



# KOSTVEJLEDNING

TIL PERSONER MED ILEOSTOMI



# INDHOLD

Kostvejledning.....	4
Tarmsystemest kringlede vej.....	4
Tabel med kendte problematiske fødevarer .....	6
Hvis man alligevel får et stop i stomien .....	7
Opskrift: Grøn puré .....	8
Opskrift: Peberfrugtpuré .....	9
Opskrift: Grøn morgenskål .....	10
Opskrift: Smoothie med ananas og ingefær .....	11
Til jer, der netop har fået en stomi .....	12
Tabel med proteinindhold i udvalgte fødevarer .....	13
Opskrift: Banandrik.....	14
Opskrift: Bær/frugt smoothie .....	15
Tynd afføring .....	16
Underskud af væske .....	17
Væske og gode drikkevarer .....	18
Opskrift: V-blanding - rehydreringsvæske .....	19
Holder du din vægt? .....	20
Vil du vide mere? .....	22
Blev medlem af COPA .....	23

## KOSTVEJLEDNING TIL PERSONER MED ILEOSTOMI

Dette er en vejledning om ernæring og væske til patienter med ileostomi.

Personer med colostomi har sjældent de samme problemer med kosten men hvis der alligevel opstår problemer kan man spørge sin sygeplejerske eller en diætist. Mad skal være farverig, fuld af smag og fornøjelig at sætte tænderne i. Mad skal kunne nydes med god samvittighed, men samtidig være fordøjelig selv for personer med stomi.

Da denne pjece henvender sig til alle med en stomi vil en del råd være meget generelle. Det betyder, at man kan have særlige behov som ikke er omtalt her. Det gælder for eksempel, hvis man er nyopereret eller har meget store stomioutput (korttarmopereret). Her kan man ofte få brug for yderligere vejledning, som man kan få på hospitalet f.eks. hos diætisten og/eller sygeplejersken.

### GENERELT GÆLDER

Til alle patienter med stomi anbefaler vi mad, der er næringsrig, varieret og smagfuld tilpasset personer med stomi. Pjecen her vil fortælle, hvordan man bør spise i forhold til de problemer, der kan opstå med en stomi, og hvordan man lever en god hverdag med en stomi. Principperne for den rette ernæring og væske gennemgås på de næste sider.

### HAR DU TJEK PÅ DIT OUTPUT?

Nøgleord til jer med stomi, og som gerne vil undgå læk, stop, lugtgener eller store output vil være en velfungerende stomi, næringsrig ernæring og væske, der er afgørende for en god aktiv hverdag.

## TARMSYSTEMETS KRINGLEDE VEJ

Fordøjelseskanaalen begynder ved munden, og derfra er der forbindelse hele vejen gennem maven og tarmen til enden, som vil være stomien. Selvfølgelig begynder, så snart man lugter og tygger maden, og ender først flere meter og timer senere. Fødens vej fra ende til anden kan tænkes som en tur

fra Skagen til København, hvor rejsen også vil være med forskellige hastigheder. På madens rejse gennem fordøjelsessystemet er der ophold på ruten, f.eks. i mavesækken, mens det i tyndtarmen går glat og hurtigt fremad. Andre strækninger, som tyktarmen, tager længere tid. Hastigheden afhænger også meget

af længden på tarmen som i nogle tilfælde kan være ganske lang eller meget kort og af madens sammensætning. Vi har enzymer flere steder i tarmsystemet og de er med til at nedbryde eller opløse maden, så den bedre kan fordøjes. Allerede i munden og i mavesækken har vi enzymer, så det er en god ide at tygge maden grundigt, særligt hvis det går hurtigt igennem resten af tarmen. Tarmene skal have tid til at fordøje de mange gode næringsstoffer, du sender af sted med maden. Har du en meget kort tarm er rejsen meget hurtig.

### **TYG MADEN GRUNDIGT**

Selvom man har en stomi kan langt de fleste fødevarer nydes med velbehag. Der er dog nogle fødevarer, der kan medføre stop eller sætte sig fast i stomien med risiko for ubehagelig proppdannelse. Hvis man findeler og tygger maden grundigt er risikoen meget lille. Det er især fødevarer, der er trevlede f.eks. asparges, har sejt skind f.eks. pølseskind eller frugt med faste hinder f.eks. en appelsin, der kan medføre stop i stomien. Det bedste råd til at forhindre stop er derfor, at tygge maden grundigt eller findele fødevarerne. Med findeling menes, at man tygger maden grundigt, eller at skærer maden i små stykker eller bruger en blender. Nogle foretrækker og har gode erfaringer med kogte grønsager fremfor

rå grønsager. Mange grønsager er lækre som en puré, mos eller suppe og kan bruges som dejligt tilbehør til kød og fisk. Prøv f.eks. at blende blancheret grønkål med avocado og spinatblade og brug det som en grøn morgenskål, tilbehør til kød og fisk eller som en forret. Betragt derfor ikke findeling af fødevarer som en straf /eller negativt, men som en god anledning til at variere tilbehøret til din mad. Nedenstående er en tabel med fødevarer, der erfaringsmæssigt kan give problemer i stomien. Det betyder ikke at de skal udelades, men tygges og findeles som nævnt tidligere.



Følgende fødevarer kan erfaringsmæssigt give dig problemer i form af stop eller proppdannelse i stomien:

GRØNTSAGER	FRUGT	DIVERSE
<b>Asparges</b>	<b>Ananas</b>	<b>Pølseskind</b>
<b>Champignon</b>	<b>Hinder fra citrusfrugter</b>	<b>Sejt kød og brusk</b>
<b>Porre</b>	<b>Tørret frugt</b>	<b>Popcorn</b>
<b>Bambusskud</b>	<b>Rabarber</b>	<b>Brune ris/fuldkornsris</b>
<b>Haricot Verts (grønne bønner)</b>	<b>Skræl fra æbler og pærer</b>	<b>Kokos</b>
<b>Grønne ærter</b>	<b>Avocado</b>	<b>Nødder</b>
<b>Tørrede bælgfrugter sorte- /kidneybønner</b>		
<b>Rød- og hvidkål</b>		
<b>Gulerødder</b>		
<b>Skind fra tomat</b>		

På sygehuset, hvor man går til kontrol har de ofte en liste over de nævnte fødevarer. Men listen kan dog variere i forhold til ovenstående liste.

## HVIS MAN ALLIGEVEL FÅR ET STOP I STOMIEN

Har der ikke været afføring inden for 12-24 timer kan det være at tarmen er tilstoppet. Symptomer på stop kan være mavesmerter, kvalme og opkastning eller pludselig vandtynd afføring eller en fornemmelse af stop i tarmen. Hvis stomien er tilstoppet kan man forsøge at drikke ekstra væske, bevæge sig og massere omkring stomien. Hvis der er stop, er det er vigtigt, at tage kontakt til mave/tramafdelingen på sygehuset fx stomisyegeplejerske/kontaktssyeplejerske eller kontaktlæge.



# OPSKRIFT

## GRØN PURÉ | 1 portion

- 100 g frisk grønkål
- 100 g spinat
- 100 g kartoffel
- 1-2 tsk revet citronskal
- 1-2 dl kogevand fra kartoflerne
- 1 spsk persille
- Friskkværnet peber og groft salt

Blancher grønkålen ganske let. Rens kartoflerne, skær dem i grove stykker og kog dem i lidt vand. Gem kogevandet. Blend spinat, grønkål og de kogte kartofler med lidt af kogevandet fra kartoflerne. Tilsæt citronskal og fint hakket persille. Blend det hele til en ensartet sauce. Smag til med peber og salt.



En grøn puré kan bruges til næsten alt, som fx fyld i boller, tilbehør eller sovs til en hovedret. Det kan også spises som fyldig suppe med brød og kan varieres i det uendelige med krydderier og andre grøntsager.

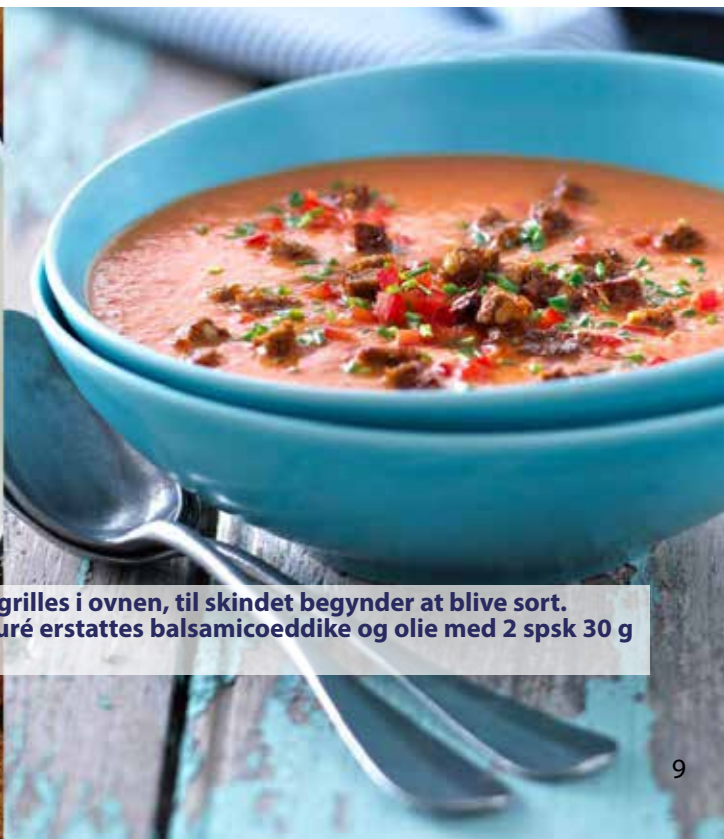


# OPSKRIFT

## PEBERFRUGTPURÉ | 1 portion

- 2 stk røde peberfrugter
- ¼ tsk frisk chili
- ½ spsk balsamicoeddike
- 1 spsk olivenolie, evt. hvidløgsolie
- 1 knsp sukker
- Salt og peber

Halver peberfrugterne og fjern kernerne. Halver chilien, rens den for kerner og hak den fint. Læg peberfrugterne på bagepapir på en bageplade og bag dem i ovnen ved 200 grader i 30-40 minutter. Tag dem ud af ovnen og læg dem i en pose, luk og afkøl heri. Fjern skindet fra peberfrugterne, når de er afkølet, og blend dem til puré med balsamicoeddike, olie og sukker. Smag til med salt og peber.



**Peberfrugterne kan også grilles i ovnen, til skindet begynder at blive sort. Ønskes en mere cremet puré erstattes balsamicoeddike og olie med 2 spsk 30 g friskost light, naturel.**

## OPSKRIFT

**GRØN MORGENSKÅL** | 2 portioner

Grøntsager om morgenen er en skøn måde at begynde dagen på.

Med denne opskrift får du vitaminer på en hurtig, nem og meget velsmagende måde.

kødet af 1 avocado

½ fennikel eller ½ agurk i store stykker

1-3 store håndfulde bladgrønt eller kål (f.eks. babyspinat, grønkål, blomkål, hvidkål eller romainesalat)

1-2 søde frugter i stykker (f.eks. æble, pære, ananas, druer eller melon)

½ skrællet citron

saft af ½ citron

1-2 dl vand

lidt kanel og vaniljepulver

bær, nødder, bi pollen eller frø

Blend alle ingredienserne til en tyktflydende grød med glat konsistens.

Smag til med kanel og vanilje, og pynt med bær, bi pollen og frø.



## OPSKRIFT

### SMOOTHIE MED ANANAS OG INGEFÆR | 2 portioner

Savner du smagen af en frisk ananas kan du prøve denne forfriskende smoothie med ananas. Smoothien kan beriges med olie eller fløde, hvis du har behov for vægtøgning.

- 150 g moden, frisk ananas
- 1 moden pære med skræl
- 1 spsk. frisk ingefær
- 1½ dl mælk
- 1½ dl skyr
- 2 spsk. sukker eller honning
- 2 spsk. olie (kan udelades)
- Eventuelt isterninger til servering

Ingefær skrælles og rives groft, frugterne skæres i mindre stykker. Ingefær, frugt, mælk og skyr blendes til en ensartet konsistens opnås. Olien tilsættes mens blenderen kører. Smoothien smages til med sukker eller honning. Serveres i glas eller skål. Den friske og let syrlige ananas kan erstattes af andre frugter f.eks. jordbær eller banan.

Ingefær giver en rigtig god smag, men kan udelades.

## TIL JER, DER NETOP HAR FÅET EN STOMI

Tyktarmens funktion er at suge/tilbageføre væske og salt tilbage i blodbanen/kroppen. Når tyktarmen er fjernet skal denne funktion overtages af tyndtarmen. Det kan tage nogle uger. De første uger efter operationen skal tarm og stomi således finde sin egen rytme og funktion. Der kan derfor være store og tynde output, og man har måske behov få tilført ekstra væske via blodårerne. Afføringen kan være vandtynd. Det er helt normalt de første par uger. Normalt udskilles der ca. ½-1 liter afføring i døgnnet. Lige efter operationen kan der komme op til 2,5 liter pr. dag. Man skal ikke holde op med at spise og drikke. Faktisk er det vigtigt, at man spiser og drikker for at genvinde kræfter efter operationen. På grund af operationen og evt. væggtab kan det være nødvendigt at få ekstra protein og energi i kosten.

### **PROTEIN OG PROTEINBEHOV**

Protein er kroppens byggemateriale. Protein får du fra kød, fjerkræ, æg, fisk, skaldyr, mælk og syrnede mælkeprodukter som yoghurt, skyr, ymer, hytteost og ost. For at undgå mangel efter en operation eller ved fortsat sygdom er det en god ide at du spiser protein til alle måltider. Behovet for protein hos en rask person er ca. 1,1 g protein pr. kilo legemsvægt pr. dag. I perioden efter en operation er behovet for protein højere end, hvad det er for raske. Indtagelsen af protein bør derfor være 1,2,-1,5 g protein pr. kg legemsvægt pr. dag. Med alderen øges behovet for protein og ældre over 65 år har et større behov for protein end en yngre person. Det er muligt at spise sig til tilstrækkeligt med protein fra almindelig mad, men hvis du har nedsat appetit kan det være nødvendigt at supplere med særlige drikke med højt protein- og energiindhold.

Tabellen herunder viser indholdet af protein i en række fødevarer:

FØDEVARE	GRAM PROTEIN PR. 100 G	PORTIONSSTR.	GRAM PROTEIN PR. PORTION
Mælk alle typer	3,5 g	1,5 dl	5 g
Ymer Ylette	6,3 g	1,5 dl	9 g
Yoghurt Tykmælk A-38	3,3 g	1,5 dl	5 g
Ost 27% /45+	25 g	1 skive (20 g)	5 g
Skyr Græsk yoghurt	11 g	1,5 dl	16 g
Æg	7,2 g	1 stk	6 g
Kød Fjerkræ Fisk	20 g	125 g	23 g
Kødpålæg	20 g	1 skive (15 g)	3 g
Ernæringsdrikke	4-10 g	1,25-2 dl	8-20 g



# OPSKRIFT

**BANANDRIK** | ca. 6 dl

1 ½ dl sødmælk

½ moden banan

2 ½ dl appelsinjuice

3 spsk Skyr eller græsk yoghurt

100 g vanilleis (1/5 liter)

Banan og juice blendes eller moses sammen. Skyr røres godt ud i blandingen. De øvrige ingredienser røres i.

Indeholder pr. dl: 322 kJ og 3 g protein



# OPSKRIFT

**BÆR/FRUGT SMOOTHIE** | ca. 5,5 dl

2 dl frisk eller frossen frugt/bær

1½ dl Skyr eller græsk yoghurt

2 dl sødmælk

2 spsk flormelis

Alle ingredienser anbringes i en blender og blendes kort.

Indeholder pr. dl: Energi: 306 kJ, 5,2 g protein



## TYND AFFØRING

Tynd afføring er ikke et problem med mindre man skal tømme stomiposen meget ofte og ikke er i stand til at få dækket behovet for væske. Hvis afføringen er meget tynd mistes væske, der ville have passeret igennem tyktarmen og ende som urin. Hold derfor øje med, hvor ofte stomiposen tømmes og i særdeleshed, hvor koncentreret urinen er, og hvor meget væske, der er indtaget. Ved meget tynd afføring er der større risiko for at komme i underskud af væske. De fleste med en stomi har forskellige erfaringer med, hvad der giver fast og tynd afføring/output. Mange stomi opererede oplyser, at banan, havregrød, lyst brød, pasta, ris og kartoffelmos giver en fastere afføring. Der er også flere, der bruger loppefrøskaller (HUSK), til at gøre afføringen mere fast. HUSK, er en vandopløselig fiber, som danner en form for gelé og dermed kan samle afføringen til en mere fast form. HUSK er dog IKKE egnet til patienter med korttarm, da afføringen ved brug af HUSK giver hurtig tarmpassage. Tal derfor med stomisygeplejersken/lægen eller diætisten, inden der startes med at spise HUSK. Fødevarer, der kan give tynd afføring er fiberrige fødevarer som f.eks. svesker, blommer, figner og abrikoser og sveskejuice. Her må man prøve sig frem. Der kan læses mere om fibre i næste afsnit.

### FIBRE OG TYND AFFØRING

Fibre findes i korn, mel og gryn, tørrede bælgfrugter, frugt og grønsager. Fødevarer med et højt indhold af fibre passerer hurtigt igennem tarmen og kan øge stomioutputtet og gøre afføringen tyndere. Mange med en stomi har ingen problemer med fibre. Hvis man har tynd afføring eller tyndt stomioutput kan der være behov for at reducere indholdet af fibre i maden. Undgå derfor rugbrød og spis lyst brød uden kerner i stedet. Spis cornflakes og havregryn/grød, risengrød i stedet for f.eks. øllebrød og mysli. Spis gerne kartofler (uden skind), kartoffelmos, hvide ris og pasta i stedet for brune ris og fuldkornspasta. Forsøg også at spise så få grøntsager som muligt dvs. max 100 g pr dag og kun i form af kogte grønsager, men undgå skind, stilke og frø. Spis kun en lille portion frugt pr dag og undgå frisk frugt, men foretræk frugt i en dessert f.eks. som trifli. Undgå frugt med skræl, skind, kerner og frø. Undgå også tørret frugt og nødder.

### GENERENDE TARMLUFT/SLIP EN VIND

Alle tarme danner luft pga. bakterier, der nedbryder rester af den mad vi spiser. Nogle fødevarer danner mere luft end andre. Det kan være generende, men er ikke farligt. Hvis man er meget generet af tarmluft kan man forsøge at reducere føl-



gende fødevarer: løg, hvidløg, porre, blomkål, jordskokker, tørrede bælgfrugter f.eks. kidney beans og kikærter,

pære, æble, blommer, tørrede frugter, sukkerfrit tyggegummi og pastiller.

## UNDERSKUD AF VÆSKE

Ved diarre og store stomioutput kan urinen blive mørk og koncentreret. Det belaster dine nyrer og det er derfor vigtigt, at man lærer at genkende tegn på væskeunderskud. Hvis man er i væskeunderskud vil man ofte opleve tørst, en nedsat mængde og mørk urin, træthed, krampesmerter, svimmelhed og tør hud.

### URIN

Farven på urinen viser om der mangler væske. Hold derfor øje med farven på urinen.



Hvis din urin er lys som 1, 2 og 3 mangler din krop ikke væske.

Hvis din urin er mørk som 4-7 mangler din krop væske.

### DET SKAL TAGES MED ET GRAN SALT

Normalt anbefales vi alle at spare på saltet, Men ved tynd afføring og store stomioutput mistes salt og det er vigtigt at erstatte. Det gøres ved at øge indtagelse af salt fra maden eller salte maden ekstra. Brug derfor gerne ekstra salt ved tilberedning af mad f.eks. til kartofler, pasta, ris og grønsager. Brug ekstra salt, når du spiser. Brug gerne salte fødevarer som sojasovs, bacon, pølser (uden skind), ost f.eks. fetaost, fiskekonserveres, chips, saltstænger, Tuc-kiks og oliven. Drik gerne bouillon og/eller brug en form for væskeerstatning f.eks. Revolyt.

Læs mere i næste afsnit.

## VÆSKE OG GODE DRİKKEVARER

Væske er vigtigt for alle. Normalt er det en god ide at drikke vand også selvom man har en stomi. I princippet må man drikke alle former for væske. Men ved store output/meget tynd afføring, og koncentreret mørk urin, mistes væske og vigtige salte gennem stomien. Der findes drikke, også kaldet væskeerstatning med et højt indhold af salt, lidt sukker i balanceret sammensætning, der optages meget nemt i tarmsystemet.

### VÆSKEERSTATNING

Tyndtarmen kan optage sukker og salt samtidig via en særlig transportmekanisme i tarmen. Det gælder også ved diarré og sygdom i tarmen. Drikker man væske tilsat sukker og salt i en mængde der svarer til koncentrationen i kroppen er det normalt det bedste. Dette er også svarende til indholdet i den væske der anbefales ved behandling af rejse/turistdiarré. Det kaldes rehydreringsvæske. Man kan enten købe rehydreringsvæske Revolyt på apoteket eller evt. selv blande vand med salt og sukker. Revolyt er breve med pulver, der opløses i vand og som man drikker. En færdig rehydreringsvæske indeholder ca. 20 g sukker og 6 g salt. Normalt anbefales det ved væskemangel f.eks. ved store stomioutput at drikke ca. 1 liter rehydreringsvæske pr. dag. Hvis du selv blander væsken der-

hjemme, kræver det nøjagtig afvejning af ingredienser og en brevvægt kan med fordel anvendes. Nedenstående opskrift er udviklet i London og bruges bla. på Lever-, mave-, tarmafdelingen, Aarhus Universitetshospital.



# OPSKRIFT

V-BLANDING - REHYDRERINGSVÆSKE | 1 liter

1 liter kogt vand

20 g sukker

3,5 g fint salt

2,5 g natron



## HOLDER DU DIN VÆGT?

Ens vægt er vigtig, fordi den fortæller om man får tilført nok ernæring. Men den kan også afspejle mangel på væske. Vægten kan skifte fra dag til dag på grund af forskydninger i væskebalancen. Derfor er det vigtigt, at veje sig jævnligt. På sygehuset vil man blive vejlet dagligt. Hjemme er det nok med 1-2 gange om ugen.

### ERNÆRING VED HØJT OUTPUT/DIARRÉ

Dette afsnit henvender sig til dig med et stort stomioutput og vægttab.

Kroppen skiller sig af med væske og salte ved et stort stomioutput eller diarree. Derved kan der opstå væskemangel, træthed, hovedpine, øget tørst, føles sløvhed, komme kramper og vægttab. Urinen afslører ofte om man har væskemangel, da man enten ikke tisser ret meget eller urinen er mørkegul. Problemet kan være af kortere varighed og kan løses med mere væske f.eks. i form af bouillon og ekstra salt på maden. Hvis man har fået fjernet store dele af tyndtarmen kan problemet være permanent. Det kan medføre, at det kan være svært at optage og udnytte madens næringsstoffer, så man vil tabe i vægt. Det er også svært at optage den væske, man drikker. Der produceres væske i dit tarmsystem, som man heller ikke er i stand til at udnytte og optage. Derfor kan man risikere

at komme i underskud med væske. Nogle patienter med vedvarende store stomioutput vil have behov for at få tilskud af væske og/eller ernæring med ernæringssonde eller intravenøs ernæring (i blodårerne). Stomiopererede vil som regel have behov for mere ernæring end før. Der er som regel altid behov for tilskud af vitaminer og mineraler.

Hvis man har store output er det vigtigt, at den ernæring der spises har et højt indhold af energi (fedt og kulhydrat) og protein og et lavt indhold af fibre. Ved at spise mad med et højt indhold af kulhydrat og fedt kan man øge eller bevare sin vægt. Spis til alle måltider fødevarer, der indeholder kulhydrat i form af stivelse og undgå de fiberrige madvarer undtagen havregrød. Tilfør også ekstra fedt til maden som f.eks. smør, fløde, cremefrøiche, olie, mayonnaise og lignende.

### VÆSKE OG GODE DRIKKEVARER VED STORT STOMIOUTPUT.

Dette afsnit er kun for personer med stort stomioutput og kort tarm. Ved et stort stomioutput er det en god ide at undlade væske til måltiderne, da væsken kan være svær at optage i tarmsystemet. Prøv derfor at adskille væske dvs, det der drikkes til måltidet. Vent med at drikke til ca. ½ time efter måltidet. Jo mere man drikker til

måltidet jo mere væske og salt vil man tabe og kommer i væskeunderskud. Det er en god ide at supplere med rehydreringsvæske f.eks. V-blanding eller Revolyt omtalt tidligere. Undgå væske med et lavt indhold salt f.eks. kaffe, te, juice, saft og sodavand. Mælk er derimod en rigtig god drikkevare med en passende sam-

mensætning og en lille smule naturlig salt. Resten af det man drikker, kan være små mængder tynd saft, kaffe og te. Nogle gange vil lægen anbefale at drikke mindre end man umiddelbart har lyst til. Mængden er individuel og en lægelig beslutning.



## VIL DU VIDE MERE?

Stomiforeningen COPA har en hjemmeside med artikler, rådgivning, oversigt over lokalforeninger, arrangementer og meget mere.

Besøg Stomiforeningen COPA på [www.copa.dk](http://www.copa.dk) og [www.stomiguident.dk](http://www.stomiguident.dk)

### PÅ HJEMMESIDERNE KAN MAN BL.A.

- Læse artikler og få rådgivning
- Unge med stomi kan få stor glæde af Stomiguident
- Deltage i COPA's forum
- Skrive i COPA facebook grupperne
- Læse om lokalforeningerne og interessegrupperne
- Melde sig i Stomiforeningen COPA
- Læse gamle COPA medlemsblade



**UDARBEJDET I EFTERÅRET 2017 AF STOMIFORENINGEN COPA I SAMARBEJDE MED:  
KLINISK DIÆTIST METTE BORRE, LEVER-, MAVE-, TARMAFDELINGEN, AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL**

## BLIV MEDLEM AF COPA

Du kan melde dig ind pr. telefon 5767 3525, pr. mail: sekretariatet@copa.dk, og via hjemmesiden: [www.copa.dk](http://www.copa.dk).

Du er også velkommen til at udfylde nedenstående indmeldelsesblanket og sende den til: Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted.

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnummer \_\_\_\_\_ By \_\_\_\_\_

Kommune \_\_\_\_\_ Fødselsår \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Afkryds ønsket medlemsform

Alm. medlem

Pensionistmedlem

Støttemedlem

Ønsker du COPA bladet? JA  NEJ

For nærmere oplysninger ring tlf.: 5767 3525, eller klik ind på [www.copa.dk](http://www.copa.dk)

Ønskes medlemskab af en eller flere af nedenstående interessegrupper?

Urostomigruppen  Forældregruppen

Familiær Adenomatøs Polyposegruppen

Operation:

Colostomi

Ileostomi

Urostomi

Operationsår:

Andet:

---

---

---

[WWW.COPA.DK](http://WWW.COPA.DK) | [WWW.STOMIGUIDEN.DK](http://WWW.STOMIGUIDEN.DK)