



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

I dette blad kan man bl.a. læse:

Vil du / I med til Viborg?.....se side 4

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landsformand

Siden sidst har der været afholdt et møde med repræsentanter fra Vejle kommune vedr. deres ønske om, at deres borgere med stomi skulle afprøve bestemte stomihjælpemidler. Fra COPA deltog lokalformand Hanne Westergaard og landsformanden. Stomisygeplejerske Kirsten Bach, Horsens Sygehus var

også inviteret med til mødet.

Begge parter fremlagde deres synspunkter vedr. at kommunen prøvede med mere eller mindre "frivillig tvang" til produktskifte, hvilket fra COPAs side er helt uacceptabelt.

Parterne var enige om, at der skulle findes en løsning, der ville tilfredsstille begge parter.

Det blev aftalt, at hvis en borger ikke var klar til at afprøve andre produkter, ville det være ok. Der kan være mange begrundelser for, at den enkelte borger har valgt helt bestemte stomihjælpemidler.

Fra COPA's side blev det oplyst, at sikkerhed i dagligdagen har en meget høj prioritet.

Mødet sluttede i en positiv tone. Deltagerne fra COPA er overbeviste om, at stomiopererede borgere i Vejle også fremover vil få de stomihjælpemidler, der er de bedst egnede til deres behov.

Slutningen af 2014 og langt ind i januar måned var der næsten dagligt omtale i radio, TV og aviserne med informationer om regeringens forslag til ændringer i teksten til bevillinger på hjælpemidler tildelt efter Servicelovens § 112.

Fra mange patientforeninger kom der massive protester til denne ændring. Straks efter høringsfristen trak Socialministeren lovforslaget tilbage. Det var positivt.

Lovforslaget vil sikkert komme senere med en ændret tekst, der forhåbentligt tilgodeser de synspunkter, der blev fremlagt i høringsfasen. Her i bladet kan man læse indsigelsen fra Stomi-foreningen COPA - se side 29.

Dette blad er der også informationer fra spørgeundersøgelse: Stomi og Tabu - se side 12 og 14.

Coloplast har udgivet en flot brochure med diagrammer og masser af informationer fra undersøgelsen. Til april vil både Coloplast og Stomiforeningen COPA lægge brochuren med alle fakta fra undersøgelse på deres hjemmesider.

Ny annoncør i Copa-bladet

ARLA havde i sidste blad en helsides annonce om et nyt produkt: Protino, et mælkeprodukt der er god med masser af næring og proteiner, der kan være en hjælp med at komme til kræfter efter et sygdomsforløb. Det kan også til daglig give kroppen et tilskud af proteiner, ved at spise et lille lækker mellemmåltid.

ARLA har bestilt annoncer i alle bladene for 2015.

Tak til ARLA for annoncering i vores medlemsblad.

Stomifilmen er blevet godt modtaget af mange, både stomiopererede, fagfolk inden for sundhedssektoren og fra producenter og leverandører af stomihjælpemidler.

Næste skridt er at få produceret et filmklip med en læge og en stomisygeplejerske, der giver faglig information om stomioperationer og hjælp til at klare eventuelle problemer med stomien i dagligdagen.

En DVD bliver produceret med både dansk og engelsk tale. Den færdige udgave bliver selvfølgelig lagt på hjemmesiden.

Tilbud om sommerophold

I dette blad er der information om årets COPA Sommerophold i uge 27. Hotellet er tilgængeligt for kørestolsbrugere og til udflugterne er der bestilt bus til kørestole. Sommeropholdet i år er på Golf Hotel Viborg. Læs mere på side 4.

Kontingentopkrævning

Som noget nyt har det været muligt at betale kontingentet over Betalingsservice. Mange medlemmer har tilmeldt sig denne service. Tak for det. Ved denne betalingsform vil der være betydelig færre portoudgifter i forbindelse med kontingentopkrævninger i de kommende år.

Vinteren er snart slut. Så kan vi glæde os til foråret med sol og varme. Vi kan håbe på en god påske med dejligt vejr, så vi kan nyde haven, en tur i skoven eller blot slappe af i en krog med læ og solskin og gerne i selskab med en god bog.

Jeg vil ønske jer alle en dejlig påske sammen med familie og venner.

Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA



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. 250,00 pr. år)
☐ Pensionistmedlem (kr. 150,00 pr. år)
☐ Støttemedlem (kr. 150,00 pr. år)

Ønsker medlemsblad tilsendt: Ja: ☐ Nej: ☐
 (medlemsbladet sendes gratis)



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



Stomiforeningen COPA

Sekretariatet

Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted

Tlf.: 5767 3525

Træffes mandag - torsdag: 10.00 - 14.00;
fredag: 10.00 - 13.00.

Foreningens gironummer: 7 09 03 31.

Hjemmeside: www.copa.dk

e-mail: sekretariatet@copa.dk

• Landsformand:

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 7021 3525

(KUN hverdage: bedst 14.00-18.00)

e-mail: h.granslev@gmail.com

• Vicedomformand:

Gisela Schjøtt

Birkemosevej 30, 3550 Slangerup

e-mail: schjoett@webspeed.dk

Tlf.: 4733 4434

• Lokalformænd og -grupper:

Se bagsiden.

Medlemsbladet COPA

Copa-bladet udkommer 6 gange om året, omkring d. 10. i ulige måneder. **Næste blad omdeles 9. og 10. maj 2015.**

Oplag: 4500 stk.

Tryk: LaserTryk A/S, Aarhus.

• Ansvarshavende redaktør:

Cand.scient. Ole Vestergaard,

fax: 9849 9889 • mail: 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 (tekst i word) eller med PostDanmark til sekretariatet. Sendes foto/illustrationer pr. mail, skal det være som **selvstændige** påhæftede filer (jpg), **højest 5 MB pr. fil**; opløsning trykkvalitet. Færdige højtopløselige-CMYK-pdf i trykkvalitet og farve modtages også efter aftale. At pdf-filer opfylder krav til tryk er indsenderens ansvar.

Sidste frist for indlevering af tekst til næste nummer er 10/04.

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 10/04.

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til bladet@copa.dk. Andet materiale modtages også **efter aftale**. Materialefrist annoncer normalt 7 dage efter tilsagn. Reproklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 17/04.**

• Indstik: Med forbehold. Nærmere

oplysninger om tidsfrister mv.:

Redaktøren, bladet@copa.dk

Forside dette blad

Viborg Domkirke.

ISSN 0901 - 3849



Foreningens formål:

Vedtægternes § 4:

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

Stk. 2. Dette søges gennemført ved:

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

Copa-blad 2/2015 (marts - april) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 243].

Indhold:

Leder (Henning Granslev).....	2
COPA sommerophold 2015 (Henning Granslev).....	4
Svært overvægtige kan lære os om vægttab.....	8
Lave niveauer af D-vitamin øger dødeligheden.....	10
Simpel blodprøve kan forudsige risikoen for demens.....	13
Ny viden om stomi (Henning Granslev).....	12
Læserne skriver:	
Fælles svømning - ja tak; fælles brusebad - nej tak (Gerda Holst).....	6
Information om tilbagetrukket lovforslag om ændringer i Serviceloven §112 (Henning Granslev).....	14
Hjerneforskere tror på gradvis nedtrapning, når smøgerne skal kvittes.....	31
Nyt fra lokalforeningerne	16



Første arrangement (fredag d. 13. februar 2015) i den nystiftede lokalforening COPA Storstrøm/Lolland Falster. COPA ønsker al mulig held og lykke fremover.



www.copa.dk

Rådgivning

Alle kan anmode om rådgivning - og det er gratis. Dette kan gøres ved at ringe til sekretariatet på tlf. 5767 3525 eller til en lokalformand. Telefonnumrene på lokalformændene findes på bagsiden af dette blad.

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

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

Foreningens rådgivere er alle stomi- eller reservoiropererede eller har en sygdom, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir. De har alle et afklaret forhold til deres situation om at leve med stomi/reservoir. De har været på kurser i bl.a. samtaleteknik 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 lokalformand, idet Stomiforeningen COPA er til for dig og din familie/pårørende.

COPA sommerophold 2015

29. juni - 4. juli

Vil du/I med til Viborg?

I år er der reserveret plads til 50 personer på Golf Hotel Viborg til COPA's sommerophold.

Tilbuddet er for stomi/reservorioopererede samt deres ægtefælle/samlever. Opholdet er i uge 27 fra mandag den 29. juni til lørdag den 4. juli

Golf Hotel Viborg ligger naturskønt lige ned til de idylliske Viborg søer og tæt på Viborg Domkirke og byparken. Hotellet er røgfrit. Der er gratis P-pladser ved hotellet.  Hotellet har handicapværelser.

Prisen er pr. person 3200 kr. i dobbeltværelse og 3700 kr. i enkeltværelse.

Betalingen dækker følgende: Alle udflugter og entreer, mandag frokost og aftensmenu, tirsdag til fredag alle måltider, onsdag madpakke til heldags-

Golf Hotel Viborg.



udflugten, mandag – tirsdag - torsdag og fredag en øl/vand til frokost, aftenkaffe alle dage, fredag aften festmiddag incl. ½ fl. vin, kaffe og frugt og lørdag morgenbuffet.

Ekstra tilbud:

Ønskes en ekstra overnatning søndag den 28. juni eller lørdag den 4. juli er prisen: Enkeltværelse incl. morgenbuffet 650 kr. Dobbeltværelse incl. morgenbuffet 750 kr. Ekstra overnatning afregnes direkte med hotellet – priserne er efter aftale med Lars Iversen.

h.g.

Planlagt program

Mandag den 29. juni

Ankomst og indkvartering. Frokost 12 - 14. Om aftenen fremvisning af nye stomihjælpemidler.

Tirsdag den 30. juni

Eftermiddagstur til Thingbæk Kalkminer med rundvisning.

Onsdag den 1. juli

Heldagstur til Fur. Vi besøger Bryghuset med en rundvisning, Fur museum, hvorfra en guide tager med bussen rundt på øen. Kaffe og kage indtages På Herrens Mark.

Torsdag den 2. juli

Eftermiddagstur til Hjerl Hede. Kaffe og brød medbringes fra hotellet.

Fredag den 3. juli

Hele dagen er til egen disposition. Der er masser af muligheder for en tur rundt til seværdighederne tæt på Viborg. Turen kan f. eks være til El-museet ved Tange sø, Dollerup Bakker, Kongenshus Mindepark, Limfjordsmuseet eller Rindsholm Kro. Vælg selv, hvad du/I har lyst til. Om aftenen er serveret en 3 retters festmiddag.

Lørdag den 4. juli

Morgenbuffet og afrejse.

Tilmeldingsblanket

COPA sommerophold 29. juni til 4. juli 2015

Best Western Golf Hotel Viborg, Randersvej 2, 8800 Viborg
Tlf. 86 61 02 22 se mere på www.golfhotelviborg.dk

Medlemsnummer/-numre.....

Telefon.....

Navn(e).....

Adresse.....

Postnummer.....By.....

☐ Bruger almindelig kørestol eller elkørestol ☐ Speciel kost.....

Sæt kryds ved ja til udflugterne:

☐ JA. Deltager i udflugten tirsdag til Thingbæk Kalkminer.

☐ JA. Deltager i udflugten onsdag til Fur.

☐ JA. Deltager i udflugten torsdag til Hjerl Hede.

Tilmeldingsblanketten sendes i lukket kuvert (gerne kopi) til Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted

Tilmeldingen skal være fremme senest 27. april 2014.

I 20 uge sendes svar, om du / I har fået plads på sommeropholdet.



Thingbæk Kalkminer.



Hjerl Hede.

Giver dig friheden til at være aktiv.

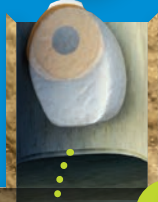


Welland Medical sætter en helt ny standard med Flair Active® Xtra. Træk stoffet af og skyl posen ud i toilettet. Helt væk er posen, lugten og tanken om den.

Flair Active® Xtra gør det mere naturligt, giver en større frihed og en forbedret hygiejne.

Opsamlingsposen med hudklæberen kan skylles ud i ethvert toilet, der kan håndtere toiletpapir - inklusiv septiktanke, flytoiletter, i toget, mv.

1



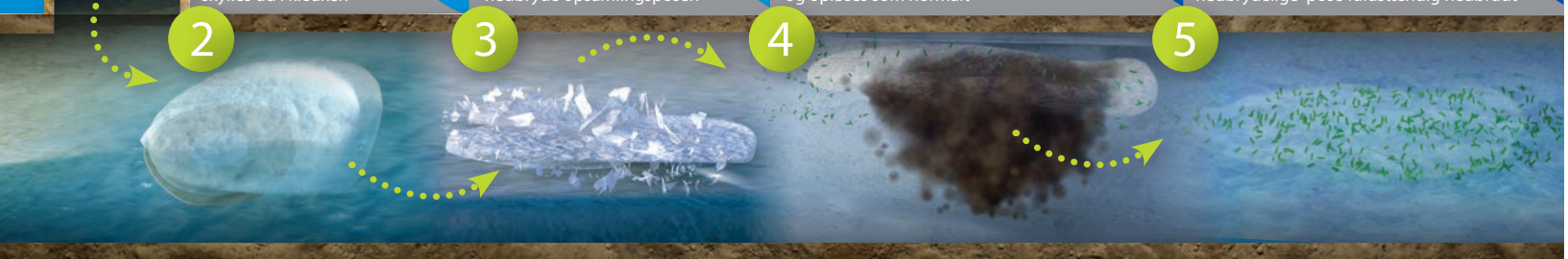
Se hvad der sker, efter du har skyllet posen ud:

2 Opsamlingsposen skylles ud i kloaken

3 Bakterier begynder at nedbryde opsamlingsposen

4 Posens indhold siver ud i kloaksystemet og opløses som normalt

5 Efter 3-4 uger er den biologisk nedbrydelige pose fuldstændig nedbrudt



Flair Active® Xtra fås på bevilling hos din nuværende forhandler - kontakt Stotec for gratis vareprøver.

 **stotec** | stotec@stotec.dk | tlf.: 7584 1166 | www.stotec.dk

Welland
Medical



Fælles svømning - ja tak; fælles brusebad - nej tak

Når jeg ser, at man forskellige steder arrangerer "stomisvømmeaftener", får jeg lyst til at fortælle min egen svømmehistorie. Før jeg fik ileostomi for ca. 5 ½ år siden, svømmede vi hver morgen, det havde vi gjort siden vi gik på pension.

Efter 3 "gro sammen måneder" startede jeg igen.

Jeg bad om at klæde om i handicapomklædningen, det fik jeg straks lov til.

Mine "svømmeveninder" sagde, at jeg skulle blive ved med at klæde om og tage bad sammen med dem. Vi er ikke så sarte, sagde de. Det er også pænt af dem, men hver dag i slutbadet skifter jeg pose.

Andre må gerne se min stomi og mit brok, men de enkelte gange, hvor stomien slipper lidt afføring, mens jeg står under bruseren, er jeg glad for, at jeg er alene i rummet.

Jeg ville nødig se de andre få en lille klat svømmende mellem tærne.

Man kan godt undgå at skifte posen efter svømning, da den godt kan "håndklædetørres".

Jeg gjorde det et stykke tid først på vinteren i år. Desværre medførte det, at min stomi hævede og tarmen begyndte at bløde.

Jeg aflagde besøg på Hjørring Sygehus hos den dygtige stomisygeplejerske Tove Kristensen, og hun sagde: Det er klorvand - måske kombineret med maveforkølelse.

Jeg holdt "svømmepause" i en uge, og stomien var igen normal.

Jeg svømmer igen hver morgen, men skifter altid til ny pose, før vi tager hjem.

Alttså: Stomi er ingen hindring for at deltage i svømning - ligesom alle andre gør - dog er det praktisk med handicapomklædning i hvert fald - når man som jeg - er fyldt 80 år.

Med venlig hilsen, Gerda Holst, Hjørring

Modelfoto på forsiden af Copa-blad 1/2015

Sidste nummer af Copa-bladet havde et **modelfoto fra Colourbox** på forsiden.

Et COPA-medlem har udtrykt bekymring - om medlemskontingent-penge bliver anvendt på modelfoto. Det må være dyrt - mener vedkommende medlem.

COPAs nuværende redaktør har gennem alle år været fastlønnet - så hans eventuelle brug af - samt betaling for - modelfoto står helt for hans egen regning.

Derfor er medlemmets bekymring ubegrundet.

I øvrigt kan oplyses, at anvendelse af modelfoto i Copa-bladet gennem de sidste mange år kan tælles på én hånd. **o.v.**

Billeder i høj opløsning efterlyses

Mange sender foto med, når de skriver til Copa-bladet. Det er dejligt - tak for det. Desværre er det ikke tit, at et foto "kan bære" at komme på forsiden. Foto sendes som *selvstændige filer*. Billeder skal være i *jpg format* og gerne i høj opløsning (min. 1 MB pr. illustration/fil - dog max ca. 5 MB). Til forsiden skal et foto fylde *mindst ca. 3,2 MB*, hvilket kan svare til 2650 x 2250 i pixels. **o.v.**



10 megapixel-billede ved forskellige JPG-kompressioner

Opløsning	Kvalitet	Omtrentlig filstørrelse
10 megapixel (3872 x 2592)	Meget fin	5,1 MB
	Fin	3,0 MB
	Normal	1,7 MB

Alle foto i Copa-bladet bliver bragt i 300 pixels. Indsendte foto - med mindre pixels - vil skrumpe ind ved konvertering.

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

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

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

afholder kurser og mødeaktiviteter på lundsplan 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 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

Formand: Birgitte Dissing Andersen bidian01@heh.regionh.dk - også kontaktperson COPA

Flexima® 3S

Et komplet sortiment til kolo-, ileo- og urostomi



Styret påsætning –
sikrer korrekt og nem
påsætning.



Diskret og sikker –
høj komfort og meget
fleksibel.



Ekstra tryghed i hverdagen

Vi har mere end 40 års erfaring i stomi, den har vi brugt til at udvikle Flexima® 3S. Et unikt 2-dels system med en fleksibel og sikker kobling. Med den styrede påsætning behøver du ikke længere at være nervøs for, om posen er korrekt placeret.

Flexima® 3S består af poser til alle stomityper i forskellige størrelser samt både flade og konvekse basisplader. De lukkede og tømbare poser er forsynet med et effektivt og sikkert filter. Den tømbare pose har fået et nyt Roll'Up udløb, som er endnu mere sikkert, hygiejnisk og diskret.

Den hudvenlige og resistente klæber er medvirkende til, at du med Flexima® 3S kan føle dig sikker – dag og nat.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

For mere information eller vareprøver kontakt B Braun Kundeservice på telefon 3331 3141 eller pr. mail kundeservice-dk@bbraun.com. Åbningstider: Man-tors. kl. 8.30-16.00. Fredag kl. 8.30-15.00.



Svært overvægtige kan lære os om vægttab

Hvorfor kan svært overvægtige mennesker ikke bare tage sig sammen, omlægge deres kost og tabe sig?

Erfaringer fra patienter, der har gennemgået en fedmeoperation, kan lære os alle noget om vægttab: Hvis vi skal ændre spisevaner, kræver det, at vi tager hensyn til de oplevelser, vi har haft med mad, vi godt kan lide at spise – så det at spise stadig bliver forbundet med livskvalitet.

- "Diætister, sundhedsfagligt personale og de svært overvægtige kan alle regne i kalorier, men alligevel er det svært at få denne viden omsat til et varigt vægttab. Det er det, fordi oplevelser og vaner i forbindelse med at spise er svære at ændre, for de er knyttet sammen med både velvære, identitet og en kropslig erfaring. Min forskning viser, at det derfor kan være nødvendigt, at sikre en mulig forbindelse til den tidligere uhensigtsmæssige levevis, hvis man skal forbedre mulighederne for varigt vægttab og sikre en oplevelse af livskvalitet for den, der skal tabe sig", siger postdoc Line Hillersdal, der netop har forsvaret sin ph.d.-afhandling *Situating Hunger and Fullness through the Lived Body* ved Københavns Universitets tværfaglige forskningsprogram Governing Obesity.

Line Hillersdal har i forbindelse med sin ph.d.-afhandling interviewet

32 patienter, der har gennemgået en gastrisk bypass operation – en forsnævring af mavesækken. Studiet har haft fokus på de interviewede personers oplevelser af spisning før og efter operationen.

Omfattende forandringer af spisevaner

En gastrisk bypass operation er et omfattende indgreb, der medfører store forandringer af spise- og kostvaner: Efter operationen kan patienten ikke længere spise store mængder mad på én gang, men skal til gengæld spise små mængder mad ofte. De vil også skulle spise helt andre ting, end de plejer, da fedt-, sukker- og fiberholdig mad kan fremkalde ubehag i den nye mave.

- "For flere strider omlægningen af kost imod den måde, som de kan lide at spise på; både spiseoplevelsen og det sociale samvær omkring spisningen bliver ændret – og for nogen føles det endog som et overgreb", fortæller Line Hillersdal og fortsætter:

- "Mange af mine informanter forbinder det at føle sig mæt med at kunne spise fødevarer i store mængder eller fødevarer, som på papiret er usunde. Det ændrer operationen ikke på. Derfor kan det være problematisk, når eksempelvis diætister fortæller dem, at de skal spise meget mere grønt, og at hvis de skal forkæle sig selv, så må de nøjes med et lille stykke mørkt chokolade. Dem, jeg har interviewet, siger at de køber mørk chokolade, men at det bare ligger i skuffen, for det er ikke det, som de forbinder med en god spiseoplevelse.

'Himmerigsmundfulde' kan være en hjælp til vægttab

Det er meget forskelligt, hvordan de opererede informanterne tackler begrænsningen af deres muligheder for at spise som tidligere. Nogle er i stand til at omlægge deres spisevaner, mens andre bliver deprimerede,

får spiseforstyrrelser og påbegynder igen vejen mod overvægt. Atter andre finder små smutveje, som gør dem i stand til at omlægge kosten, mens de holder fast i følelsen af velbehag ved at spise på en bestemt måde.

- "Flere omtalte i en eller anden form, det som én kaldte for *himmerigsmundfulde* - altså en koncentreret mængde af noget, som man virkelig godt kan lide, og som ellers går imod den sunde livsstil som for eksempel ristet toast med smør. På den måde opnår man den efterspurgte smagsoplevelse uden at spise uhensigtsmæssigt meget af en usund fødevarer. Chancerne for et varigt vægttab forøges, hvis den der skal tabe sig, kan fastholde en forbindelse til det, de selv oplever som den gode spiseoplevelse. Denne forbindelse kan eksempelvis etableres gennem *himmerigsmundfulde*", afslutter Line Hillersdal. ■

Line Hillersdal
Saxo-Instituttet – Københavns Universitet

Gastrisk bypass

En gastrisk bypass operation er et operativt indgreb, hvor mavesækken forsnævres, så den kun kan indhold ganske lidt mad ad gangen – cirka 100 gram – det medfører et umiddelbart vægttab, men på længere sigt kan mavesækken igen udvide sig.

Patienter, der får foretaget en gastrisk bypass operation, skal være svært overvægtige (med et BMI på mere end 50 og diagnosticeret med sygelig fedme). Patienter, der lider af følgevirkninger forårsaget af fedme, eksempelvis type-2 diabetes, kan få operationen med et lavere BMI – helt ned til 35.

Man beregner BMI ved at dividere kropsvægten (kg) med højden (m) i anden potens.

$$\frac{\text{vægt (kg)}}{\text{højde (m)}^2}$$

Normalværdien sættes af Line Hillersdal i spændet mellem 18,5 og 25.

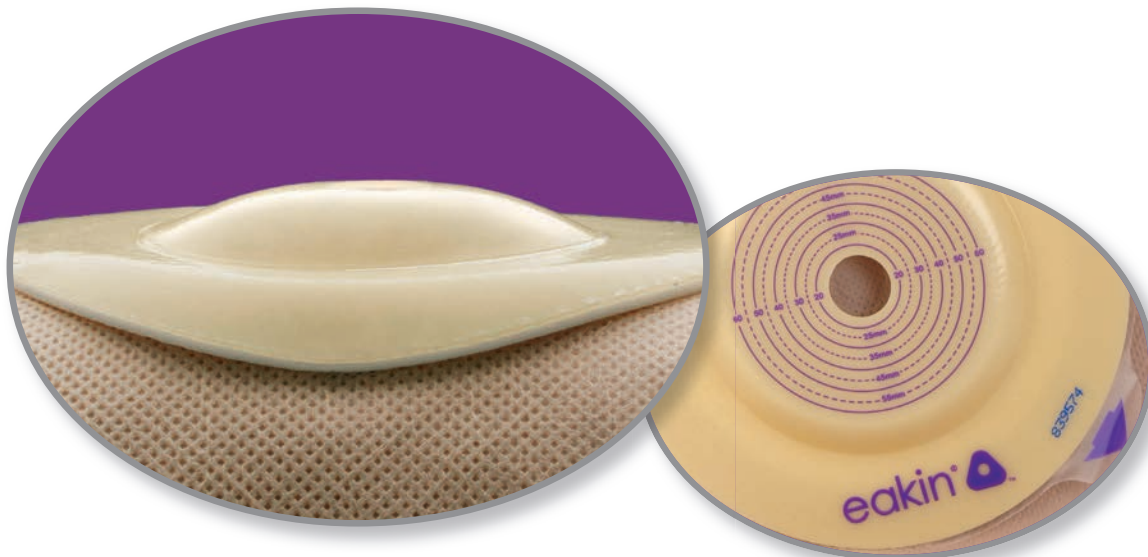
Situating Hunger and Fullness through the Lived Body

Line Hillersdal har i en ph.d.-afhandling undersøgt spisepraksisser. Hun har foretaget antropologisk feltarbejde i Danmark i en periode over to år blandt tre meget forskellige grupper:

- Gastrisk bypass patienter
- Unge værnepligtige
- Optrædende og gæster i et madteater.



Aldrig mere problemer med lækage eller irriteret hud



... takket være den fleksible konveksitet på Pelican poserne.

- ✓ Maksimum komfort
- ✓ Maksimum beskyttelse mod lækage
- ✓ Ekstremt fleksible- tilpasser sig DIN kropsform
- ✓ Fås i standard, maxi & mini poser til voksne samt tømbar og urostomi til børn
- ✓ Fås i opklipbare 40 eller 60 mm samt adskillige forudstansede størrelser, med små intervaller på 2,5 mm

Har du prøvet den nye
Cohesive *StomaWrap™*?



Vi har hudbeskyttelsen netop til dig

*For at du kan opleve hvilken
forskel Pelican poser kan gøre
for dit liv, kontakt os for mere
information og gratis prøver*

PELICAN™

Pouches

Focuscare



Focuscare Denmark
ApS.

Østervangsvej 21,
DK-8900 Randers
Telefon: +45 49 26 13 99
Fax: +45 49 21 02 57
Email: info@focuscare.dk
www.focuscare.dk

Lave niveauer af D-vitamin øger dødeligheden

Ny forskning fra Københavns Universitet og Herlev Hospital viser, at et lavt niveau af D-vitamin i blodet øger dødeligheden. Studiet involverer 96.000 danskere

Mangel på D-vitamin bliver almindeligvis forbundet med en øget risiko for et dårligt knoglehelbred. Nyere studier har dog vist, at et lavt niveau af D-vitamin også er forbundet med øget risiko for andre sygdomme og øget dødelighed.

Et videnskabeligt studie viser for første gang en årsagssammenhæng mellem lavt niveau af D-vitamin og øget dødelighed.

96.000 danskere fra store befolkningsundersøgelser

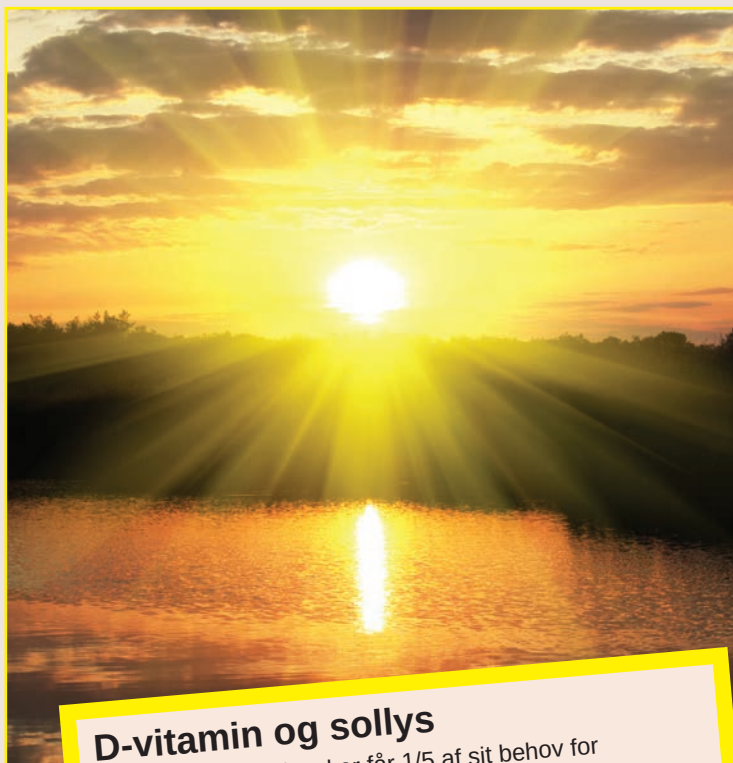
– ”Vi har undersøgt sammenhængen mellem gener forbundet med livslangt lavt niveau af D-vitamin og dødelighed i et stort dansk studie. Vi kan se, at gener forbundet med et lavere niveau af D-vitamin er forbundet med en øget dødelighed på samlet 30%, og mere specifikt en højere risiko for kræftrelaterede dødsfald på 40%. Vores studie har den vigtige egenskab, at det kan vise en klar årsagssammenhæng”, siger Shoaib Afzal, læge ved Klinisk Biokemisk Afdeling, Herlev Hospital.

Den videnskabelige undersøgelse er baseret på Østerbroundersøgelsen og Herlev-Østerbroundersøgelsen, hvor der er målt på indhold af D-vitamin i blodprøver fra begge undersøgelser samt undersøgt for specifikke genfejl. Deltagerne er herefter fulgt i de danske registre frem til i dag.

– ”I tidligere undersøgelser har man konstateret en stærk statistisk sammenhæng mellem lavt niveau af D-vitamin og øget dødelighed. Dog kunne resultaterne skævvrides af, at manglen på D-vitamin muligvis er en markør for usund livsstil og et dårligt helbred generelt. Det førte til vores nuværende studium, hvor vi tog udgangspunkt i en undersøgelse baseret på deltagernes gener – gener som ikke kan forklares ved usund livsstil, siger Børge Nordestgaard, klinisk professor ved Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet og overlæge på Herlev Hospital.

Forebyggende behandling?

– ”Vores studie viser, at et lavere niveau af D-vitamin er en årsag til øget dødelighed, men den bedste måde at øge befolkningens niveau af det vigtige vitamin er endnu uafklaret. Vi mangler stadig et forsøg, som viser, hvilken mængde D-vitamin der skal tilføres, og hvordan og hvornår det er mest effektivt: Skal vitaminet komme fra solen, kosten eller som tilskud? Og skal det tilføres i fostertilstanden via moderen, i barndommen eller i voksenalderen?” fortsætter Børge Nordestgaard.



D-vitamin og sollys

Den almindelige dansker får 1/5 af sit behov for D-vitamin dækket via kosten og 4/5 via sollys. D-vitamin dannes i huden. Den mængde sollys, der er tilstrækkelig til at dække D-vitamin behovet, svarer til 5-30 minutters sollys nogle gange ugentligt i sommerhalvåret svarende til arme, hals og hoved. Men i perioden fra oktober til marts står solen så lavt på himlen, at den ikke giver lys nok til at sætte gang i hudens D-vitaminproduktion. Derfor er kosten og eventuelt D-vitamin-supplement særlig vigtig som D-vitaminkilde i vinterhalvåret.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

D-vitamin dannes i huden, når solen skinner. Meget tyder på, at solskin er godt for helbredet, men man skal undgå at blive skoldet, da det øger risikoen for hudkræft. Kost med et rigt indhold af D-vitamin eller som kosttilskud kan også til dels dække behovet.

’Et lavere niveau’ af D-vitamin definerer forskerne som ’et niveau der er 20 nanomol/L lavere end normalt’. I Danmark anbefales det pt., at man har en D-vitaminstatus på mindst 50 nanomol per liter plasma.

Afzal, S. et al. Genetically low vitamin D concentrations and increased mortality: mendelian randomisation analysis in three large cohorts. BMJ. 2014. 349:g6330

D-vitamin og sygdom

D-vitamin styrker immunforsvaret.

Der er påvist en sammenhæng mellem D-vitaminmangel og kræft, hjerte-karsygdom, sclerose, HIV, morbus Crohn, colitis ulcerosa, diabetes, muskelsvaghed, knogleskørhed og smerter i led.

D-vitamin og kosttilskud

D2 vitamin er fra planteriget og D3 vitamin er fra dyreriget. Både D2 og D3-vitamin kan fremstilles syntetisk. Uanset om D-vitamin er syntetisk eller naturligt bliver det i lever og nyrer omdannet til naturlige stoffer.

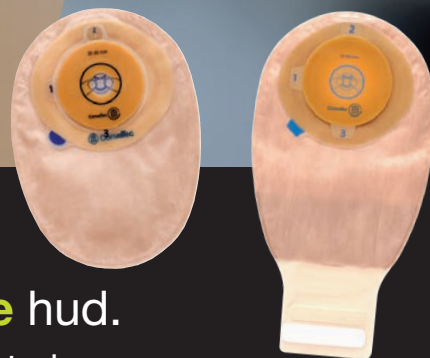
GO MOLDABLE

Esteem™  Moldable er den eneste 1-dels bandage, som giver dig Moldable-teknologiens dokumenterede og effektive hudbeskyttelse.

Ønsker du at vide mere?
Ring til vores kundeservice
på 4816 7475 og få tilsendt
gratis vareprøver. Eller gå
ind på www.convatec.dk

Moldable Technology™ giver en fleksibel tætning, som følger stomiens bevægelser og tilpasser sig dens størrelse og form samtidig med, at materialet kvæller op og giver en yderligere forbedret tætning. Resultatet bliver en meget sikker og god pasform.

Mere end **95%**
af alle stomiopererede, der startede ud
med ConvaTec Moldable Technology™,
bevarede huden sund og intakt¹.



Det er tid til at **Go Moldable**
Bedre tilpasning. **Færre** lækager. **Sundere** hud.
Nu tilgængelig som 1-dels lukket og tømbar pose for at give
stomiopererede frihed og tryghed til at leve livet fuldt ud.

Referencer: 1. Szewczyk MT, Majewska GM, Cabral MV, Hölzel-Piontek K. Osmose Study: Multinational Evaluation of the Peristomal Condition in Ostomates Using Moldable Skin Barriers. Poster presented at ECET, Paris, France, June 2013.

© 2014 ConvaTec Inc. Symbolerne ®/™ er varemærker tilhørende ConvaTec Inc.

ConvaTec 

Ny viden om stomi

Ny undersøgelse giver ny viden om livet med stomi

- og vigtigheden af de rette hjælpemidler (læs også Copa-blad 1/2015 side 4)

Af: Henning Granslev, landsformand

COPA fik i januar 2014 i samarbejde med Coloplast og analysefirmaet Advice udført en spørgeskemaanalyse blandt brugere af stomihjælpemidler. Mange tak til de 1.115 COPA-medlemmer, der besvarede spørgeskemaet.

I Copa-blad 1/2015 bragte vi nogle af resultaterne. Her bringes nogle flere.

Undersøgelsens hovedkonklusioner var:

- 86% af respondenterne har accepteret deres situation som stomiopererede, mens 5% angiver, at de aldrig vil acceptere deres stomi.
- 1/3 har skåret ned på aktiviteter som følge af deres stomi – især sport, udlandsrejser og visse typer socialt samvær.
- De stomiopererede bekymrer sig i dagligdagen mest for lækage samt lyd og lugt fra stomien.
- 95% af de stomiopererede har det fint med, at deres omgangskreds ved, at de har stomi.
- 27% af de stomiopererede oplever, at det er vigtigt for dem at have kontakt med andre stomiopererede.
- Stort set ingen respondenter har problemer med at snakke med sundhedsfagligt personale om deres stomi. Mange oplever dog, at der er mangel på viden om stomi blandt fagpersoner.
- 95% er tilfredse/meget tilfredse med deres stomiprodukt, selvom 35% oplever problemer.
- Halvdelen af de stomiopererede (51%) har aldrig skiftet stomiprodukt. 15% skifter produkt én eller flere gange årligt.

At leve med stomi

Ca. 9 ud af 10 stomiopererede har accepteret deres stomi

Hvor lang tid tog det dig at acceptere din nye situation som stomiopereret?



Inden operationen er respondenternes største bekymring, om stomien vil være årsag til lugt og lyd, og om stomien vil afholde dem fra noget i livet

Et liv med stomi giver dog også udfordringer

De stomiopererede nævner især følgende udfordringer:

- Problemer med stomiprodukt.
- Usikkerhed i forhold til at begå sig i sociale sammenhænge.
- Frygt for omverdenens reaktion.

"Min stomi er, efter hvad jeg ved, en del anderledes end de fleste andres.

Den buer lidt indad. Det giver til tider hyppigere lækage, end hvad jeg ville ønske." Mand, 18-29 år

"I starten var jeg meget bekymret over, hvordan min omverden ville reagere, og jeg fortalte det derfor kun til de nærmeste." Kvinde, 30-39 år

Bekymringer før og efter en stomioperation

Hvilke bekymringer oplever du i dagligdagen i relation til din stomi?



78% af respondenterne oplever, at deres stomi er forbundet med bekymringer i dagligdagen

Langt de fleste har et godt hverdagsliv med deres stomi

"At have stomi er for mig blot det samme som at have skæve tænder eller rødt hår - altså egentligt uden betydning." Mand, 60+ år

"En stomi er ingen sygdom for livet, men en tilstand, hvor man har fået livskvalitet og livet tilbage. Jeg kan kun sige, at mit liv blev fyldt med glæde og livskvalitet efter, at jeg fik stomi." Kvinde, 60+ år

"Jeg har det godt med min stomi og føler, at jeg har fået mulighed for at leve et liv med stort set ingen begrænsninger i forhold til de aktiviteter, jeg ønsker at dyrke." Mand, 50-59 år

"Selvom det kan være et tabu, så går det hurtigt op for en, hvor mange der faktisk har stomi. Og det er folk i alle aldre." Mand, 18-29 år

"Mit liv har taget en voldsom ændring til det dårligere, efter jeg fik anlagt blivende kolostomi. Jeg ved ikke, om jeg nogensinde kommer til at acceptere min situation 100%. Håber det dog stadig." Kvinde, 50-59 år

"Jeg er bekymret for at deltage i teaterbesøg, lange sejlture i sejlbad, rejser til eksotiske lande. Jeg bliver nervøs for dårlig mave, og hvad jeg skal spise." Mand, 60+ år

"Jeg vil helst ikke have, at den støjer i et offentligt miljø, f.eks. i en elevator eller en kø." Mand, 60+ år

"Det kan give problemer med sex. Bandagen kan falde af, hvad den af og til gør." Kvinde, 50-59 år

"Mit almen befindende er ændret – en følelse af at være 'syg'." Kvinde, 50-59 år

"Jeg er meget ked af den bule, jeg har fået på maven. Det føles som en hård bold, der forringer min livskvalitet væsentlig. Jeg skal altid gå i stort tøj." Kvinde, 60+ år

(fortsætter side 14)

Simpel blodprøve kan forudsige risikoen for demens

Demens Forskere fra Rigshospitalet, Herlev Hospital og Københavns Universitet identificerer ny biomarkør, der kan forudsige risiko for demens, og som kan måles i en simpel blodprøve. På sigt kan det betyde bedre forebyggelse og dermed enten udskyde sygdommen eller helt undgå den.



Globalt lider mere end 35 millioner mennesker af demens – i Danmark alene lever omkring 80.000 med sygdommen. Forekomsten

stiger i takt med alderen, og da livslængden konstant øges i de fleste lande, er det i stigende grad nødvendigt at kunne identificere de borgere, der har størst risiko for at få sygdommen.

I modsætning til hjertekarsygdom, hvor kolesterol i blodet kan give en vurdering af risikoen for at få en blodprop, mangler man tilsvarende pålidelige risikomarkører i blodet for demens. Forskere fra Rigshospitalet, Herlev Hospital og Københavns Universitet har nu identificeret en ny biomarkør, der kan måles i en simpel blodprøve, og som kan hjælpe med at forudsige demens.

Mere præcis risikovurdering

- "Blodprøven vil kunne medvirke til at give en mere præcis risikovurdering

for om en borger senere i livet udvikler demens. Derved kan de borgere, der har størst risiko for at få sygdommen, bedre identificeres end nu," udtaler Ruth Frikke-Schmidt, klinisk forskningslektor ved Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet og overlæge på Rigshospitalet.

Forskerne håber på, at den nye blodprøve på sigt kan indføres i klinisk praksis.

- "Blodprøven vil gøre det muligt at målrette forebyggelse bedre og tidligere, og dermed udsætte sygdommens debut og højne livskvaliteten for den enkelte", supplerer Ruth Frikke-Schmidt.

76.000 fra store befolkningsundersøgelser

Forskerne viser i undersøgelsen, at et lavt niveau af biomarkøren - det såkaldte apolipoprotein E - i blodet øger risikoen for fremtidig udvikling af demens. Dette er vist på omfattende studier af den almindelige befolkning, Herlev-Østerbrounder-

søgelsen og Østerbrounderundersøgelsen og involverer 76.000 personer.

Afsæt for udvikling af ny medicin

Den raske hjerne består af millioner af nerveceller, som er forbundet med hinanden. Hjernen hos en patient med demens er ganske anderledes. Den velordnede, organiserede koordination af nerveceller er rodet til med blandt andet senile plaks, som består af det klæbrige stof β -amyloid.

Det lave niveau af apolipoprotein E i blodet, som forskerne viser i undersøgelsen, afspejler sandsynligvis et lavt niveau i hjernen. Et lavt niveau af apolipoprotein E betyder, at det klæbrige stof β -amyloid fjernes dårligere. Resultaterne fra undersøgelsen understøtter således en biologisk mekanisme.

- "Den øgede biologiske viden om demens kan på sigt danne afsæt for udvikling af ny medicin", vurderer Ruth Frikke-Schmidt.

Rasmussen, K.L. et al. Plasma levels of apolipoprotein E and risk of dementia in the general population. Annals of Neurology. 2015. 77, 2; side 301-311.



Tilbehørsprodukter

Pasta - Ringe/Plader/Strips - Pulver

Neutralisering af lugtgener - Granulat til tynd afføring

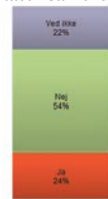
Kontakt os på tlf. 3637 9130 for rådgivning og vareprøver

Forholdet til omverdenen



24% af stomiopererede mener, at stomi er et tabu

Oplever du, at stomi er et tabu i samfundet?



- Særligt stomiopererede under 50 år oplever stomi som et tabu i samfundet.
- 54% af de stomiopererede oplever ikke, at stomi er et tabu.
- Langt de fleste i befolkningen ved, hvad stomi er. Alligevel mener 44% af befolkningen, at stomi er et tabu.

Kontakt til fagpersoner og andre stomiopererede

- 35% har kontakt én eller flere gange om året.
- 14% har aldrig været i kontakt med en stomisygeplejerske, og 20% har ikke haft kontakt siden deres operation, fordi de ikke har problemer med deres stomi.

”Der er intet pinligt eller tabubelagt omkring det faktum at have stomi. Det er blot en tilstand, som så mange andre.” Kvinde, 50-59 år

66% af de stomiopererede har haft kontakt til en stomisygeplejerske siden deres operation

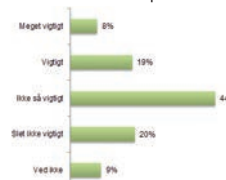
Hvor ofte er du i kontakt med en stomisygeplejerske?



Stort set alle stomiopererede har det fint med at tale med fagpersoner omkring deres stomi.

”Jeg kan godt tale med lægen. Men jeg synes ikke de social- og sundhedspersoner, jeg har været i kontakt med, har haft en tilstrækkelig viden om stomi.” Mand, 60+ år

Hvor vigtigt er det at have kontakt til andre stomiopererede?



Det er forskelligt for den enkelte respondent, om man finder det vigtigt at have kontakt til andre stomiopererede

”Jeg kan oprigtigt mærke, at de ikke er i samme situation som mig. De læner sig meget op ad, hvad der står i bøgerne, og jeg har en klar følelse af, at de bagateliserer min situation og ikke har forståelse.” Kvinde, 50-59 år

”Der er intet pinligt eller tabubelagt omkring det faktum at have stomi. Det er blot en tilstand, som så mange andre.” Kvinde, 50-59 år

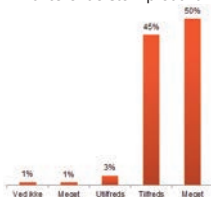
”Jeg har ingen problemer. Jeg har accepteret, at jeg har stomi, og så er det ligesom at få bilen på værksted.” Mand, 60+ år

”Min hud omkring stomien bliver tyndere og tyndere og mere sart.” Mand, 50-59 år

Brug af stomiprodukter

95% er tilfredse/meget tilfredse med deres stomiprodukt, selvom 35% oplever problemer

Hvor tilfreds er du med dit nuværende stomiprodukt?



Oplever du problemer med dit nuværende stomiprodukt?



Det hyppigste problem med stomiprodukter er lækage
Derefter:
Hudirritation
Luft i posen
At klæberen ikke virker

”Den går løs, hvis jeg har hård mave og går læk, hvis jeg har tynd mave.” Kvinde, 60+ år

”Luftfilteret virker ikke altid optimalt. Den klæber meget, når jeg sveder, f.eks. ved sport. Og løsner sig ved bad.” Kvinde, 50-59 år

Halvdelen af de stomiopererede (51%) har aldrig skiftet stomiprodukt

- 15% skifter produkt én eller flere gange årligt
- 15% skifter produkt hvert andet til hvert 4. år
- 19% skifter produkt hvert 5.-8. år

UNO

Kig ind til UNO Danmark's butikker og lad dig inspirere af forårs nyhederne 2015.

Alt i 100 % naturmaterialer i nyt design.

Find butikkerne nærmest dig på www.uno-danmark.dk



Tæt på dig, tæt på virkeligheden, en del af hverdagen...

Faglig indsigt - menneskeligt fokus

Et liv med OneMed som leverandør skal være trygt, værdigt og sikkert. Og vi er der for dig. Med svar på spørgsmål eller rådgivning om produkter, suppleret med en snak om din hverdag med stomi.

Vi kender produkterne, og vi forstår den virkelighed, der er din hverdag. Derfor kan vi tilbyde dig det, du har brug for - oprigtig opmærksomhed og fleksibel rådgivning.

ONEMED www.onemed.dk • 86 109 109



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

Lokalformand: Svend Larsen, Brandstrupvej 99, 2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809 E-mail: laila.h@mail.tdcadsl.dk

Kommende arrangementer COPA København/Frederiksberg:

Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Storkøbenhavn

Lokalformand: Gethe Jacobsen, Topasvej 35, 2730 Herlev
Tlf.: 4095 0953 E-mail: copa.stkb@gmail.com

Siden sidst

Svømmeaften

Vi var 4 deltagere der nød Hjortespringbadets dejlige bassiner – 2 med varmt vand (det ene varmere end det andet!) et 50 m bassin og boblebad. Det beskedne fremmøde skyldes, at det sidste blad var forsinket, og kun de der havde set på hjemmesiden, vidste det. Men vi gentager det den 13. april. (Copa-bladet udkommer **omkring** den 10. i ulige måneder. Omdelingsdatoer står i bladets kolofon side 3, red.)

Besøg hos Mediq - "Hvorfor brok". Det er ikke afviklet i skrivende stund, men der vil komme referat i næste blad.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamling lørdag den 7. marts kl 13 - med spising kl 12. Se forrige blad.
(Copa-bladet udkommer **omkring** den 10. i ulige måneder. Omdelingsdatoer står i bladets kolofon side 3, red.)



Stedet er
handicapvenligt.

Kommende arrangement

Svømmeaften

Svømmeaften i Hjortespringbadet, Skinderskovvej 29, 2730 Herlev - **mandag den 13. april kl 18.45.**

Vi mødes kl 18.45 ved indgangen (COPA betaler indgangen).

Kom og oplev at du sagtens kan gå i svømmehal. Badet er meget handicapvenligt og har foruden et 50 m bassin to varmtvands bassiner det ene indrettet som et terapibad. Der er ligeledes handicapomklædningsrum (2 stk) derfor er badet også velegnet for kørestole, da der også er lift til terapibad.

Efter badet drikker vi en kop kaffe med brød.

Af hensyn til kaffen vil det være dejligt med tilmelding til Gethe 4095 0953 eller mail copa.stkb@gmail.com.

Stedet er handicapvenligt.



Kommende arrangement

Besøg hos B. Braun

Besøg hos B. Braun, Dirch Passers alle 27, Frederiksberg. (ved Flintholm station), tirsdag den 28. april kl 17. Og varer ca. 2 timer incl. let anretning. Præsentation af B.Braun produkter og deres nye innovative irrigationspumpe, Iry Pump. Stedet er handicapvenligt. **Tilmelding** til Gethe **senest den 22. april** enten på telefon 4050 953 (bedst eftermiddag/aften) eller på mail copa.stkb@gmail.com

Kommende arrangement

Rådgivning

Rådgivning på Herlev Hospital. I løbet af foråret starter vi rådgivning på hospitalet - nærmere i næste blad.

P. b.v. Gethe Jacobsen



Stedet er handicapvenligt.



Nye former!
Bestil
vareprøver

“Tidligere tænkte
jeg, at løb var en
udfordring. Nu bliver
klæberen på plads.”

Sandra, Brava® bruger og løbeentusiast

Tænk sikkerhed. Tænk Brava®

Brava Elastisk Kantsikring passer nu til enhver
klæberform og kropsfacon.

Brava Elastisk Kantsikring er designet til at holde klæberen på plads, samtidig
med at den følger kroppens naturlige bevægelser.

Elastisk Kantsikring findes nu i to nye former. "Rektangulær" passer til
firkantede klæbere. "Buet Extra" giver ekstra støtte til områder med buler,
eksempelvis brok.

Oplev og bestil en vareprøve:
Coloplast KundeService: Telefon **49 11 12 13** eller
www.brava.coloplast.dk



Brava®

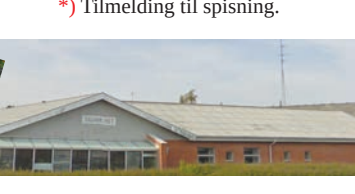


COPA Bornholm

Lokalformand: Inge Skovgaard Petersen,
Smedegade 20, 3700 Rønne
Tlf.: 5695 6530 / 3028 6530
ingeskovgaard@live.dk

AKTIVITETER
COPA BORNHOLM

Dato / klokken	Emne	Mødested	Tilmelding senest	Egenbetaling
Toradag 19-03 kl. 19.00	Medlemsmøde. Besøg af leverandør af stomiartikler.	Sagahuset	Tirsdag 17-03	Nej
Søndag 12-04 kl.14.00	Besøg på Bornholms Højskole.	Almindingsvej 35, Aakirkeby	Torsdag 09-04	Nej
Torsdag 11-06 kl. 13.00	Besøg i Angoraland.	Smørengevej 22 Vestermarie	Mandag 08-06	Nej
Sommerferie i juli måned				
Lørdag 15-08 kl. 13.30	Petanque / Grill Vi spiller petanque på banerne i Aarsdale, og vi griller hos Birgith på Sverigesvej i Nexø. Kaffe, egen grillmad samt drikke medbringes.	Aardale petanque-baner /Sverigesvej	Torsdag 13-08	Kaffe, mad og drikke
Onsdag 23-09 kl. 19.00	Medlemsmøde. Indholdet ikke afklaret. Vil blive annonceret i Copa-bladet hurtigst muligt.	Sagahuset	Onsdag 21-09.	Nej
Lørdag 07-11 kl. 17.00	Traditionen tro: Mortensand pakkebanko. Pakke til 25 - 30 kr medbringes.	Sagahuset	Fredag 04-11	100 / 150 kr. + drikkevarer.
Lørdag 12-12 kl. 13.00	Julehygge med god julefrokost.	Sagahuset	Torsdag 10-12	100 / 150 kr. + drikkevarer.
Lørdag 23-01 2015 kl. 13.00	Generalforsamling 2015 med spisning.	Sagahuset	Onsdag 20-01*) (*) Tilmelding til spisning.	Nej



Mangler du kørelejlighed - kontakt et bestyrelsesmedlem.

Siden sidst

Årsberetning 2014 COPA Bornholm

Så er der gået et år med mig som formand for COPA Bornholm. Et år jeg godt kunne have været foruden. Jeg tænker ikke her på formandsposten, da det har været minimalt hvor meget jeg har involveret mig i arbejdet, men jeg ved jo, at den øvrige bestyrelse tog over, og så kørte det bare. Nej, det var på det personlige plan, at året 2014 er det værste år jeg har haft i mit liv, og en stor tak skal lyde til foreningen for både opringtoner og blomster, som både jeg og Kjeld kunne glæde os over i den svære tid vi havde. Vedrørende vores arrangementer måtte vi desværre aflyse vores skovtur til Hareløkkerne. Der skulle være et andet meget stort arrangement, som vi først fik kendskab til meget sent, og derfor ikke kunne nå at finde ud af noget andet.

De øvrige aktiviteter var:

Pakkebankospil den 19. marts. At spille banko er altid fornøjeligt, der er en vis spænding om det manglende nummer bliver råbt op, og man kan gå op til bordet og vælge en pakke. 23 medlemmer ville gerne spille banko.

Havebesøget i juli på Fuglsang, Korshøje med efterfølgende kaffe og kage hos Fru Petersens Cafe' var en god oplevelse med 18 fremmødte medlemmer, og vi fik en dejlig eftermiddag sammen. Haven er kæmpestor og meget flot, og der var blomster og træer i alle afskyninger. Der kom lidt støvregn medens vi gik der, men det var ikke noget der ødelagde oplevelsen. Efter havevandringen kørte vi til Fru Petersens Cafe, hvor vi kunne sætte os

til et dejligt kaffebord med alverdens forskellige kager til. Petanque/Grill i Aarsdale og i Nexø blev igen en succes med nogle gode spil, hvor der var nogle garvede petanquespillere iblandt, der kunne guide os igennem spillereglerne. Efter spillet drak vi vores medbragte kaffe, og derefter kørte vi til Nexø, hvor Birgith havde dækket op i garagen og lukket af med presenninger da det blæste, og så grillede vi vores medbragte kød/fisk, og her var 16 fremmødte denne lørdag til en hyggelig eftermiddag og aften.

Medlemsmødet i september fik en svær fødsel. Det nåede at blive ændret 3 gange indtil vi fandt datoen 28. oktober, men det var værd at vente på. Det var et foredrag over emnet humor. Og humor i hverdagen kan vi alle bruge, livet er for kort til at vende mundvigene nedad. Lillian Hjorth-Westh fra Bornholms Højskole fortalte levende om bl.a. Victor Borge, Dirch Passer, Osvald Helmuth og Storm P m.fl. 29 medlemmer var vi, og vi gik alle hjem med et smil på læben.

Andesteg og pakkebanko er blevet en tradition i november, og til trods for, at vi først på ugen havde vores medlemsmøde om humor, ja så var der sørme' 34 medlemmer tilmeldt. Igen i år en succes med en dejlig mør and og en masse pakker der senere kunne vindes, hvis man var heldig, altså.

Så nåede vi til den traditionelle julefrokost i december. Dejlig mad som så ud til at smage alle, kom på bordet, sange og en dans om juletræet blev det også til. I år var vi heldige at få besøg af Luciabruden og hendes terner. Meget stemningsfuldt at se de

(fortsætter næste side)

Kirstine
HARDAM
Livskvalitet efter operation

Fremtidens stomiprodukter er her nu ...



Mærk forskellen og oplev fordelene
med den avancerede silikoneteknologi ...

Kontakt os
for gratis
vareprøver

Varenr	Betegnelse	Antal stk/pk
TR1020	Trio Siltac silikone barriere ring 20-28 mm	30
TR1028	Trio Siltac silikone barriere ring 28-35 mm	30
TR1035	Trio Siltac silikone barriere ring 35-44 mm	30
TR1020CX	Trio Silvex silikone barriere ring, konvex, 20-30 mm	10
TR1030CX	Trio Silvex silikone barriere ring, konvex, 30-40 mm	10
TR1060	Trio Silex silikone kantsikring	20
TR1070	Trio Silken silikone pasta 60 g tube	1

Produkterne kan også købes hos din nuværende forhandler.

Tlf: 97423233 | post@hardam.dk | www.hardam-shop.dk

COPA-Bornholm fortsat:

unge piger komme syngende med lys i hår og hænder. 35 medlemmer var mødt frem for at julehygge.

Jeg kan dog ikke lade være med at nævne, at der er plads til endnu flere medlemmer og pårørende til vores forskellige arrangementer.

Jeg har fået lidt kritik fra et medlem fordi vores medlemsmøder i forår og efterår 2014 ikke havde været faglige. Bestyrelsen har ikke hørt fra medlemmer, der har haft bøvvl med kommunen om deres valg af stomiprodukter, så jeg går ud fra at folk er tilfredse med ordningen og får hvad de bestiller og selv ønsker.

Men kommer I ud for, at der bliver bøvvl med dem, så må I endelig henvende jer til bestyrelsen, så vil vi være behjælpelige med at få orden på sagen. Men jeg mener, at vi kan være tilfredse med Bornholms Regionskommunes fortolkning af loven.

Der er kommuner i landet der stadigvæk vrider sig i tøjret vedrørende vores hjælpemidler, og hvor landsforeningen må indblandes. Sidste nyt i disse sager har I formentlig læst om i det nye COPA blad der kom med posten i ugen.

Men nu rører regeringen/socialministeriet på sig igen med et ønske om at gå fra individuelle løsninger til standard løsninger til borgere, der skal have bevilget hjælpemidler og forbrugsgoder efter den nuværende servicelovs §112 vedrørende retten til frit valg af leverandør og stomihjælpemidler.

Landsformand Henning Granslev har i brev af 15. januar 2015 rettet henvendelse til minister Manu Sareen med en indsigelse mod lovforslaget (se brevet side 29).

Rådgiverkurset i oktober deltog Frank og Harald i, og også denne gang var det et godt og lærerigt kursus, omtale heraf er også at læse i COPA-bladet, og sandelig om man ikke kan se både Harald og Frank på et af billederne.

Frank har også deltaget i både HB-mødet i foråret, samt budgetmøde da jeg ikke var i stand til at tage af sted.

Vores medlemstal er faldet til 60 mod 62 tidligere. Vi har kendskab til nyopererede og håber selvfølgelig på at de vil melde sig ind i COPA.

Vi har haft 3 rådgivninger i året der er gået. Ikke vildt mange, men jeg vælger at se det som et tegn på, at man har styr på sin stomi, og at man bruger vores stomi-ambulatorie, hvis man føler man har behov for hjælp.

Jeg vil rette en tak til stomisygeplejerske Vibeke Volquartsen for hendes indsats om at holde sig ajour og lære om nye ting indenfor stomiplejen, så vi føler vi får den bedste hjælp, hvis vi får brug for hende.

Tak til bestyrelsen for et godt arbejde og sidst men ikke mindst tak til alle jer medlemmer der bakker op om vores arrangementer, for uden jeres engagement kan det ikke lade sig gøre at stable noget på benene.

Så blev beretningen sat til debat, og ganske som forventet blev medlemsmøderne forår og efterår taget op. Jeg har fuld forståelse



for kritikken, og kunne fortælle at de to møder i 2015 ville blive med besøg af et leverandørfirma. Der var taget kontakt til et par stykker, og det skal nok lykkes at få nogen herover.

Med hensyn til regeringens ønske om at gå fra individuelle løsninger til standardløsninger er forslaget foreløbig sat i bero. Der har været så mange indsigelser fra diverse foreninger der er berørt, heriblandt som nævnt også fra COPA v. landsformanden.

Ellers var der ingen bemærkninger til beretningen, som derefter blev godkendt.

Inge Skovgaard P.

Noter fra generalforsamlingen den 26. januar 2015

Ole Stange blev valgt til dirigent.

På valg i år var bestyrelsesmedlemmerne Jette Stange og Birgith Rasmussen samt suppleant Renate Espersen. Alle 3 blev genvalgt.

Aktivitetslisten 2015 - som kan ses på side 18 - blev gennemgået, og der var tilfredshed med bestyrelsens forslag. Vi har jo efterhånden nogle aktiviteter der bare ikke skal røres ved, bl.a. petanque/grill –mortensanden med pakkebanko samt selvfølgelig julefrokosten, og de to årlige medlemsmøder skal man heller ikke ændre på.

Når vi mødes, hvor der serveres mad og drikke har egenbetalingen været utrolig billig. Denne egenbetaling er sat op til 100 kr. for medlemmer og 150 kr. for ikke-medlemmer, hvilket alle havde fuld forståelse for.

Vi er 60 medlemmer ved udgangen af 2014, en tilbagegang på to. 32 medlemmer deltog i generalforsamlingen.

Pb.v. Inge Skovgaard P.



COPA Frederiksborg

Lokalformand: Gisela Schjøtt, Birkemosevej 30, 3550 Slangerup
Tlf.: 4733 4434 E-mail: schjoett@webspeed.dk

Jeg tror, at mange har benyttet årsskiftet til at få ryddet ud i stomiprodukter, som der ikke længere er brug for. Lokalforeningen har været ude adskillige steder i januar for at afhente materialer. Vi har både været hos private og på plejehjem. Det er dejligt, at så mange tænker på, at stomiprodukterne kan gøre gavn hos nogle, der ikke har det så godt, som vi har. COPA hjælper bl. a. i et bestemt område i Ukraine, og der bliver også leveret noget til Polen. Vi ved fra taknemmelige borgere i de nævnte områder, at vores hjælp gør en stor forskel på deres livskvalitet. Jeg vil gerne på foreningens vegne takke for, at man tænker på genbrug i stedet for at kassere produkter, der stadig kan bruges.

I årets første udgave af Copa-bladet blev lokalforeningens generalforsamling annonceret. Hvis nogen har glemt datoen, gentages informationen neden for.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamling lørdag den 21. marts 2015
fra kl. 13.00 til 17.00.

Frederiksborg Lokalforening afholder generalforsamling lørdag den 21. marts 2015. fra kl. 13.00 til kl. 17.00. Hvis man ønsker at deltage i spisningen, er tilmelding nødvendig. Ligesom de

andre år, er lokalforeningen sponsor for frokosten. Hvis man ikke ønsker at deltage i denne, kan man bare møde op kl. 14.00, hvor selve generalforsamlingen begynder.

Generalforsamlingen afholdes i overensstemmelse med vedtægternes §18, stk. 4.

I år skal der vælges: Formand, og to bestyrelsesmedlemmer samt en revisor og en revisorsuppleant.

Er der nogen, der ønsker at stille op til nogle af de nævnte poster, kan man meddele dette til den nuværende bestyrelse, eller man kan stille op til valget på selve generalforsamlingen. Den der stiller op til formandsposten skal selv have stomi eller reservoir, ellers er der ingen krav.

Generalforsamlingen finder sted i **Frederiksborg Sognegård, Frederiksværksgade 2B, 3400 Hillerød**. Bestyrelsen håber på samme tilslutning, som der sædvanligvis er til julearrangementet. Lokalet er tilgængeligt for personer med rollator eller kørestol.



Tilmelding til spisning senest fredag den 13. marts til Bodil Gønss tlf. 4817 3613 eller til Gisela Schjøtt tlf. 4733 4434.

P.b.v.
Gisela Schjøtt



Kirstine **HARDAM**

Livskvalitet efter operation



BRUGER DU STADIG HYDROCOLLOID PASTA?

Det behøves ikke, næste generation er her... **Silken**® silikone stomigel.

- aftages i et stykke - efterlader ingen klæberester



Mærk forskellen og oplev fordelene

Kontakt os for GRATIS vareprøver

Produkterne kan også købes hos din nuværende forhandler

Tlf: 97423233 E: post@hardam.dk

www.hardam-shop.dk



COPA Roskilde / Køge

Lokalformand: Jette Frederiksen, Kirkegårdsvej 7, Gundsømagle, 4000 Roskilde
Tlf.: 4673 0587 E-mail: jettebfrederiksen@hotmail.com www.roskilde.copa.dk

Kommende arrangement

B. Braun fremviser produkter 28. april

COPA Roskilde / Køge lokalforening har fået en invitation fra Storkøbenhavn til at deltage i et møde hos B. Braun, hvor de fremviser produkter **den 28 /4 –2015 kl. 17.00**. Det foregår på adressen: Dirch Passers Alle 27, 2000 Frederiksberg. Hvis du/I har lyst til at deltage, skal **tilmelding ske senest den 23 /4-2015** til Jette Frederiksen tlf.: 4673 0587.

Firma B. Braun ligger 300 meter fra Flintholm station. Hvis man kommer med Metroen, står man af på Flintholm, vælger man DSB, skal man tage toget mod Frederikssund og stå af ved Flintholm station. Det er et område med kontorer og formentlig er der også mulighed for parkeringspladser. For yderligere oplysninger se under Storkøbenhavn i bladet.

P.b.v. Tove Christiansen

Kommende arrangement

Tur til Cirkusrevyen 20. maj

De vigtigste detaljer gentager vi lige.

Vi mødes udenfor Restaurant Peter Liep kl. 16.00. Herfra går vi sammen til Cirkusrevyen. Forestilling kl. 17.00. Efter forestillingen er der 'Stegt Flæsk og Persillesovs' på en af de nærliggende restauranter. Når vi har nydt denne middag, er det op til Jer selv, om I vil gå en tur videre på Bakken, eller om I hellere vil vende hjemad.

Transport

Du kan tage toget til Klampenborg og gå en dejlig tur gennem skoven til Peter Liep, eller du kan køre til Bakken, der er en god, stor P-Plads.

Spørgsmål

Hvis du har yderligere spørgsmål, så kontakt Anni Hulstrøm tlf. 5614 2601 el. pr. mail: abhulstrom@gmail.com

På gensyn til en spændende dag på Bakken.



P.b.v. Tove Christiansen



COPA Vestsjælland

Lokalformand: Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge
Tlf.: 6063 0747 E-mail: e.t@mail123.dk

Kære medlemmer

Så er det tid til afholdelse af generalforsamlingen, det er så den tid hvor man for alvor kan mærke, at lyset er tiltaget og vi er gået ind i foråret. Bestyrelsen har aftalt med Iben Frellesvig fra Kirstine Hardam, der har vundet udbuddet af stomihjælpemidler på Sjælland (Syd for Roskilde og København) om, at komme og fortælle om FUS (Fællesudbud Sjælland) og om hvordan Kirstine Hardam håndterer bevillingerne, samt om deres produkter. Da det er vores nye indkøbssted, så er her en mulighed for direkte at få svar på sine spørgsmål, samt mulighed for, at få en direkte snak med Iben.

Skulle der være medlemmer der sidder inde med spørgsmål og er forhindret i, at deltage, kan i enten skrive til lokalformandens mail, pr. brev eller ringe til mig, så vil jeg forlægge jeres spørgsmål og vende tilbage med svarene.

Der vil blive serveret gammeldags oksesteg m.m. Ønsker man at deltage i bespisningen, bedes man af hensyn til bestilling tilmelde sig. Tilmeldingen kan ske til enten Tom, Janne eller Eddy; på forhånd tak.

Hermed indkaldes til Generalforsamling i COPA-Vestsjælland torsdag d. 9. april 2015 kl. 17.30 til ca. 21.30.

Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Godkendelse af dagsorden.

4. Optælling af stemmeberettigede.
5. Valg af stemmetællere.
6. Formandens beretning.
7. Regnskab og budget til godkendelse.
8. Aktivitetsplan for det kommende år.
9. Indkomende forslag. Senest 8 dage før til formanden.
10. Valg til bestyrelsen.
 - a. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for 2 år.
 - b. Valg af 1 suppleant for 1 år.
 - c. Valg af 1 suppleant for 2 år.
 - d. Valg af revisor for 1 år.
 - e. Valg af revisorsuppleant for 1 år.
11. Eventuelt.

Vel mødt.

Forslag til kandidater kan sendes til formanden pr. mail/post eller medbringes på selve dagen for afholdelse af generalforsamlingen. Øvrige forslag skal være indsendt 8 dage før afholdelse af generalforsamlingen til formanden, dvs. senest onsdag den 1. april 2015.

Bindene tilmelding til maden **senest onsdag d.1. april 2015**. Tilmeldingen kan ske til: Tom Nexø på tlf. 5074 5013 eller pr. mail: igasog@anarki.dk Janne Christophersen på tlf. 2332 9280 eller pr. mail: jchristoph@jubii.dk

Eddy Tersløse på tlf. 6063 0747 eller pr. mail: e.t@mail123.dk
Samkørsel vil kunne finde sted, så vidt det er muligt.

P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Storstrøm/Lolland Falster

Lokalformand: Helle Westergaard, Elmebakken 6, 4400 Kalundborg
Tlf.: 5950 8243 / 4042 3044 E-mail: hw.sn@ka-net.dk

Kommende arrangement

Kom med til et fantastisk foredrag

Vi nærmer os foråret og lysere tider, og det er bare dejligt, og lidt nyt på programmet har vi også.

Lørdag d. 11. april kl. 14.00. På Højmølle Kro, Nykøbingvej112, Eskilstrup

Foredrag ved Hans-Peter Tams. Flugten fra Nazisterne.

Hans-Peter Tams fra Kundby har gennem hele sit liv båret på frygtelige minder fra sin barndom. Først inden for de seneste år, er han begyndt at fortælle historien om, hvordan han og hans fem søskende flygtede fra deres krigshærgede hjem i Polen og op igennem Nazityskland - i de sidste otte måneder af krigen.

På Ostbahnhof i Berlin blev han sammen med sine søskende skilt fra moderen, som blev udtaget til tvangsarbejde.

Alene søgte den lille børneflokk fra 8 måneder til 9 år mod deres udgangspunkt i Sønderjylland. Gå ikke glip af denne fantastiske fortælling om de børns overlevelsessevner og mod.

Tilmelding til Helle Westergaard Tlf. 5950 8243 / 4042 3044 mail: hw.sn@ka-net.dk



Siden sidst

Medlemmer mødte frem med godt humør

En fredag - og d. 13. - hvordan skulle det dog gå? Vort første arrangement i den nystiftede afdeling. Vejret var efter årstiden fortrinligt, ingen sne, ingen is. Lokalerne var pyntet til fest, maden var i top, betjeningen ligeså og medlemmerne mødte frem med det gode humør.

Bestyrelsen havde forsøgt at skabe rammerne, og medlemmerne fyldte dem godt ud. Der var tilmeldt 35 deltagere, desværre måtte et par stykker melde fra, men de der mødte op havde alle en god snak på tværs af bordene.

Et tallosteri var et vældigt tilløbsstykke, gaverne var sponsoreret, og de var vældig flotte, flere af deltagerne kunne bringe flere gaver hjem, mens andre desværre var mindre heldige. Men sådan er det med spil.

Alt i alt en rigtig hyggelig aften. Vi sender en stor tak til vore sponsorer, Kirstine Hardam, Coloplast, Helle Sass, Næstved, Hyundai Kalundborg Eto, Roland, Dansac Hollister, Matas Næstved Storcenter, Shell Rinstedgade Næstved Skjold Burne, Næstved Storcenter, Superbrugsen Fensmark, AutomesterSkallegårdsvej Næstved, Løve apoteket Næstved Storcenter, Spar Nord Næstved, Forsikringsselskabet Aros, Tine B. Næstved.

P.b.v. Helle Westergaard

GÅR DIN HYDROCOLLOID I OPLØSNING?

Næste generation af stomi barrireringe er her... **Siltac®** og **Silvex®**

- absorberer ikke afføring eller urin
- holder faconen og går ikke i opløsning

Mærk forskellen og oplev fordelene
Kontakt os for GRATIS vareprøver
 Produkterne kan også købes hos din nuværende forhandler

Tlf: 97423233 E: post@hardam.dk www.hardam-shop.dk



COPA Fyn

Lokalformand: Poul Erik Andersen, Mullerupvænget 12, 5230 Odense M
Tlf.: 6615 8512 / 3011 4296 E-mail: ipea@webspeed.dk

Kommende arrangement

Bowlingtur 26. marts kl.16.30

COPA Fyn inviterer alle medlemmer og støttemedlemmer til en hyggelig aften i

Bowl'n'fun på Grønløkken 3 5000 Odense C.

Tilgængeligt for kørestolsbrugere.

Alle er velkomne selvom man ikke bowler, men husk at sige det ved tilmelding.

Mødetid kl. 16.30

Vi bowler fra 17.00 til 18.00.

Derefter serveres der en dejlig buffet med vin ad libitum
Deltagerpris: 125 kr pr person.

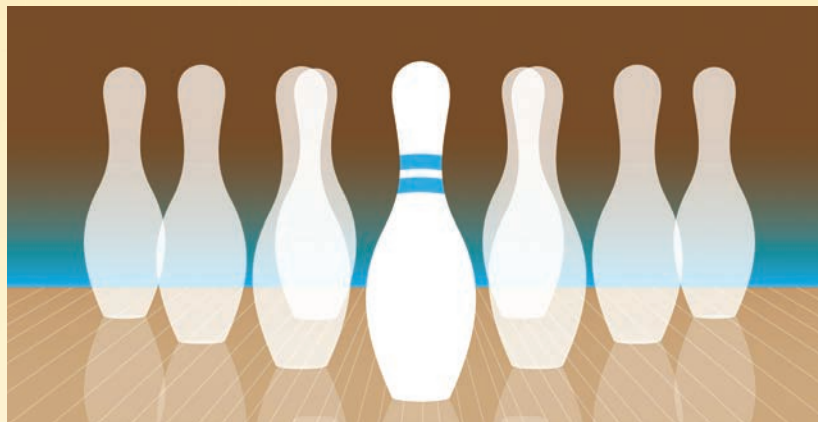
Vi håber på godt fremmøde og en rigtig hyggelig aften.

Tilmelding til Jørgen senest den 17.marts 2015

tlf. 6263 2029 / 2924 1340 eller mail jjr@mail.dk



Stedet er handicapvenligt.



P.b.v. Jørgen Rasmussen



COPA Sydøstjylland

Lokalformand: Hanne Westergaard, Emil Møllers Gade 24 A, 2.th., 8700 Horsens
Tlf.: 7564 1086 E-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Åben rådgivning på Regionshospitalet Horsens, Horsens Sygehus Mød en COPA-rådgiver

Åben rådgivning på Horsens Sygehus den 2. torsdag i måneden fra kl.15.00 til kl.17.00. Vi findes i dagligstuen på P4.

Kommende arrangement

Korttarmssyndrom - hvad er det

Vi holder et møde om emnet så vi kan få mere at vide om dette.

Mange har tanker om, hvordan det er at få sin stomi lagt tilbage. Er der problemer eller er det lige som før man fik stomi. Det vil vi få at vide her på mødet.

Dansac vil komme og vise deres produkter.

Det bliver en spændende eftermiddag.

Tid Den 14. marts 2015 kl.14.00

Sted Kolding Uddannelsescenter, Ågade 27, 6000 Kolding

Der bliver serveret kaffe/te og brød, hvorfor vi gerne vil have din **tilmelding** på tlf 7564 1086 eller mail h.westergaard@stofanet.dk

P.b.v. Hanne Westergaard



COPA Midt/Vestjylland

Fungerende lokalformand:
Lars Elvig, Banegårdspladsen 4A 4 1, 7400 Herning
Tlf.: 2052 1771 E-mail: elvig@privat.dk

Kommende arrangementer COPA Midt / Vestjylland:

Kontakt venligst Lars Elvig.



COPA Gl. Viborg

Lokalformand:
Knud Fauerby, Hagenstrupparken 34, 8860 Ulstrup
Tlf.: 5046 8434

Kommende arrangementer COPA Gl. Viborg:

Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Sønderjylland

Lokalformand: Christa Jensen, Korshøj 5, Asserballe, 6440 Augustenborg
Tlf.: 7447 3370 E-mail: kajchrista@hotmail.com

Åben rådgivning Sygehus Sønderjylland, Aabenraa Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver til stede

Mandag d. 13. april	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 8. juni	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 3. august	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 5. oktober	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 7. december	kl. 10.00 til 13.00

Uden for denne tid 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

Kommende arrangement

Generalforsamling på Røde-Kro

Husk denne dato - **18. marts med spisning kl. 18.00.**

Er man ikke interesseret i spisning, kan man deltage ved generalforsamlingen kl. 19:00.

Dagsorden har været i januar/februar bladet.

Husk **tilmelding til spisning senest d. 14. marts til:**

Carl Christian - tlf. 7472 3981

Christa - tlf. 7447 3370 / 4157 3370.

Kommende arrangement

Temaaften 8. april

Så tager vi igen til Seniorcentret i Tønder. Aftenen byder på underholdning fra Kabaretgruppen, som opfører potpourrier.

På besøg kommer One Med. Kom og nyd denne aften, det er altid hyggeligt.

Der serveres kaffe/te med hjemmebag.

Tilmelding senest d. 4. april til: Carl Christian – tlf. 7472 3981.

P.b.v. Christa Jensen

Kommende arrangement

Bustur 29. maj

Bestyrelsen har planlagt en tur d. 29. maj 2015 til Danish Crown Horsens. Mere om denne tur på generalforsamlingen.

BRUGER DU STADIG HYDROCOLLOIDE KANTSIKRINGER?

Det behøves ikke, næste generation er her...
Silex® silikone kantsikringer.

- meget fleksible - tillader større bevægelsesfrihed
- aftages i et stykke - efterlader ingen klæberester

Mærk forskellen og oplev fordelene
Kontakt os for GRATIS vareprøver

Produkterne kan også købes hos din nuværende forhandler

Tlf: 97423233 E: post@hardam.dk www.hardam-shop.dk



COPA Sydvestjylland

Lokalformand: Anette Larsen, Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N
Tlf.: 2785 5978 (bedst hverdage efter kl. 14.00). E-mail: s.a@bbsyd.dk

Yderligere kontaktperson: Børge Kjærgaard. Tlf.: 2068 9200.

Siden sidst

Vellykket temaeftermiddag med Coloplast

Onsdag den 7. januar holdt Stomiforeningen COPA Sydvestjylland i samarbejde med Coloplast en temaeftermiddag for stomiopere-rede. Det var et vellykket arrangement med et fantastisk godt oplæg. Vi hørte om nye produkter, hudproblemer, samt fik et foredrag af Margit som har deltaget i B.S og outsidersne samt handicap OL.

Hun var virkelig god til at fortælle om livets udfordringer med både stomi, benprotese og næsten ingen hørelse, og til trods for alt hvad hun har været igennem, er hun et godt eksempel på, at man kan, hvad man vil.

Vi var 133 tilmeldte og der var kaffe og kage samt sandwich i pausen.

Kommende arrangement

Bowling 16. marts

Næste bowlingtur er den 16. marts. Vi mødes 17.30 ved Blåvand Bowling. Spiller fra 18 til 19 og derefter er der fælles spisning. Pris pr pers. ca 180 kr. Yderligere informationer og tilmelding til Hanne Andersen på tlf. 2288 9897 eller mail kpha@outlook.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling 30. marts

Generalforsamling afholdes den 30. marts i Mødestedet, Sædding Centret. Sæt X i kalenderen allerede nu. Særskilt indbydelse kommer.

P.b.v. Anette Larsen



COPA Aarhus

Lokalformand: Christian Heidum, Værum Fælledvej 22, 8940 Randers SV
Tlf.: 8644 5435 / 4027 5577 aarhus@copa.dk E-mail: chh@bailine.dk

Rådgivning på Aarhus 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.

Torsdag 19. februar	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 05. marts	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 19. marts	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 09. april	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 23. april	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 07. maj	kl. 16.00 - 17.30

**Der gøres opmærksom på, at alle der ønsker en
samtale med en af COPAs rådgivere er velkomne.
Det er ikke kun for patienter, der er indlagt.**

Kommende arrangement

Svømmeaften onsdag d. 15. april

Foråret er kommet og vores svømmeaften nr.1 i år er på trapperne (vi arrangerer en svømmeaften igen til efteråret). Vi mødes onsdag d. 15. april kl. 18.00 ved billetlugen til svømmebadet "Spanien" i Århus midtby, ved rutebilstationen. Her vil vi nyde en svømmetur, eller blot flyde rundt i vandet (du skal ikke nødvendigvis kunne svømme), vi kan nyde massage ved vandtryk, spabad og sauna.....eller de af mulighederne som vi nu har lyst til, men en tur i bassinet skal vi dog.

Du kan trygt tilmelde dig, der er altid COPA-rådgivere med i omklædningsrummet og i vandet.

På grund af begrænset deltagerantal, går vi efter "først til mølle" princippet, så skynd dig at tilmelde dig - dog har 1. gangs- og nyopererede medlemmer første prioritet.

Atter er COPA gavmild med et godt tilskud: Vi giver indgangsbilletten til svømmehallen samt et væsentlig tilskud til de af svømmerne der efterfølgende ønsker at gå med på et spisested, hvor vi i nyder god mad og et glas vin / vand, i hyggeligt og muntert samvær med ligestillede.

Egenbetaling her er blot et lille beløb på 50,- kr. pr. person for deltagelse i spisningen.

Tilmelding senest d. 10. april (men gerne nu) til: Helle Jørgensen tlf.: 2721 3593 (efter kl. 16.00).

Med venlig hilsen Mariann Hvid Olesen

Badeanstalten Spanien
Spanien 1
8000 Aarhus C



Aarhus Klubben

Arrangementerne er åben for ALLE interesserede.

Vores mødeeftermiddag i marts aflyses, da det falder sammen med generalforsamlingen.

Lige efter påske, nemlig **onsdag den 8. april mødes vi kl. 14** i lokale O6 på Folkestedet. Det var planen, at vi skulle en tur over på Godsbanen inden vi drikker kaffe.

I maj måned - **onsdag den 13. maj** - tager vi enten i Den Gamle By eller på Kvindemuseet. Det kan vi aftale nærmere på april mødet. Det er dejligt, at vi er blevet nogle flere. Vi har plads til endnu et par stykker. Jeg glæder mig til at se jer.

Venlig hilsen

Merethe Jastram Knudsen

telf. 2818 8928

Randers Klubben

Næste møde i RANDERS Klubben er **tirsdag den 24. marts kl. 19.**

Mødet er åben for ALLE interesserede.

Man skal ikke være "medlem" i Randers Klubben for at deltage.

Vi er inviteret til at besøge det nye Løve apotek, der ligger på Østervold 24 i Randers. Vi får lov at se hele apoteket, de har bl.a. fået en robot til at finde medicinen. Apotekerens serverer en let anretning, og der kommer en konsulent og fortæller om hudpleje.

Husk at melde jer til, så der er mad nok. Kirsten Gjørup Hansen kirsten.gjorup.hansen@gmail.com tlf. 2216 2140.

Sidste gang besøgte vi sygehuseet på Randers Sygehus. Det drives af tidligere ansatte på sygehuset. Vi blev vist rundt af to meget engagede frivillige. Synd at der ikke var flere der deltog, det var meget interessant og for nogle kom der minder frem om tidligere tiders oplevelser på sygehuset. **k.g.h.**

P.b.v. Niels Brund

STOMI/BROK

Specialfremstillede støttebandager og undertøj

Eto

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



Eto

GARMENTS

— soft as silk, strong as steel

Rekvirer brochure på:

Tlf.: 64 46 13 30

Fax: 64 46 18 30

E-mail: info@stomibandager.dk

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



COPA Nordjylland

Lokalformand: Jørgen Dresfeldt, Søndre Kongevej 56, 9400 Nørresundby
Tlf.: 4050 0990 www.nordjylland.copa.dk E-mail: nordjylland@copa.dk

Yderligere kontaktperson: Kim Sass Lund, Foldageren 5, 9400 Nørresundby
Tlf.: 2211 3331

Mød en COPA-rådgiver

Rådgivning på Aalborg Universitetshospital Syd

Vi træffes i Patient til Patient rådgivningen på Aalborg Universitetshospital Syd (forhallen til venstre for elevatorerne).
Mandag i lige uger kl. 10.00 til 12.00 (dog ikke i juli og kun første lige uge i december).

Kommende arrangement

Generalforsamling den 29. marts 2015

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i lokalforeningen COPA Nordjylland
søndag den 29. marts kl. 10.30 på **Skalborg Kro, Hobrovej 515-517, 9200 Aalborg SV**. Der går bus lige til døren (Metrobus linie 1),
og der er parkering i gården.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab fra sidste kalenderår til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af to bestyrelsesmedlemmer og en suppleant (Pt. Kim Sass Lund, Randi Hansen og Inger Hansen).
7. Valg af revisor og revisorsuppleant (Pt. Erling Flarup Pedersen og Niels Larsen).
8. Eventuelt.

Kl. 10.00 -10.30 før generalforsamlingen er der en kop kaffe og et rundstykke.

Efter generalforsamlingen hygger vi os med lidt mad fra kroens buffet.

Du behøver ikke tilmelde dig selve generalforsamlingen. Men ønsker du at deltage i formiddagskaffen forinden eller spisningen
efterfølgende bedes du tilmelde dig **senest søndag den 22. marts** til:

Jørgen Dresfeldt på tlf. 4050 0990 (helst sms) eller på nordjylland@copa.dk

P.b.v. Jørgen Dresfeldt



COPA Familiær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant og kontaktperson Vestdanmark:

Susanne Jakobsen, Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding Tlf.: 2165 9460 E-mail: susanne.elsdyrvej@gmail.com

Kontaktperson Østdanmark: Lise Dam, Skovbrynet 39, 4450 Jyderup Tlf.: 5927 7788

Kommende arrangementer COPA-FAPgruppen: Kontakt venligst gruppens kontaktpersoner.



COPA Forældregruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

Morten Holmgaard, Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 5047 5007 / 4021 1966 E-mail: holmgaard@hotmail.com

Kommende arrangementer COPA-Forældregruppen: Kontakt venligst gruppens repræsentant.



COPA Urostomigruppen

Vestdanmark:

Anne Lise Hansen, Gåskærgade 17 B, 1.tv., 6100 Haderslev
Tlf.: 7452 0091 / 2961 2776 E-mail: achansen@webspeed.dk

Østdanmark:

Kirsten Cederlund, Bymarken 4 D, st.tv., 4000 Roskilde Tlf.: 4632 0835

Kommende arrangementer COPA Urostomigruppen:

Kontakt venligst gruppens kontaktpersoner.



COPA Ungdom

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

Ida Engblom, Stærevej 16, 1.tv., 2400 København NV
Tlf.: 5136 3063 E-mail: ida.j.engblom@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Ungdom:

Kontakt venligst Ida Engblom.

Information om et tilbagetrukket lovforslag om ændringer i Serviceloven §112

I slutningen af sidste år og begyndelsen af det nye år har mange personer med behov for hjælpemidler, bevilget efter Servicelovens § 112, helt sikkert hørt eller læst om fremtidige ændringer i Serviceloven vedr. hjælpemidler.

Ændringer kan selvfølgelig være gode, når de sker i positiv retning. Det var desværre ikke hensigten med de ændringer, der var i den nye tekst til lovforslaget, der var sendt til høring for senere at blive behandlet i Folketinget.

Heldigvis valgte Socialminister Manu Sareen at trække lovforslaget tilbage, da mange foreninger, herunder også Stomiforeningen COPA, sendte protestbreve vedr. forslaget.

Det er positivt, at ministeren valgte denne løsning, der ville betyde forringelse for mange tusinde borgere, der er afhængige af hjælpemidler.

Brevet fra Stomiforeningen COPA er gengivet nedenstående.

§

Henning Granslev

Kolt den 15. januar 2015

Minister for Børn, Ligestilling Integration og Sociale Forhold, Manu Sareen
Holmens Kanal 22, 1060 København K

Indsigelse mod lovforslag om af lov om social service sagsnr. 2014 – 1100

Stomiforeningen COPA er dybt forundret over socialministeriets/regeringens ønske om at gå fra individuelle løsninger til standard løsninger til borgere, der skal have bevilget hjælpemidler og forbrugsgoder efter den nuværende Servicelovs § 112 vedr. retten til frit valg af leverandør og stomihjælpemidler (personlige kropsbårne hjælpemidler). Stomiforeningen COPA opfordrer til, at man genovervejer konsekvenserne af lovforslagets indhold om standardisering af hjælpemiddelområdet samt at man undtager personlige kropsbårne hjælpemidler i det nye lovforslag. Standardløsning for stomihjælpemidler og andre personlige kropsbårne hjælpemidler vil give unødige medicinske, sociale og økonomiske komplikationer for den enkelte borger. Det vil også skabe yderligere administration og omkostninger for kommuner og det danske sundhedssystem når borgeren ikke kan føre et normalt liv med arbejde, fritidsaktiviteter og andre almindelige gøremål og sociale aktiviteter. Det er derfor afgørende for Stomiforeningen COPA, at man bibeholder den konkrete, individuelle vurdering og ekskluderer personlige kropsbårne hjælpemidler fra den nye lovgivning.

Stomiforeningen COPA har tidligere (3. juli 2012) skriftligt henvendt sig til ministeriet om problemer med mange kommuners håndtering og tolkning af Servicelovens § 112 vedr. bevillinger til stomihjælpemidler. Svaret fra ministeriet (6. september 2012) var følgende: "Ministeriet har dog noteret sig Stomiforeningens ønske om tydeliggørelse af teksten i forbindelse med den førstkomende revision af vejledningen om hjælpemidler, biler, boligindretning m.v. I forhold til muligheden for at smidiggøre skift til andre stomiprodukter bemærkes, at kommunen efter hjælpemiddelreglerne skal yde støtte til det bedst egnede og billigste hjælpemiddel. Det beror på en konkret og individuel vurdering, hvilket hjælpemiddel, herunder også hvilket produkt blandt flere inden for en given hjælpemiddelkategori, der er bedst egnet og billigst ud fra den enkelte borgers behov. Ved denne vurdering har kommunen mulighed for at indhente lægefaglige udtalelser, hvis det skønnes nødvendigt".

Den konkrete, individuelle vurdering sikrer borgeren de rette hjælpemidler

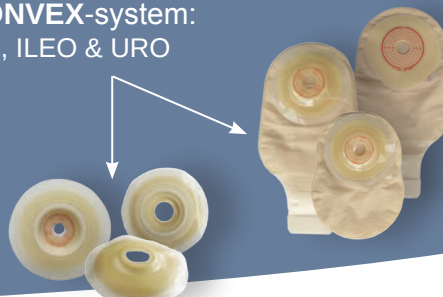
I udkastet til det nye lovforslag er der overhovedet ikke taget hensyn til tidligere løfter om en konkret og individuel vurdering om bevilling til stomihjælpemidler. Tværtimod står der i lovforslaget, at der gives mulighed for en forenklet sagsbehandling og standardisering af den udmålte støtte. Det undrer Stomiforeningen COPA, at man med forslaget vil gå væk fra den konkrete, individuelle

(fortsætter næste side)

**Kontakt os
for rådgivning
og STOMOCUR-
prøver**

STOMOCUR – et bredt sortiment
„også til dig med individuelle behov“

Soft CONVEX-system:
COLO, ILEO & URO



COPA brev til Manu Sareen fortsat:

vurdering af den enkeltes behov, da netop denne ellers hidtil har sikret, at borgerne får de rette hjælpemidler. Denne beskyttelse af borgeren er vigtig, når man er kronisk afhængig af et specifikt hjælpemiddel til at afhjælpe et basalt behov. Man skal kunne føle sig tryk ved brugen af det bevilgede produkt for at kunne føre et liv på lige fod med alle andre.

Undgå brugerbetaling for personlige hjælpemidler, der dækker basale behov

Tilmed står der i § 96 stk. 2, 2 pkt. om de tilfælde, hvor borgeren gør brug af retten til frit valg, og kommunalbestyrelsen ikke har en leverandøraftale, men har valgt at anvende standardiseret udmåling i form af et beløb, er det dette beløb, som borgeren får udbetalt i støtte til hjælpemidlet. I de tilfælde hvor dette beløb er fastsat efter det billigste produkt, kan man frygte, at det vil føre til øget brugerbetaling for borgere, hvis behov ikke dækkes af standardproduktet. Det er vel at mærke borgere, der er afhængige af hjælpemidler i deres hverdag for at afhjælpe et basalt behov. Brugerbetaling inden for dette område skaber en økonomisk og social ulighed på tværs af landet, hvis man som stomiopereret bliver afhængig af kommunens serviceniveau for at kunne få hjælpemidler til ordentlig pasning af stomien.

Ekskluder personlige kropsbårne hjælpemidler fra den nye lovgivning

Stomiforeningen COPA opfordrer på det kraftigste ministeren til, at personlige kropsbårne hjælpemidler ikke bliver omfattet i det nye lovforslag. Det kan få uoverskuelige konsekvenser, hvis kommuner bevilger et forkert stomihjælpemiddel, i stedet for det bedst egnede til den enkelte. Det gælder for sundhedssystemet, men især for den enkelte borger. Meget ofte vil der hurtigt komme hudproblemer efter lækager, der har medført afføring eller urin på/i tøjet - herefter kommer det på huden. Det kan i værste fald ske helt uden varsel, hvis man ikke bruger det bedst egnede stomihjælpemiddel.

Borgerens erfaring og den sundhedsfaglige ekspertise definerer de rette hjælpemidler

Hvem skal fremover vurdere, hvilke personlige kropsbårne stomihjælpemidler, der er de bedst egnede til en hel brugergruppe med forskellige behov? Borgernes og stomisygeplejerskernes vurdering om det bedst egnede stomihjælpemiddel må og bør have første prioritering til en bevilling på poser, plader og hudplejeartikler til pasning af stomien. Det er indlysende, at borgeren vælger det bedst egnede produkt, ofte i samråd med de sundhedsfaglige eksperter. Personer med stomi kan ikke bruge en standardløsning defineret ud fra en standardliste. Vores kroppe, stomier, hud og kropsbygning er vidt forskellige. Sikkerhed, sikkerhed og atter sikkerhed er for stomiopererede det allervigtigste og det er lig med det bedst egnede stomihjælpemiddel til den enkeltes krop og behov.

Undersøgelse: Stomi-hjælpemidler gør en forskel for borgeren

Stomiforeningen COPA fik i januar 2014 udført en spørgeskemaanalyse, der viser vigtigheden af, at stomiopererede har adgang til de rette produkter for netop dem. I dag er det sådan, at 95% er tilfredse eller meget tilfredse med deres stomiprodukt, selvom 35% oplever problemer med produktet. Samtidig afslører undersøgelsen at ca. halvdelen af de stomiopererede aldrig har skiftet stomiprodukt, og at 19% skifter hvert femte til ottende år, så har man først prøvet et produkt, så vil man typisk blive ved med at bruge netop dette. Det skyldes muligvis, at sikkerhed er det vigtigste når man vælger produkt – eksempelvis har ca. hver tredje i undersøgelsen skåret ned på aktiviteter som følge af deres stomi, fx sport, udlandsrejser og visse typer socialt samvær. Resultatet viser også, at 78% af respondenterne oplever, at deres stomi er forbundet med bekymringer i dagligdagen. Slutteligt, viser undersøgelsen, at det for 62% af de stomiopererede er usandsynligt, at de vil skifte til et andet stomiprodukt inden for det kommende år. Det er derfor vigtigt, at kommunen stiller de rette hjælpemidler til rådighed ift. den enkeltes behov.

Fra passiv patient til aktiv borger – til gavn for individet og samfundet

Ved brug af det bedst egnede stomihjælpemiddel, der giver en væsentlig afhjælpning af funktionsnedsættelsen, kan man som borger leve et normalt liv ved at passe job, gå til sport og deltage aktivt i livets mange daglige gøremål. Regering og politikere taler om det gode danske sundhedsvæsen, velfærd og borgerinddragelse her i Danmark. Hvor er borgerinddragelsen, hvis Socialministeriet og kommunalbestyrelserne skal bestemme, hvilket stomihjælpemiddel der vil være det bedst egnede for en bred og varieret gruppe borgere? Det er vel sandsynligt, at det bliver det billigste, hvis man blot vælger en standardløsning til alle med lignende behov. Men det vil kun være på kort sigt, at der kan spares på udgifterne. Når der kommer hudproblemer m. m., vil det ofte medføre udgifter til besøg hos stomiambulatoriet - i værste fald indlæggelse på sygehus og derved også udgifter til sygedagpenge m.m. De negative følgevirkninger gavner hverken den enkelte borger eller samfundet som helhed, og derfor bør man genoverveje konsekvenserne af lovforslaget for borgerne, i særdeleshed i forhold til hvilke hjælpemiddelområder, der simpelthen ikke er egnede til standardisering.

Hvis man alligevel har til hensigt at gennemføre dette lovforslag, så vil Stomiforeningen COPA ved samme lejlighed foreslå, at der i teksten vedr. ordet stomihjælpemidler bliver skrevet følgende ordlyd: Stomihjælpemidler til colo- ileo- og urostomi, irrigation, Indiana Pouch, brickerblære og andre afføring- urinvejsafledninger. Begrundelsen for denne tilføjelse i teksten er, at der i dag anvendes mange forskellige operationsmetoder til problemer med afføring og urin.

Vi håber meget, at man fra ministeriets side og fra politisk hold involverer brugergrupper i det videre arbejde med hjælpemiddelområdet. Det er afgørende, at alle danske stomiopererede har adgang til de rette hjælpemidler for at kunne føre en normal livsstil uden unødige komplikationer med produkter, der ikke passer til det individuelle behov.



P.v.a. Stomiforeningen COPA

Henning Granslev

Landsformand COPA

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

e-mail: h.granslev@gmail.com

Hjerneforskere tror på gradvis nedtrapning, når smøgerne skal kvittes

Forskere har undersøgt den umiddelbare reaktion i hjernen efter et rygestop. 12 timer efter et farvel-og-tobak falder hjernens iltoptag og blodgennemstrømning markant. Det kan forklare, hvorfor det er så vanskeligt at tage endeligt afsked med nikotin.



Rygning er skidt for det meste. Kræft, hjerte-kar-sygdomme og slagtilfælde er blot en lille del af et veldokumenteret synderregister. Nikotin er en skadelig nervegift, men ny danskbaseret forskning antyder, at rygning i første omgang øger hjerneaktiviteten. Ret hurtigt tilpasser hjernevævet sig rygningen, så effekten udebliver. Til gengæld falder hjernens iltoptag og blodgennemstrømning ifølge hjernescanninger med op til 17 procent umiddelbart efter et rygestop:

- "Rygere der kvitter tobakken oplever på det nærmeste en demens-agtig tilstand lige efter et rygestop. Det kan opleves som ganske forfærdeligt og er sandsynligvis medvirkende til, at det kan være så svært at holde op med at ryge. Rygerne tvinges tilbage i misbrug. Ikke for at opnå en fysisk effekt – det løb er kørt – men simpelthen fordi abstinenserne er ubærlige," siger hjerneforsker og professor Albert Gjedde, Institut for Neurovidenskab og Farmakologi, Københavns Universitet. Sammen med lektor Manouchehr Seyedi Vafae fra samme afdeling står han bag de nye resultater.

Forskerne sammenligner tobak med andre farmakologisk aktive stoffer:

- "Der er mange medicinbrugere, der efter længere tid ikke oplever en effekt af behandling – fx med antidepressive lægemidler. Men konsekvenserne ved at slutte et behandlingsforløb er uoverskuelige, da abstinenserne er voldsomt ubehagelige", siger Albert Gjedde.

Eks-rygerne skal tilbage til i røgtågen, for at få hjernen til at fungere normalt. Det sker i løbet af en time eller to. Forskerne ved endnu ikke, hvor lang tid der går, før en nyslået ikke-ryger igen har normalt energiforbrug og gennemblødning:

- "Vi antager, at det drejer sig om uger eller måneder, men vi kan ikke sige noget præcist. De nye resultater antyder, at

Nikotin er en skadelig nervegift, men ny danskbaseret forskning antyder, at rygning i første omgang øger hjerneaktiviteten. Ret hurtigt tilpasser hjernevævet sig rygningen, så effekten udebliver. Til gengæld falder hjernens iltoptag og blodgennemstrømning ifølge hjernescanninger med op til 17% umiddelbart efter et rygestop.

det måske er en idé at trappe langsomt ud af et tobaksmisbrug. Simpelthen for at undgå de værste abstinenser, der gør det så vanskeligt at holde fast i sin ellers meget fornuftige beslutning om rygestop", siger Albert Gjedde. Han understreger, at der stadig er mange blinde pletter, når det drejer sig om forskning i ryger-hjernen. ■

Vafae, M.S. et al. Smoking normalizes cerebral blood flow and oxygen consumption after 12-hour abstinence. *Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism* (21 January 2015) | doi:10.1038/jcbfm.2014.246.

NYHED

Ekstra næring i en nem lille mundfuld

Arla Protino® er et friskt mejeriprodukt, der gør det let og lækkert at få ekstra næring i en nem lille mundfuld.

Få inspiration til lækre mellemmåltider med Arla Protino® på www.arla.dk/protino



nyd det gode



Se om dit lokale apotek forhandler Arla Protino® på arla.dk/protino

LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 5767 3525)

København / Frederiksberg

Svend Larsen **)
Brandstrupvej 99
2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 4095 0953

Frederiksborg

Gisela Schjøtt *)
Birkemosevej 30
3550 Slangerup
Tlf.: 4733 4434

Bornholm

Inge Skovgaard Petersen
Smedegade 20
3700 Rønne
Tlf.: 5695 6530 / 3028 6530

Roskilde/Køge

Jette Frederiksen *)
Kirkegårdsvej 7
Gundsømagle
4000 Roskilde
Tlf.: 4673 0587

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 6063 0747

Storstrøm/Lolland Falster

Helle Westergaard
Elmebakken 6
4400 Kalundborg
Tlf.: 5950 8243 / 4042 3044

Fyn

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

Sydøstjylland

Hanne Westergaard *)
Emil Møllers Gade 24A, 2.th.
8700 Horsens
Tlf.: 7564 1086

Sønderjylland

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

Sydvestjylland

Anette Larsen
Bryndumvej 200, Bryndum
6715 Esbjerg N
Tlf.: 2785 5978 (bedst efter 14)

Midt/Vestjylland

Lars Elvig
(fungerende lokalformand)
Banegårdspladsen 4A 4 1
7400 Herning
Tlf.: 2052 1771

Gl. Viborg amt

Knud Faueryby
Hagenstrupparken 34
8860 Ulstrup
Tlf.: 5046 8434

Aarhus

Christian Heidum
Værum Fælledvej 22, Værum
8940 Randers SV
Tlf.: 8644 5435

Nordjylland

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

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

Østdanmark:

Lise Dam
Skovbrynet 39, 4450 Jyderup
Tlf.: 5927 7788

Vestdanmark:

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 2165 9460

Forældregruppen

Morten Holmgaard
Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 5047 5007

Ungdom

Ida Engblom
Stærevej 16, 1. tv.
2400 København NV
Tlf.: 5136 3063

Colitis-/Crohngruppen

Østdanmark:

Svend Larsen
Brandstrupvej 99, 2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809

Vestdanmark:

Kontakt COPAs sekretariat

Urostomigruppen

Vestdanmark:

Anne Lise Hansen
Gåskærgade 17 B, 1.tv.
6100 Haderslev
Tlf.: 7452 0091 / 2961 2776

Østdanmark:

Kirsten Cederlund
Bymarken 4 D, st.tv.
4000 Roskilde
Tlf.: 4632 0835

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg. **) Suppleant COPAs forretningsudvalg.

