



bestyrelsen, at der er interesse for julearrangementet. Jeg tror det er blevet en tradition for mange medlemmer, da der var en stor del gengangere blandt gæsterne. Frokosten bestod lige som

sidste år af en flot buffet med alskens dejlige julelækkerier samt naturligvis ris a la mande med en hel mandel, så der også var mulighed for at gå hjem med en mandelgave. Ved indgangen fik deltagerne udleveret et nummer, og dette nummer gjaldt som lod til udtrækning af en utrolig flot kurv, fyldt med gode sager. Da alle var vel ankommet begyndte spisningen. Den flotte kurv blev i år vundet af Lilly Nielsen fra Stenløse. Efter spisningen blev der serveret kaffe, og så skulle vi spille banko. Hovedgevinsten i hvert af de tre spil var en stor flot and, så der var tre familier, der på denne måde fik let ved at beslutte, hvad julemiddagen skulle være. Til slut blev der spillet om blomsterne, der havde stået og pyntet på bordene, så der var mange, der fik noget med hjem. Klokken blev mange, før denne dejlige juleafslutning var til ende, og man gik hver til sit efter at have ønsket hinanden en glædelig jul og et godt nytår.

Bestyrelsen er nu i gang med at planlægge årets aktiviteter, og vi regner med at sommerudflugten bliver i starten af juni måned. På nuværende tidspunkt ligger programmet ikke helt fast, men tid og sted vil som sædvanlig blive meddelt i bladet.

*Pb.v. Gisela Schjøtt*



# STOMI/BROK

## Specialfremstillede støttebandager og undertøj

**Eto**

- Optimal pasform
- Korrekt placering af stomihul
- 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

## Roskilde



Lokalformand:  
**Jette Frederiksen**  
 Kirkegårdsvej 7  
 Gundsømagle  
 4000 Roskilde  
 Tlf.: 4673 0587  
[jettebfrederiksen@hotmail.com](mailto:jettebfrederiksen@hotmail.com)  
[www.roskilde.copa.dk](http://www.roskilde.copa.dk)



Foto: Tove Christiansen

Siden sidst

## Generalforsamling

Generalforsamlingen d. 19. oktober blev traditionen tro afholdt på Møllebo i Køge. Kl. 18.00 var der indkaldt til samling omkring lidt fællesspisning. Det var dejligt at se så mange medlemmer slutte op omkring vore aktiviteter.

Således var over tredive medlemmer tilmeldt generalforsamlingen.

Kl. 19.30 kom vi i gang med generalforsamlingen.

- Jørgen Hansen, Roskilde blev valgt til dirigent.
- Formanden gennemgik beretningen, der efterfølgende blev godkendt.
- Kasserer fremlagde regnskabet, der efterfølgende blev godkendt.
- På valg var formanden og to bestyrelsesmedlemmer samt revisor og revisorsuppleant. Der var ingen kandidater til revisorsuppleant.

Efter valget kom bestyrelsen til at se ud som følger:

Formand	Jette Frederiksen, Roskilde
Næstformand	Anni Hulstrøm, Solrød Strand
Kasserer	Tove Christiansen, Tune
Sekretær	Johnny Frederiksen, Roskilde
Bestyrelsesmedl.	Lis Gebhard, Solrød Strand
Bestyrelsessuppl.	Ea Jensen, Vemmedrup
Revisor	Jørgen Hansen, Roskilde

Efter generalforsamlingen holdt repræsentant fra firmaet Stotec A/S Vejle, Allan Kristiansen, et foredrag over firmaets produkter med efterfølgende fremvisning af diverse stomi-produkter med tilbehør.

Der var stor interesse omkring det nye produkt Flair Active Xtra, der er nemt at håndtere selv for stomister med nedsat syn eller nedsat håndfunktion. Et stort plus for personer med kolostomi er, at stomiposen er todelt, hvilket indebærer at den inderste pose kan skyldes i toiletet.

P.b.v.

Johnny Frederiksen

Allan Kristiansen  
 fra Stotec  
 viser produkter  
 frem.



Siden sidst

## Julestue



Julestuen den 28. november blev ligesom sidste år afholdt i Vor Frue Sognegård. Formand Jette bød velkommen. Fortalte om aftenens program og udtrykte tilfredshed med det store fremmøde.

Arrangementet bød på en meget veltillavet julefrokost, hvor vi inden osten fik afsunget nogle af julens dejlige sange akkompagneret af Lis på keyboardet.

Inden kaffe/kage blev der afholdt vores velkendte bingo med gaver til alle.

Som en tillægsgevinst havde bestyrelsesmedlem Ea fremstillet nogle ekstragevinster, der ligeledes fandt sine ejermænd ved lodtrækning. Dagen sluttede med at alle ønskede hinanden en rigtig glædelig jul.



Lis spillede som sædvanlig til julesangene.



"Alderspræsident"  
 Grethe i højt  
 humør.

P.b.v. Jette Frederiksen

Kommende arrangement

## Bowling i Roskilde Bowling Center søndag den 14. marts

på adressen **Ro's Have 16, Roskilde**. (Tidligere Roskildevej 51). Der bowles fra kl. 11.00 til 13.00 med efterfølgende spisning. **Tilmelding** til formanden på tlf. 4673 0587 **senest d. 7. marts**. Egenbetaling er kr. 100,- for medlemmer, kr. 200,- for øvrige.

HUSK: Når I parkerer ved bowlingcentret, så skal I skrive jer på den fremlagte liste nede i bowlingreceptionen.

P.b.v. Jette Frederiksen

Kommende arrangement

## Besøg i Helsingør

Torsdag d. 6. maj har vi arrangeret et besøg hos Klub for Berejste Håndværkere i Naverhulen i Helsingør. Der vil komme nærmere oplysninger i Copa-bladet marts/april, men sæt allerede nu kryds i kalenderen.

P.b.v. Tove Christiansen

## Vestsjælland



Lokalformand:  
**Grethe Krog**  
 Syvendeskovvej 33  
 Undløse  
 4340 Tølløse  
 Tlf.: 5918 9693



## Storstrøm Nord



Lokalformand:  
**Merete Møller**  
 Ærtebjergvej 28, Lund  
 4660 Store-Heddinge  
 Tlf.: 5650 8042  
 E-mail: [eterem@privat.dk](mailto:eterem@privat.dk)  
[www.storstrom-nord.copa.dk](http://www.storstrom-nord.copa.dk)



Siden sidst

### Vellykket julefrokost på Gyrstinge Skovkro

35 medlemmer og støttemedlemmer havde fundet vej til vores årlige julefrokost, deriblandt nye ansigter. Vi fik glæde af en musiker, som kroen havde fået i overskud, det var rigtig hyggeligt.

Vi havde alle en pakke med, som vi lavede auktion over, og lokalforeningen havde fået lavet 4 købmandskurve, der blev trukket lod om.

*Gyrstinge Skovkro.*



Kommende arrangement

### Generalforsamling 25. marts

Generalforsamling torsdag den 25. marts kl. 16.30

Dagsorden ifølge lovene.

Forslag til vedtagelse på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde **senest den 15. marts** pr. post eller e-mail [hans-grethe@os.dk](mailto:hans-grethe@os.dk)

Mere information om generalforsamlingen, sted og fortæring i næste blad.

Kommende arrangement

### Sommerudflugt

Vi vil forsøge at lave en udflugt til Knuthenborg safaripark lørdag den 12. juni.

Bestyrelsen ønsker alle medlemmer og støttemedlemmer godt nytår.

*P.b.v. Grethe Krog*

Siden sidst

### Medlemsmøde i Næstved d. 24. oktober 2009

Denne lørdag havde vi inviteret Roland Næstoft fra Roland Healthcare, som havde nye og spændende produkter med. Især poserne med mikroporøs klæber tæt på stomien var interessante, fordi man her kunne få klæbefloden til at følge eventuelle hudfolder og ujævnheder. Spørgelysten var som altid overvældende, og der blev virkelig ”tegnat og fortalt”. Vi er jo vældig gode til at gå i detaljer, når det gælder hjælpemidler.

Poserne med tite-vinduer blev endevendt. Nogle mente, at de var smarte – andre kunne godt undvære kig-hullerne; men sådan er vi jo så forskellige. Der var lejlighed til at udfylde skemaer med ønske om at få tilsendt prøver. De interesserede ville blive kontaktede af firmaet. Formanden overrakte en vingave som tak for Roland Næstofts uddybende forklaringer omkring produkterne.

Efter fremvisningen af hjælpemidlerne gik man over til yndlingsbeskæftigelsen – spisning og kaffe med søde sager – et par glas portvin blev det også til. Selvfølgelig blev der også udvekslet gode erfaringer omkring hjælpemidler og andet relevant.

Men ellers – en hyggelig eftermiddag som altid. Der blev lynhurtigt ryddet til side og sat borde og stole tilbage på de respektive pladser.

Tak til de fremmødte.

Kommende arrangement

### Ændring

Julemødet d. 5. december 2009 har vi måttet udskyde på grund af indtrufne omstændigheder. I stedet holder vi et nytårsmøde i forbindelse med den årlige generalforsamling, som finder sted lørdag d. 27. februar 2010 i FuturaCaféen, Farimagsvej 22 i Næstved. Så det er med at sætte kryds i kalenderen allerede nu. Der vil blive udsendt brev med nærmere oplysninger om både generalforsamling og nytårsmøde.

Endelig benytter vi lejligheden til at ønske Jer alle et godt nytår og glæder os til at møde Jer her i 2010.

*P.b.v.  
 Merete Møller*



**Lolland/Falster**

**Lokalformand:**  
**Marianne Andersen**  
 Mejerivej 4, 4892 Kettinge  
 Tlf.: 5487 3100  
[marianne-andersen@privat.dk](mailto:marianne-andersen@privat.dk)

**Yderligere kontaktperson:**  
**Kirsten Steinmeier**  
 Egevangen 7, 4990 Saksøbing  
 Tlf.: 5477 9424  
[kimast@dljmail.dk](mailto:kimast@dljmail.dk)

## Fremtidig rådgivning

Fra d. 1. februar lukkes der for rådgivningen i Frisegade i Nykøbing F.

Den fremtidige rådgivning vil foregå i

**Frivilligcenter Guldborgsund,**

**Nørregade 21 B.**

**4800 Nykøbing F.**

Vi vil være til stede **hver mandag mellem kl. 15 og 17.**

Vi kan - i samme tidsrum - også kontaktes på tlf. 5482 0053.

COPA er med i samarbejdet med Patientforeningernes Netværk.

Vi byder altid på te eller kaffe. Vi glæder os til at se jer.

Siden sidst

## Julefrokost - en festlig eftermiddag

Lørdag d. 28. november 2009 afholdt COPA Lolland-Falster årets julefrokost i Landsbyen i Våbensted. Der var mødt 38 op, og de fik en hyggelig eftermiddag med dejlig mad, bankospil om de medbragte pakker, og hyggeligt samvær.

Tak til alle der mødte op, og var med til at gøre dagen festlig. En stor tak skal også lyde til Hanne fra Landsbyen for det velsmagende traktement, ligesom gartneriet "Saxenhøj" skal roses for de flotte økologiske julestjerner, som hver deltager fik med hjem. Vi ser frem til at se ligeså mange til de fremtidige arrangementer.

Kommende arrangement

## Generalforsamling lørdag d. 13. februar

Generalforsamling afholdes lørdag d. 13. februar kl. 13 i Landsbyen i Våbensted. Dagsorden efter foreningens vedtægter. Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være lokalformanden, Marianne Andersen, i hænde **senest 29. januar 2010.**

Vi starter med et spændende foredrag omhandlende Svanevig Hospice i Bandholm, ved Hjørdis Høgh Andersen, som er formand for støtteforeningen. Derefter er der kaffe, inden vi går i gang med den formelle del, nemlig afholdelse af generalforsamlingen.

Alle er velkommen til generalforsamlingen, men til kaffebordet er vi, af praktiske grunde, nødt til at bede om tilmelding. Den skal ske til Marianne Andersen på tlf. 5487 3100 eller 2964 8431 **senest d. 5. februar 2010.**

## Efterlysning af sangbøger

Til julefrokosten havde vi lånt nogle sangbøger. Efterfølgende har vi konstateret, at der mangler 5 stk. Vi har haft kontakt med Landsbyen, som ikke er stødt på nogle. Vi vil derfor bede alle deltagere tjekke, om de, ved en fejl, har fået en sangbog med hjem. Hvis de ikke dukker op, skal vi nemlig erstatte dem, hvilket vil være ærgerlige penge at miste.

Med håb om at alle er kommet godt ind i det nye år, vil vi i bestyrelsen håbe, at I også i det nye år vil møde op til vores arrangementer, så vi kan få en aktiv og slagkraftig lokalforening. Derigennem kan vi også i 2010 sætte fokus på de stomiopereredes vilkår.

*Pb.v. Morten Friis Hansen*

Fagligt Selskab

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

er et selskab for sygeplejersker, der arbejder med pleje af stomiopererede.

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

afholder kurser og mødeaktiviteter på landsplan for sygeplejersker og interesseorganisationer.

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

udgiver det elektroniske tidsskrift StomiNyt og medvirker til opretholdelsen af stomiklinikker i Danmark. På det faglige selskabs hjemmeside [www.dsr.dk/fs22](http://www.dsr.dk/fs22) kan du blandt andet finde en opdateret oversigt over stomiklinikkerne, information om kongresser m.m.

Ønsker du mere information så kig ind på: [www.dsr.dk/fs22](http://www.dsr.dk/fs22)

mail: [fs22@dsr-medlem.dk](mailto:fs22@dsr-medlem.dk) • formand: Ulla Ostenfeld [uo01@bbh.regionh.dk](mailto:uo01@bbh.regionh.dk)



**Fyn**

**Lokalformand:**  
**Poul Erik Andersen**  
 Mullerupvænget 12  
 5230 Odense M  
 Tlf.: 6615 8512

**Yderligere kontaktperson:**  
**Dorte Hansen**  
 Lahmsgade 84 C, st.  
 5000 Odense C  
 Tlf.: 6590 6106

## Rådgivere til det sydfynske område

På Odense Universitetshospital har COPA-Fyn et rådgiverkorps som hver uge er til rådighed på fastlagte tidspunkter.

Universitetshospitalets personale gør flittigt brug af tilbudet og patienterne er glade for kontakten til rådgiverne.

Svendborg Sygehus har en stor tarmkirurgisk afdeling, hvor der bl.a. foretages mange stomioperationer, men vi har ingen rådgivere i hele det sydfynske område.

Vi har mange medlemmer – også i den del af Fyn – men vi møder dem ikke så tit.

Såfremt nogen fra det sydfynske skulle have tid, lyst og lejlighed til at uddanne sig til rådgivere og derigennem yde en indsats overfor andre stomibrugere, vil vi gerne høre fra jer.

Rådgiveruddannelsen foregår gennem et forløb af kurser, som er omkostningsfrie for den enkelte.

I kan kontakte COPA-Fyns formand Poul E. Andersen (se venligst under indkaldelsen til generalforsamling) for yderligere oplysninger.

Generalforsamlingen er også en god mulighed at komme i kontakt med andre COPA-medlemmer.

Her er alle medlemmer meget velkomne.

*P.b.v. Tove Woldby*

Siden sidst

## Godt julemøde

Onsdag den 2. december 2009 holdt COPA-Fyn julemøde. Vi havde lånt Kræftens Bekæmpelses lokaler på Vesterbro. Der var tilmeldt 35 personer som alle skulle medbringe en pakke.

Desværre var der et par stykker, der måtte melde fra i sidste øjeblik på grund af sygdom. Håber at de er ovenpå igen.

Vi startede med en julesang og derefter spiste vi smørrebrød og drak en øl eller vand.

Så skulle vi til pakkespillet som igen var sjovt, sikken renderi for pakkerne ved det andet bord er jo altid de bedste, men næsten alle fik en pakke med hjem.

Derefter blev der serveret kaffe med hjemmebagte brunskager og konfekt.

Aftenen sluttede vi med at synge 'Glade jul'.

En rigtig hyggelig aften hvor alle hyggede sig, og det var dejligt at se, at nye medlemmer også ville deltage i vores arrangementer. Vi ses til arrangementer i det nye år.

*P.b.v. Jørgen Rasmussen*

Kommende arrangement

## Generalforsamling 7. februar kl. 16.00

Hermed indkaldes til generalforsamling søndag d. 7. februar i Hjallesø Forsamlingshus kl. 16 med efterfølgende spisning.

Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde

**senest 8 dage før.**

Foreningen er vært ved den efterfølgende spisning.

Tilmelding til spisning hos:

Poul Erik Andersen

Mail: [ipea@webspeed.dk](mailto:ipea@webspeed.dk)

Tlf.: 6615 8512 Mobil: 3011 4296

**Sidste frist for tilmelding er søndag d. 1. februar.**

### Dagsorden:

- 1) Valg af dirigent
- 2) Formandens beretning
- 3) Regnskab
- 4) Aktivitetsplan for 2010
- 5) Indkomne forslag
- 6) Valg til bestyrelse
  - På valg er:
    - Dorte Hansen og Birgit Nielsen
  - Suppleant:
    - Elly Ibsen Bjerregård
  - Valg af revisor:
    - Gerda Pedersen (nuværende revisor)
  - Valg af revisorsuppleant:
    - Doris Grave (nuværende revisorsuppleant).
- 7) Eventuelt.

*P.b.v. Tove Woldby*

## STOMOCUR®

Den individuelle løsning



Prøv STOMOCUR systemet

- Sluttes tæt
- Skånsom mod huden
- NYT forbedret filter

Kontakt os for rådgivning og STOMOCUR-prøver

Produkterne får du hos din sædvanlige leverandør

**Roland Healthcare**

Hvidehusvej 34, 3450 Allerød  
 Tlf.: 4814 2080 - Fax: 4814 2038  
 E-mail: [info@roland1.dk](mailto:info@roland1.dk)  
[www.rolandhealthcare.dk](http://www.rolandhealthcare.dk)



## Syddøstjylland

**Lokalformand:**  
**Hanne Westergaard**  
 Violvej 126 B  
 8700 Horsens  
 Tlf.: 7564 1086  
[h.westergaard@stofanet.dk](mailto:h.westergaard@stofanet.dk)



## Sønderjylland

**Lokalformand:**  
**Christa Jensen**  
 Korshøj 5, Asserballe  
 6440 Augustenborg  
 Tlf.: 7447 3370.

Siden sidst

### Nye navne i bestyrelsen

I COPA-Syddøstdanmark har vi den 21.11.09 afholdt generalforsamling.

Da vores sekretær gennem mange år ønskede at forlade posten, vores suppleant og revisor ligeså, var der lagt op til nye navne i bestyrelsen.

Den nye bestyrelse ser således ud.

- Formand:  
 Hanne Westergaard [h.westergaard@stofanet.dk](mailto:h.westergaard@stofanet.dk)
- Bestyrelsesmedlemmer:  
 Steen Samuelsen [steen.samuelsen@gmail.com](mailto:steen.samuelsen@gmail.com)  
 Kirsten Pedersen [pvp@webspeed.dk](mailto:pvp@webspeed.dk)  
 Grethe Petersen [preben.meyer@newmail.dk](mailto:preben.meyer@newmail.dk)  
 Gunnar Munch Jørgensen [gmj.int@mail.dk](mailto:gmj.int@mail.dk)
- Suppleant:  
 Tove Simonsen, Horsens
- Revisor:  
 Preben Petersen, Kolding
- Revisorsuppleant:  
 Børge Fanth, Horsens.

Vi har ikke haft et konstituerende møde, så posterne i bestyrelsen er endnu ikke fordelt. Det vil ske først i det nye år. Efter genralforsamlingen havde vi indbudt Roland Health-care til at fortælle om de nye tiltag de har gjort med hensyn til hjælpemidler. De har især koncentreret sig om klæberen på poserne, en vigtig del i stomiplejen.

Vi holdt en god julefrokost, og under denne solgte vi amerikansk lotteri, og lodderne fik hurtigt ben at gå på. De mange rare gevinster vi havde fået fra forretninger i Horsens og fra Danske Bank blev pænt fordelt, nogle fik selvfølgelig mere end andre, men det kan nok ikke være anderledes, nogle personer er bare forfulgt af spilleheld.

Vi siger en stor tak til de velvillige sponsorer.

Et rigtig godt nytår til alle; og til de, der forlod vores bestyrelse, en stor tak for samarbejdet i den tid, I har været med.

P.b.v.  
**Hanne Westergaard**

### Åben rådgivning Sygehus Sønderjylland, Aabenraa Mød en COPA-rådgiver

I anledning af at stomiambulatoriet er flyttet fra Sønderborg sygehus til Aabenraa sygehus vil COPA have åben rådgivning på **sygehuset i Aabenraa** i stedet for sygehuset i Sønderborg.

Der vil være en rådgiver til stede følgende dage i 2010:

Mandag d. 1. februar	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 12. april	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 7. juni	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 2. august	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 4. oktober	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 6. december	kl. 10.00 til 13.00

Uden for disse tider vil der altid være mulighed for at ringe til:

Lokalformand Christa Jensen tlf. 7447 3370  
 COPAs sekretariat tlf. 5767 3525.

Anne Lise Hansen  
 tlf. 7452 0091 / 2961 2776 • [achansen@webspeed.dk](mailto:achansen@webspeed.dk)

Siden sidst

### Alle tiders julekomsammen

Der var igen indbudt til julefrokost. Denne gang på Røde-Kro. En dejlig eftermiddag med 60 festklædte medlemmer og et veldækket ta'selv bord, der var julepyntet, og med en julemenu, hvor alle blev mætte. Mandlen blev også fundet i risalamanden, der blev lystigt gennemrodet. Kaffe/te/slik og julesødt blev serveret, derefter spillede vi banko. Pakker

*Pakker til bingo banko.*



var der mange af – både store og små. Der gik nogle timer inden pakkerne var fordelt.

Tak til alle, der havde medbragt en pakke og til jer der var ude at hente sponsorgaver.

Tak til Coloplast og Dansac for gaver. Denne dag er der mange, der ser frem til. Det er en rigtig hyggelig dag for medlemmerne, men der er altid plads til flere.

Bestyrelsen takker for en hyggelig dag.



Hyggelig julefrokost.

Kommende arrangement

**Generalforsamling 10. marts**

*Indkaldelse til generalforsamling*

*onsdag den 10. marts kl. 18.00 på Rode-Kro.*

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Kassereren fremlægger årsregnskab
4. Aktiviteter 2010
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen
  - a. 2 bestyrelsesmedlemmer vælges for 2 år – Ellen Poulsen og Carl C. Sørensen (begge villige til genvalg)
  - b. Valg af suppleant – Bjørg Oskarsdottir
  - c. Valg af revisor – Peter Kvaran
  - d. Valg af revisorsuppleant – Flemming Holdt
7. Eventuelt.

Forslag til generalforsamlingen indsendes skriftligt til formanden *senest 8 dage før - d.v.s. senest den 1. marts.*

Velkommen til medlemmer / støttmedlemmer til spisning kl. 18.00. Efter middag afholder vi generalforsamling kl. 19.00. Tilmelding til spisning skal ske *senest torsdag den 4. marts:* Carl Christian, 7472 3981 eller Christa, 7447 3370 / 4157 3370.

Alle COPA-Sønderjylland medlemmer kan naturligvis deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding.

På besøg kommer Marianne Gottenborg fra Coloplast, hun vil fremvise forskellige produkter.

Mød op og vær med til at have indflydelse på foreningens fremtid.

*P.b.v. Christa Jensen*

# Kirstine Hardam

– *når det gælder:*

**Stomi-artikler**

**Sårbehandlingsbandager**

**Inkontinens-produkter**

\* Portofri levering fra dag til dag

\* Fordelagtige priser

\* Konsulentbistand



Måbjerg Skolevej 46-48, 7500 Holstebro

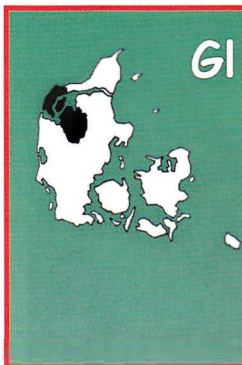
Tlf. 97 42 32 33

Fax 97 42 80 14

E-mail: [post@hardam.dk](mailto:post@hardam.dk)

[www.hardam.dk](http://www.hardam.dk)

## Gl. Viborg amt



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

Siden sidst

### Forskellige oplysninger fra Gl. Viborg amt lokalforening

#### Første oplysning

Vores formand Vagn Færch, der har kæmpet for at bevare vores lokalforenings navn (Viborg amt), har nu fået lov - dog med tilføjelsen Gl. Det er vi glade for. Selvom der ikke findes amter mere, så hører vi her fra Thy og Mors stadig med til Viborg lokalforening. Selvom området er markeret med et sort felt på det lille kort, har flere manglet vores gamle betegnelse; det er nu hermed igen "lovligt".

#### Næste oplysning

Vi har afholdt en hyggeeftermiddag 25-10-09 i Skive. Vi havde besøg af landsformand Henning Granslev, der fortalte COPAs historie. Forud havde vi underholdning af tre musikere ved navn 'Tre gange Hans'. De var meget ihærdige og lystige, men nok næsten for ivrige - de var ikke til at stoppe. Men vi nåede dog både at spise og få kaffe. Til sidst havde vi en lille gætteleg.

Ved bordene havde vi anbragt ønskesedler til forslag om næste års program; der kom mange gode ting frem, som vi nu har gennemgået ved et bestyrelsesmøde.

### Beretning fra bestyrelsesmødet den 16-11-09

Vi gennemgik ønskerne fra mødet i Skive. Et stort ønske var, at der fremover skal sendes personlige skriftlige indbydelser ud til alle. Det vil vi så genindføre, men vi vil stadig bringe det her i bladet også.

### Program 2010 Gl. Viborg amt lokalforening



**Lørdag den 6. marts kl. 11.30**

Generalforsamling. Vildsund Strandhotel.

**Søndag den 30. maj**

Sommerudflugt til bl.a. Nr. Vosborg.  
Fælles afgang fra Skive.

**Søndag den 3. oktober**

Hyggeeftermiddag. Tid og sted meddeles senere.

P.b.v. Birgit Pedersen

## Sydvestjylland

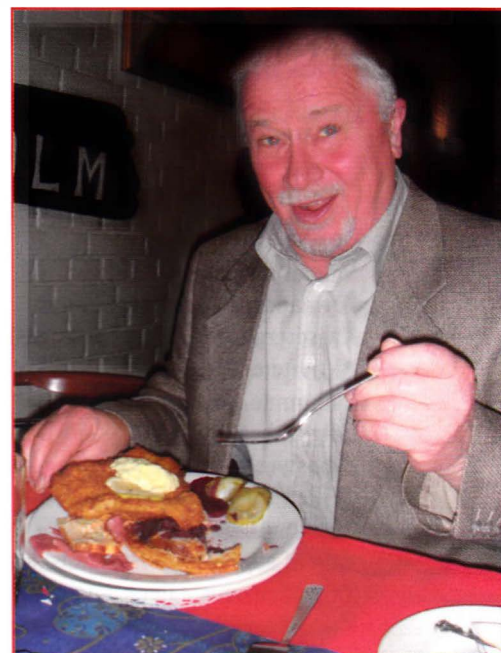


Lokalformand:  
Lona Spaanheden  
Adalen 4 E  
6710 Esbjerg V  
Tlf.: 4117 7051  
[lo.spa@hotmail.com](mailto:lo.spa@hotmail.com)

Siden sidst

### COPA julefest

Den 18. november om aftenen var restaurant Sydvesten, på Esbjerg havn, atter rammen om COPAs juleafslutning. Med tilmeldinger fra fjern og nær var der lagt op til en festlig aften, og efter formandindens velkomst var Vita og hendes vakse personale i gang med at servere sild og varme retter ad libitum, inden det første underholdende indslag var på programmet. Teaterforeningen '7kanten' mødte op med ni amatørskuespillere, der var parat til at gi' den hele armen. Det blev en forrygende forestilling over gamle revyviser. Skuespillerne var udklædt i datidens trend, bl.a. militæruniform og gevær. Og de fleste sang med på "gå med i lunden". Efter et forrygende show blev diverse oste, frugter og ikke mindst risalamanden serveret; det var tid til mandel-jagt. De fire







'7kanten'.



mandler blev gemt af finderne, til der var spist op. Det er god opdragelse! - det hele gik dog så stærkt at vi gled lige over i en heftig banko. Virkelig drøn på i en times tid, inden alle COPA indkøbte gaver var vundet og julestjerner til sidegevinster udleveret. Nogle gik hjem med en eller to gaver, andre med seks-syv stykker. Heldige. Fire skuffede ansigter viste noget var galt, ups, så endelig fik vi uddelt mandelgaverne. Ro måtte der på, så vi afsluttede med kaffe/te og småkager, medens snakken gik livligt hen over bordene.

En skøn traditionsaften hvor familier, par og enlige havde fundet vej til Sydvesten.

Tak til alle fremmødte for det medbragte gode humør.



Siden sidst

## Aftenhygge i Vejen

I Frivillig Huset i Vejen havde foreningen den 22. oktober et fornøjeligt møde med Tonny Kristiansen fra firmaet Stotec i Vejle, der fremviste nyheder i stomiprodukter fra det engelske firma Welland. Tonny demonstrerede den ny Adhesive Remover; en freon- og alkoholfri klæbefjerner der let og elegant fjerner stomiposen. Removeren fås også som renseserviet til fjernelse af klæberester. Er huden rød og irriteret fås WBF, en avanceret alkoholfri barrierefilm, der danner en mikroskopisk tynd hinde mellem hud og pose, og dermed forhindrer fugt. WBF er hurtigt blevet en succes blandt stomister der sparer mange røde poseskift, hvorimod nogle kommuner ikke er meget for at bevilge produktet, til trods for besparelsen i det lange løb. Vi så også en ny kantsikring til aktive mennesker der holder posen på plads i forbindelse med store kropsbevægelser. Inden vi så den nyudviklede pose til at skylle ud - direkte i toiletet - så vi Stotec Absorbia, enten i pose eller rør, der opsuger væske, giver fastere konsistens, neutraliserer lugt og forbedrer sikkerheden om natten. Tonny fremviste den ny Roseplade og en ny formbar tætningsring. Den ny konveks med temperaturfølsom pasform og mange andre nye spændende produkter, der iblandt hudplejeprodukter. Også det enkle bælte til ekstra sikkerhed for posebærere. Efter de mange produkter gav Stotec et par stykker mad, mens de enkelte varer ivrigt blev diskuteret. Tonny fortalte beredvilligt om alle firmaets erfaringer, succes med produkter, opstart af Stotec, kommunale bevillinger, vareprøver til stomiopererede og meget meget mere. Tak til Tonny og Stotec for en rigtig spændende aften.

*Stotec produktfremvisning i Vejen.*



Kommende arrangement

## Generalforsamling 18. marts

COPA-Sydvestjylland afholder ordinær generalforsamling torsdag den 18. marts kl. 18.30 i **Væksthuset, Storegade 12, Varde.**

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Indbydelse til generalforsamlingen udsendes pr. post.

*P.b.v. John Kyhl*



## Ringkøbing



**Lokalformand:**  
**Niels Smed Christensen**  
Tværvvej 4, 7790 Thyholm  
Tlf.: 9787 5290

Siden sidst

### Julefrokost i Herning

Lørdag d. 28/11 kl. 12 holdt vi julefrokost på Hotel Eyde i Herning. Der var 20 medlemmer mødt op til det fest-dækkede bord. Snakken gik lystigt, mens vi nød den lækre mad, med øl og snaps til. Da bunden var lagt, holdt vi en pause for at spille pladespil.

Kirsten havde sørget for dejlige gevinster, og havde også en pose med til dem, der var heldige og vinde flere gange. Vi havde også besøg af en konsulent fra ConvaTec, som delte bladet ConTact ud og sponsorerede kaffe med lækkert mundgodt. Tak for det. Da vi skiltes var vi godt mætte, og alle var enige om, at vi havde haft en dejlig eftermiddag.

Kommende arrangement

### 1. maj udflugt

Vores udflugt bliver i år d. 1. maj - så sæt allerede nu kryds i kalenderen. Se mere i næste blad.

*P.b.v. Ingeborg Christensen*

Kommende arrangement

### Ordinær generalforsamling

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i lokalforeningen COPA Ringkøbing amt, for medlemmer og støttemedlemmer, i. h. t. foreningens vedtægter §18 stk. 6 samt §18 stk. 4.

- Dato:** 9. februar  
**Tidspunkt:** kl. 18.00  
**Sted:** Kirstine Hardam's lokaler  
Måbjerg Skolevej 46-48, Holstebro.

Stomisygeplejerske Grethe Vendelbo vil komme og fortælle om stomipleje, og der bliver mulighed for at stille spørgsmål og få gode råd.


#### Dagsorden for generalforsamlingen:

1. Valg af dirigent.
2. Foreningens beretning ved formanden.
3. Regnskab til godkendelse ved kassereren.
4. Behandling af indkomne forslag.
5. Valg til bestyrelsen:  
På valg er Arne Solsø og Ingeborg Christensen.
6. Valg af suppleant.
7. Valg af revisor.
8. Valg af revisorsuppleant.
9. Eventuelt.


Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde **senest d. 26/1**.

Afhensyn til forplejningen vil vi gerne have tilmelding **senest d. 26/1** fra dem der vil spise med. Tilmelding: Anders Kristensen 6154 4039 eller Ingeborg Christensen tlf. 9787 5290 / 2371 5680.

*P.b.v. Niels Smed Christensen*



## Århus



**Lokalformand:**  
**P.t. vakant.**  
**Henvendelse:**  
**COPAs sekretariat eller**  
[aarhus@copa.dk](mailto:aarhus@copa.dk)

### Aktivitetskalender COPA Århus

20. januar	Silkeborgklubben
17. februar	Silkeborgklubben
27. februar	Generalforsamling
17. marts	Silkeborgklubben

### Rådgivning på Århus Sygehus THG indgang 1 A, 2. Sal

Lokalet til venstre for trappen/elevatoren  
(mellem afdeling 260 og 280)

Mulighed for en samtale med en ligestillet.

14. januar	kl. 16.00 - 17.30
28. januar	kl. 16.00 - 17.30
11. februar	kl. 16.00 - 17.30
25. februar	kl. 16.00 - 17.30
11. marts	kl. 16.00 - 17.30

### Stomiposer til Ukraine

**OBS:** Ved alle arrangementer i Århus lokalforening er der mulighed for at medbringe "overskudsposer" og aflevere dem til bestyrelsen.

Vi vil samle dem sammen og sørge for, at de kommer til Ukraine, hvor der hårdt brug for dem.

Siden sidst

### Medlemsmøde i Randers

Tirsdag den 24. november holdt vi medlemsmøde i Randes på Patienthotellet på Regionshospital Randers.

Der var tilmeldt 21 til mødet, men der mødte kun 14 op. Hvor blev resten af?

Nå, men vi havde et godt møde. Først holdt stomisygeplejerske Dorte Volden et oplæg om hendes arbejde i stomiambulatoriet på Randers Sygehus. Dorte kom godt rundt om hendes arbejde og mange generelle ting ved en stomioperation. Hun opfordrede mange flere til at benytte sig af muligheden for at få støtte og vejledning om blandt andet HUDPLEJE og evt. bandageringsproblemer og afprøvning af nye produkter. Meget interessant indlæg, der udløste en god debat blandt deltagerne om alle mulige emner indenfor stomiplejen.

Herefter fortalte Kaj Lund om produkter fra hans firma FOCUSCARE. Kaj Lund er selv stomiopereret og delte velvilligt ud af både personlige og faglige erfaringer.

FOCUSCARE var de glade givere af kaffe og kage. TAK for det.

Efter kaffepausen gav to fra bestyrelsen deres bud på emnet Rejseliv. Mariann Olesen talte om personlige erfa-

ringer med at rejse og Elsemarie Kraul om de mere generelle/formelle ting.

Mariann fortalte blandet andet, at hun selv er ivrig sejlsportskvinde, og at det ikke giver problemer at klare sig på havet, og nogle gange i primitive havne. Hun opfordrede til at kaste sig ud i rejselivet som før. Bare husk at tage ekstra stomi-artikler med både i håndbagagen og kufferten, hvis kufferten skulle havne et andet sted end planlagt.

Elsemarie Kraul fortalte om forsikringer og øvrig rejsedokumentation.

Herefter var klokken faktisk blevet 21, og det var tid at slutte af. Vi fra bestyrelsen vil takke Jer, der mødte op, og for aktiv deltagelse i mødet.

*P.b.v. Helle Jørgensen*

Siden sidst

## Julehygge i Århus

Den 2. december var atter en dejlig oplevelse med muntre indslag, kvikke bemærkninger, smil og total HYGGE, ikke mindst fordi alle som én mødte op i en dejlig positiv julestemning.

Den opfindsomme udklædning til julenisse-konkurrencen kunne vist godt have været lidt bedre, så det kan kun gå fremad til næste år.

Dog var der en blinkende næse, gevir og nissehuer i flere forskellige opfindsomme variationer, og nissekonen med nissehue, behørig påklædning incl. juleforklædet, og strikketøjet i hånden.

Susanne Andersen fra Coloplast indledte med at fortælle lidt om nye produkter, og havde taget lidt med, som de interesserede brugere kunne se nærmere på.

Selve traktementet bestod som altid i julegløgg og æbleskiver, kaffe, småkager og det traditionelle juleslik, som Susanne gavmildt var vært ved.

Vi var en mindre trofast skare, der syntes, det var værd at bruge tid på julehyggen, og alle havde en pakke med til terningspillet, (og lidt ekstra fra bestyrelsen) så bordet bugnede bogstavelig talt af de dejligste pakker. Terningerne "rullede", og hold da op hvor pakkerne, fulgt af tilråb, føg frem og tilbage over og langs med bordet, så jo vi fik alle motion, hvilket vist også var heldigt, ovenpå det lækre traktement. Der var kun Signe, som var så uheldig ikke at have vundet en pakke, og dog gik hun ikke tomhændet hjem, for Mariann syntes, det var synd, og hun delte sine gaver med Signe, så dagen også blev reddet for hende.

Så blev det tid til kåring af årets julenisse, hvor bestyrelsen havde påtaget sig at træffe afgørelsen, og efter mange svære overvejelser tilfaldt prisen "nissekonen" Lilly Voigt, som fik overrakt diplommet og modtog den medfølgende gevinst, som bestod af en julekurv med diverse godter til at fejre julen med.

Da dagen var omme ønskede vi hinanden glædelig jul, og det var tid til at sætte kursen hjemad. Jeg tvivler på om nogle af os havde plads til ret meget aftensmad – mon ikke de fleste fandt husets bedste lænestol med et smil på læben og endnu et godt minde i rygsækken.

Bestyrelsen takker alle for en dejlig eftermiddag, og vi glæder os allerede til julehygge 2010.

*P.b.v. Elsemarie Kraul*

Kommende arrangement

## Generalforsamling 27. februar

Generalforsamling lørdag den 27. februar kl. 12.00 – 16.00  
Sted: Langenæs Handicapcenter, Langenæs Allé 21, Århus.

**Program:**

- Kl. 12.00      Generalforsamling  
Dagsorden:  
· Valg af dirigent.  
· Bestyrelsens beretning.  
· Kassereren aflægger regnskab.  
· Aktivitetsplan.  
· Behandling af indkomne forslag.  
· Valg af formand.  
· Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for 2 år.  
· Valg af 2 suppleanter.  
· Valg af revisor og revisorsuppleant.  
· Eventuelt.
- Kl. 12.45      Frokost.
- Kl. 13.30      Dorthe Rind fra ConvaTec, har lovet at komme og fortælle om firmaets seneste nye stomiprodukter, og er som altid klar til at besvare diverse spørgsmål.
- Kl. 15.00      Kaffe og kage.
- Kl. 16.00      Afslutning.

Der vil under hele arrangementet blive rig lejlighed til at stille spørgsmål, og få svar på det, der brænder sig på, og samtidig rig lejlighed til en hyggelig snak med de øvrige deltagere. Mød talrigt frem, og deltag i det spændende program.

Tilmelding til frokosten **senest den 22. februar** til:

Mariann Olesen 8696 3449 – 2019 3449

(Alle COPA-Århus-medlemmer kan naturligvis deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding).

*P.b.v. Elsemarie Kraul*

Kommende arrangement

## Silkeborgklubben

Vi mødes den 3. onsdag i hver måned i Medborgerhuset, Søvej til et par timers snak og hygge. COPA er vært ved en kop kaffe og kage. Vi håber at se rigtig mange til behageligt samvær med andre stomister. Ring og hør nærmere, vi glæder os til at møde jer.

De næste møder er:

Onsdag den 20. januar kl. 19.00.

Onsdag den 17. februar kl. 19.00.

Onsdag den 17. marts kl. 19.00.

Du kan kontakte Ingelise Lund Pedersen på tlf. 8682 5492 eller på mail [ilp.kp@youmail.dk](mailto:ilp.kp@youmail.dk)

*P.b.v. Elsemarie Kraul*



## Nordjylland

**Lokalformand:**  
**Jørgen Dresfeldt**  
 Søndre Kongevej 56  
 9400 Nørresundby  
 Tlf.: 4050 0990

**Yderligere  
 kontaktperson:**  
**Irene Bertelsen**  
 Tinsoldaten 23, 9230 Svenstrup  
 Tlf.: 9838 0713

[www.nordjylland.copa.dk](http://www.nordjylland.copa.dk)  
[nordjylland@copa.dk](mailto:nordjylland@copa.dk)

### Rådgivning på Aalborg Sygehus Nord og Syd Mød en COPA-rådgiver

**NORD:** Vi træffes i forhallen (patient til patient) på Aalborg Sygehus Nord den sidste torsdag i hver måned kl. 10-12.

(dog ikke juli og december).

**SYD:** Vi træffes ved kir.gas.amb. Aalborg Sygehus Syd den sidste torsdag i hver måned kl. 13-15.

(dog ikke juli og december).

### Hjemmesiden

Se de seneste billeder fra vores arrangementer på vores hjemmeside [www.nordjylland.copa.dk](http://www.nordjylland.copa.dk)

#### Kommende arrangement

### Bowlingaften 5. marts

Gå ikke glip af en bowlingaften i Løvvang Bowling Center, Løvbakken 8, 9400 Nørresundby fredag den 5. marts kl. 17.30 – 19.00 med efterfølgende spisning bestående af – ja det sædvanlige: Herregårdsbøf m/ mixed salat, pommes frites og bearnaisesauce.

Pris for medlemmer 50 kr. og for ikke-medlemmer 75 kr. Drikkevarer er for egen regning

Tilmelding **senest fredag den 19. februar:**  
 Jørgen Dresfeldt 4050 0990.

#### Kommende arrangement

### Generalforsamling 11. april

Sæt allerede nu kryds i kalenderen ved søndag den 11. april 2010, hvor vi afholder vores årlige generalforsamling på Skalborg Kro fra kl. 10.30. Efter generalforsamlingen fortsætter vi med frokost, og vi har også truffet aftale med Gitte Pedersen fra ConvaTec om at komme og vise deres produkter.

#### Kommende arrangement

### Udflugt 31. maj

Mandag den 31. maj planlægger vi en heldagsudflugt til Aros, Moesgaard og DR i Århus. Mere herom senere; men reserver nu dagen.

#### Siden sidst

### Julefrokost og bankospil

Søndag den 6. december 2009 afholdt COPA Nordjylland vanen tro julefrokost på Skalborg Kro. Vi blev rekordmange, 29 medlemmer/ægtefæller + et barnebarn, som agerede drillenisse ved vores bankospil. Vi spiste en god julebuffet og sang indimellem også et udvalg af de kendte julesange – denne gang ikke kun julesalmer - og det gik jo fint, selvom vi måtte undvære musikakkompagnement. Det hjalp jo også, at vi var mange til at synge. Vi havde en rigtig hyggelig eftermiddag med god snak hen over bordene, og det var dejligt, at der igen var en del nye med. I dette års bankospil var det muligt at vinde mere end én gave, og det var der da også nogle, der benyttede sig af.

*P.b.v. Bjarne Baarup*



Julefrokost Skalborg Kro.



Julefrokost Skalborg Kro.



Julefrokost Skalborg Kro.



# Familier Adenomatøs Polypose

Interessegruppens repræsentant og  
kontaktperson Vestdanmark:  
**Susanne Jakobsen, Elsdyrvej 15, Strandhuse  
6000 Kolding Tlf.: 2165 9460  
susanne.elsdyrvej@gmail.com**

Kontaktperson Østdanmark:  
**Peer Kühne, Lindevej 183500 Værløse Tlf.: 4498 2340  
peer\_kyhne@tdcadsl.dk**

Siden sidst

## Arvelige kræftformer



### -arrangement i Århus

Siden sidst har vi afholdt et vellykket arrangement den 24. oktober på Restaurant Martino i Århus. Arrangementet startede med fælles frokost, med udsigt over Marselisborg Havn på en blæsende, men for årstiden, "flot" dag.

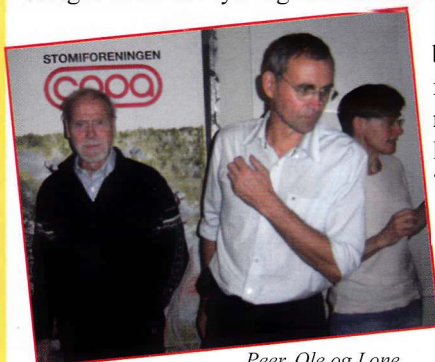
Emnet for dagens foredrag var "ARVELIGE KRÆFTFORMER", som på et illustrativt og forståeligt sprog var planlagt i samarbejde med Lone Sunde, overlæge, klinisk lektor, PhD og Ole Thorlacius-Ussing, professor, overlæge, dr. med. Begge fra Aalborg Sygehus.

Da arvelig risiko for kræft ikke kun berører FAP patienter og pårørende, var medlemmer fra andre patientforeninger inviteret til at deltage på dagen. Medlemmer af Dansk Brystkræft forening (DBO) deltog også.

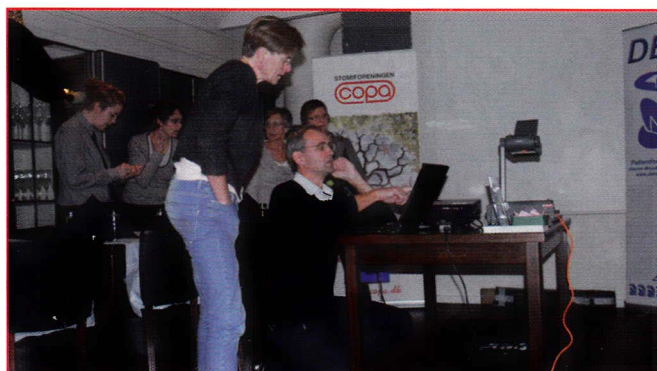
Efter veloverstået frokost startede Lone Sunde, ansat ved Klinisk Genetisk Afdeling, med et oplæg om arvelig risiko for kræft. Hun gennemgik kort hvad Klinisk Genetisk Afdeling beskæftigede sig med, efterfulgt af eksempler på tyktarmskræft og brystkræft, samt om hvad man forventede sig af fremtiden inden for arvelig risiko for kræft. Ved hjælp af familiestamtræer illustrerede hun FAP-relateret og ikke arvelig relateret tyktarmskræft. Efter samme model forklarede hun brystkræftformer.

Efterfølgende overtog Ole Thorlacius-Ussing, ansat ved kirurgisk afd. A, "røret" på Marselisborg Havn. Han beskæftigede sig med behandling af FAP og brystkræft. Ole gennemgik ved hjælp af et lagkagediagram de forskellige %'er af årsager til kræft i tyk- og endetarm. 65-85% var sporadisk,

10-30% var familiær betonede, 1% stammede fra familiær adenomatøs polypose (FAP). Derefter gennemgik Ole Thorlacius-Ussing de forskellige undersøgelsesformer, hvorved man er i stand til at konstatere



Peer, Ole og Lone.



Lone og Ole tjekker udstyret.



For foredraget.



Frokost.



Livlig samtale i pausen.

polyppannelser i tarmen, samt hvilke operationer man brugte i forbindelse med tarmkræft generelt. Ole Thorlacius-Ussing kom også ind på mulige fremtidige behandlingsmetoder.

Efter endnu en velfortjent pause til foredragsholderne og deltagerne, afsluttede vi en vellykket dag i Århus med en livlig spørgerunde i fællesskab og med individuelle spørgsmål til de to foredragsholdere.

Gruppen er nu i gang med at sammensætte et efterårsarrangement på Sjælland.

Kontaktpersonerne i FAP-gruppen ønsker alle et godt nytår.

*P.g.v. Susanne Jakobsen*



**Colitis-  
/Crohn  
gruppen  
Vest**



**Kontaktperson:**  
**Dorte Nyholm Jensen**  
**Kragelund Tværvej 28B**  
**8600 Silkeborg**  
**Tlf.: 6615 1565**  
[dottenj@inbox.com](mailto:dottenj@inbox.com)

Kommende arrangementer

**Aktiviteter 2010  
COPA**

**Colitis-/Crohngruppen  
Vest**

Vi har i Colitis-/Crohngruppen været i gang med at planlægge årets aktiviteter og datoer for mødedage. Vores mødedage foregår som regel på Langenæs Handicapcenter, Langenæs Allé 21, Århus.

**Mødedagene er følgende:**

Tirsdag d. 19. januar	kl. 19.00
Tirsdag d. 23. marts	kl. 19.00
Tirsdag d. 4. maj	kl. 19.00
Tirsdag d. 22. juni	kl. 19.00
Tirsdag d. 24. august	kl. 19.00
Tirsdag d. 7. december	kl. 19.00

Vi fungerer som selvhjælpsgruppe og mødes derfor på lige vilkår, dvs. at der på vores mødedage ikke vil være forberedt et program. Du kan selv være medbestemmende vedr. mødeaftener og arrangementer. Alle med relation til morbus Crohn og colitis ulcerosa er meget velkomne.

Kom og se om det kunne være noget for dig at tilbringe et par timer hver anden måned i hyggeligt samvær med andre ligestillede.

**Tilmelding nødvendig** af hensyn til indkøb af lidt til kaffen.  
Tilmeld dig til Dorte Nyholm Jensen tlf. 6615 1565 eller mail [dotte@inbox.com](mailto:dotte@inbox.com)

*P.g.v.*  
**Dorte Nyholm Jensen**




**Forældre-  
gruppen**

**Kære alle, rigtig godt nytår!**

2009 blev det år hvor vi valgte at trække os tilbage fra forningsarbejdet, og give plads til nye friske kræfter. Fornylse, det må der til. Vi, som har været med i mange år, kan forfalde til "det plejer vi at gøre". og det dur bare slet ikke. COPA skal frem i skoene, hvis medlemmerne skal bibeholdes og ny gerne komme til. Vi har oplevet mange herlige stunder i COPA regi, og selvfølgelig er det med stort vemod, at vi må se i øjnene, at vi to "gamle tudser" nok ikke lige skal regne med, at vores Katrine vil have os med på turene mere.

Men det var en super flot afslutning vi fik, både via alle de pæne ord og dejlige gaver, men også en super vellykket familieweekend.



Interessegruppens repræsentant samt gruppens kontaktperson:

Hans Henrik Nielsen, Degnegyden 8

5690 Tommerup

Tlf.: 6475 1949

[hanshenrik24@hotmail.com](mailto:hanshenrik24@hotmail.com)



Familieweekenden blev afholdt i Horsens på Jørgensens Hotel. Og sikke vi alle blev forkælet. Suveræn god service, fantastiske slotslignende værelser, dejlig mad og virkelig god stemning. Ungerne nød det, og alle kunne mærke at "velkommen", det var ægte ment. Vi rystede godt nok i bukserne, da vi så "legerummet". Det var ganske enkelt et lokale i restauranten, med nyistandsatte, guldbemaledede og smukt betrukne stole. Vi bad om at få disse pakket lidt ind, så vores håbefulde poder ikke kom til at lave gale streger, men nej, der skulle være plads til alle. Og faktisk opdagede vi ikke, at noget havde taget skade, og vi har da heller ikke fået ekstra regninger og lignede. Vi blev glimrende underholdt med dans, tryllekunst, museumsbesøg, strøgtur, tur ud i det blå m.m., men der blev

også rigeligt plads til det seriøse. Vi blev opdateret omkring nye stomiprodukter af Kirstine og Uffe Hardam. Det er bare så godt at I år efter år, har brugt tid på vores weekender, og vi har mange rigtig gode tilbagemeldinger på, at I deltager. Der blev talt om udfordringer, med de raske søskende og den øvrige familie, med Helle Spanggaard fra Kempler. Og sidst men ikke mindst fik mange, som sædvanligt, stor glæde af erfaringsudvekslingen på denne tur.

God arbejdslyst til Hans-Henrik & Co, og tak for alt godt til alle. I ved hvor vi er, hvis der er noget vi kan bidrage med.

*Mange hilsner fra Rolf og Annita*



### Vellykket familieweekend 2009



Udgiver: COPA, Rønnedevej 10, 1., 4100 Ringsted. Fra 27/1-2010: COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted

**LOKALFORENINGER / GRUPPER**

**(Landsforeningen: tlf. 57 67 35 25)**

Lokalforeningerne dækker de tidligere amter, der var gældende til 31.12.2006.

Undtaget herfra er København/Frederiksbergs, Storstrøm Nord<sup>s</sup> og Lolland/Falster<sup>s</sup> lokalforeninger.

**København / Frederiksberg**

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

**Storkøbenhavn**

Marianne R. Bodi  
Søborg Hovedgade 211, 4-A  
2860 Søborg  
Tlf. 23 43 03 53 (bedst 16-18)

**Frederiksborg**

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

**Bornholm**

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

**Roskilde**

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

**Vestsjælland**

Grethe Krog  
Syvendeskovvej 33, Undløse  
4340 Tølløse  
Tlf.: 59 18 96 93

**Storstrøm Nord**

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

**Fyn**

Poul Erik Andersen \*)  
Mullerupvænget 12  
5230 Odense M  
Tlf.: 66 15 85 12

**Sydøstjylland**

Hanne Westergaard  
Violvej 126 B  
8700 Horsens  
Tlf.: 75 64 10 86

**Sønderjylland**

Christa Jensen \*\*)  
Korshøj 5  
Asserballe  
6440 Augustenborg  
Tlf.: 74 47 33 70

**Sydvestjylland**

Lona Spaanheden \*)  
Ådalen 4 E  
6710 Esbjerg V  
Tlf.: 41 17 70 51

**Ringkøbing**

Niels Smed Christensen  
Tværvej 4  
7790 Thyholm  
Tlf.: 97 87 52 90

**Gl. Viborg amt**

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

**Århus**

Vakant.  
Henvendelse  
COPAs sekretariat eller  
[aarhus@copa.dk](mailto:aarhus@copa.dk)

**Nordjylland**

Jørgen Dresfeldt \*)  
Søndre Kongevej 56  
9400 Nørresundby  
Tlf.: 40 50 09 90

**Familier Adenomatøs Polypose gruppen**

Susanne Jakobsen  
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding  
Tlf.: 21 65 94 60

**Forældregruppen**

Hans Henrik Nielsen  
Degnegyden 8  
5690 Tommerup  
Tlf.: 64 75 19 49

**Ungdom**

Ida Engblom  
Stærevej 16, 1. tv.  
2400 København NV  
Tlf.: 51 36 30 63

**Colitis-/Crohngruppen**

*Østdanmark:* Vakant.  
Henvendelse COPAs sekretariat

*Vestdanmark:* Dorte Nyholm Jensen  
Kragelund Tværvej 28B  
8600 Silkeborg  
Tlf.: 66 15 15 65

**Urostomigruppen**

*Vestdanmark:* Anne Lise Hansen  
Gåskærgade 17 B, 1.tv.  
6100 Haderslev  
Tlf.: 74 52 00 91 / 29 61 27 76 (mobil)  
*Østdanmark:* Lotte Andersen  
Brovænget 10  
2830 Virum  
Tlf.: 45 85 64 56

\*) Medlem af COPAs forretningsudvalg.

\*\*) Suppleant i COPAs forretningsudvalg.