



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

Nordisk komitemøde i København.....se side 4

Informationer om lidt af hvert

LEDER



Henning Granslev, landsformand

Siden sidst har der været afholdt repræsentantskabsmøde i Danske Handicaporganisationer DH. Alle patientforeninger i DH regi – herunder COPA – samles en gang om året til dette stormøde. Formanden for DH, Thorkild Olesen, skulle for første gang aflægge beretning for de mange sager med problemer og spørgsmål, der har været siden det sidste repræsentantskabsmøde.

Der er stadig mange sager, der kan og bør løses. Stomiforeningen COPA har i flere år ønsket, at personer med inflammatoriske tarmsygdomme kan få dækket merudgifterne til tandpleje. Desværre er der ikke her og nu udsigt til, at ønsket bliver opfyldt. Desuden arbejdes der i DH regi til stadighed på, at personer med handicap vil kunne få tildelt deres personlige tillæg, efter de har rundet 65 år eller 67 år (afhængig af hvornår man blev handicappet).

Sundhedsstyrelsen har nedsat et udvalg for nationale screeningprogrammer, hvor udvalget skal være rådgivende både i forhold for eksisterende og beslutninger for nye. I dette program indgår screening for tarmkræft. Kræftens Bekæmpelse skulle til udvalget finde egnede personer fra patientforeningerne, der

samarbejder med KB. Stomiforeningen COPA indstillede Jette Lyngholm, der både er medlem i Patientforeningen for Tarmkræft og Stomiforeningen COPA.

Der vil i Copa-bladet blive informeret, når der er nyt om screeningprogrammerne.

Økonomisk støtte fra to fonde: Forældregruppen har modtaget 54.000 kr. i støtte til deres Familiearrangement i oktober måned. Støtten er fra Ulla og Mogens Folmer Andersens Fond.

Stomiforeningen COPA har fra Heinrich og Laurine Jessens Fond modtaget 60.000 kr. til aktiviteterne til årets sommer- og weekendophold.

Der er altid glædeligt at modtage støtte fra fonde, der finder vores forening gør en forskel med aktiviteter og støtte til gavn for ligestillede personer.

En stor tak til begge fonde.

Jacob Nossell, foredragsholder, komiker og freelancejournalist har tilbudt at være "projektleder" til at få udgivet en brochure om ung og stomi. Jacob har en midlertidig stomi. Brochuren laves i samarbejde med repræsentanter fra Ungdomsgruppen i COPA.

Projektet med den nye hjemmeside går støt og roligt fremad. Huset Venture, der udvikler den nye hjemmeside, er virkelig kommet frem til et flot og spændende layout med masser af nye tiltag. Men alt tager tid - ikke kun oste - men også nye hjemmesider.

Kommunerne indgår nye eller forlænger indgåede leverandøraftaler på stomihjælpemidler. Heldigvis er langt de fleste kommuner gode til at overholde teksten i Serviceloven om reel brugerinddragelse ved indgåelse af leverandøraftaler.

Stomiforeningen COPA er pt. med i flere udbud. Vi vil gøre alt for, at stomiopererede får en bevilling til de helt rigtige og rette produkter for borgerne.

Der kan af naturlige årsager ikke oplyses, hvor der arbejdes med disse udbud. Så længe udbuddet ikke er offentligt - har deltagerne tavshedspligt.

Her i bladet er der nu et næsten færdigt program til Stomidagen i Odense den 19. september; se side 18. Ønsker man at deltage i dagen bør man kontakte sin lokalforening for evt. samkørsel. Husk alle er velkomne til arrangementet.

NYHED. Kan man løbe med stomi? Ja, selvfølgelig kan man det. I år vil det være muligt at deltage i DHL stafetten i København og Aarhus. Coloplast inviterer deres brugere til denne stafet. Læs mere i bladet side 21 og 33.

Sidste gode nyhed. Nu er det igen muligt, uden forhindringer at sende stomihjælpemidler til vores venner i Odessa, Ukraine. I starten af året var der virkelig store problemer med told og post i Ukraine. På et tidspunkt turde vi ikke sende kasser, da der hos told og post i Kiev var tilbagehold 16 store kasser med stomihjælpemidler.

Vores gode kontaktpersoner i Aarhus, Oksana og hendes mand Mikkell, var en utrolig stor hjælp til at få løst dette problem. Det tog ca. to måneder og mange papirer med diverse forklaringer og underskrifter m.m. Vores venner i Odessa var virkelig taknemlige, da alle kasserne blev frigivet af told og post.

Der er et ønske lige nu, jeg personligt kunne tænke mig - kom nu sommer og sol, det har været midsommer - men det er stadig koldt og vådt. Så lige det positive - vi er heldigvis ikke faldt om af hedeslag og græsset er stadig grønt.

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 ☐ Familær 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





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

• Viceslandsformand:

Hanne Westergaard

Emil Møllers Gade 24 A, 2.th.

e-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Tlf.: 7564 1086

• Lokalformænd og -grupper:

Se bagsiden.

Medlemsbladet COPA

Copa-bladet udkommer 6 gange om året, omkring d. 10. i ulige måneder. **Næste blad omdeles 12. og 13. september 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), **højst 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 10/08.

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 10/08.

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: 18/08.**

• **Indstik:** Med forbehold. Nærmere oplysninger om tidsfrister mv.:

Redaktøren, bladet@copa.dk

Foto forsiden

Gisela Schjøtt: Ved Christiansborg.

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 humorlegat.
- at udgive et medlemsblad, Copa-bladet.

Copa-blad 4/2015 (juli - august) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 245].

Indhold:

Leder (Henning Granslev).....	2
Nordisk komitemøde i København maj 2015 (Gisela Schjøtt).....	4
Lægen skal stole på sin mavefornemmelse, hvis den siger risiko for kræft.....	10
Mange danskere er federe end de tror.....	12
Kosttilskud og sund livsstil.....	13
Brystkræft kan måske forudsiges 2-5 år før den opstår.....	14
Gaver og arv.....	15
Unge med stomi bryder tabu (Artikel fra RASK 3. marts 2015).....	16
Stomidagen 2015, program.....	18
Nyt fra lokalforeningerne.....	20
Hold øje med de syv tegn.....	35



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.

Nordisk komitemøde i København maj 2015

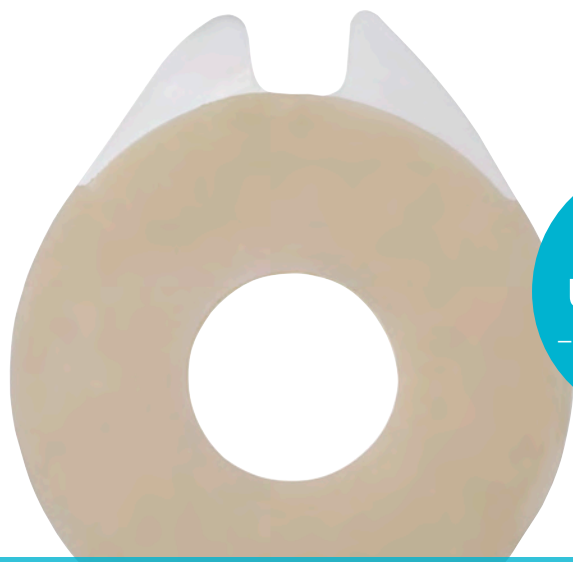
Af: *Gisela Schjøtt,
COPA-lokalformand Frederiksborg*

Samarbejds møderne mellem de nordiske lande går på skift, og i år var det Danmarks tur til at være vært for vore søsterorganisationer. Heldigvis kunne alle de nordiske lande sende repræsentanter, og ungdomsgrupperne var også repræsenteret. Mødet blev afholdt fra den 8. til 10. maj. For at det skulle være nemt for de udenlandske deltagere, var der valgt Grand Hotel tæt på Københavns Hovedgård. Nogle af deltagerne ankom allerede om eftermiddagen den 8. maj, for at have tid til sightseeing med en havnerundfart. Heldigvis var det fint vejr, så København kunne opleves fra søsiden i strålende solskin. Tidligt på aftenen var alle kommet, og efter registrering var der aftensmad på Jensens Bøfhus.

Mødet begyndte kl. 9 lørdag morgen med et program der var sammensat af de fem nordiske stomiforeninger. Der blev blandt mange emner drøftet
(fortsætter side 6)

På kanaltur.





Undgå
utæthed
– Den Modellerbar
Ring

Ujævnheder i huden omkring stomien kan forårsage utæthed

Den Modellerbar Ring - til inde omkring stomien

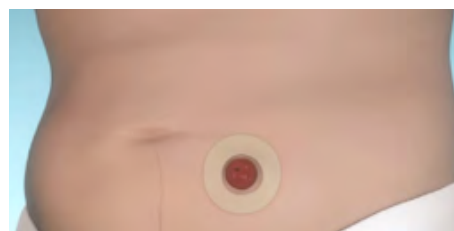
Hvis du har ujævnheder i huden under stomiklæberen, er det ikke altid, at din klæber kan slutte helt tæt til huden. I det område kan der være risiko for, at der opstår utæthed.

Den Modellerbar Ring er designet til at begrænse utæthed i området inde omkring stomien. Har du udfordringer med at opnå en tæt tilslutning mellem hud og klæber på grund af rynker og folder, kan den Modellerbare Ring være en god løsning. På den måde beskyttes huden mod det output, der kommer fra stomien. Den Modellerbar Ring kan let formes og tilpasses din kropsfacon.

Det er vigtigt at spørge sig selv om, hvorfor der opstår utæthed!

Er klæberen korrekt tilpasset stomien? Er skiftefrekvensen den rette? Er der ar, folder og rynker i huden omkring stomien, som skaber problemer med utæthed?

Tag kontakt til din stomisygeplejerske, hvis du gentagne gange har problemer med utæthed.



Form den Modellerbar Ring, så den passer til mave's facon rundt om stomien.

Bestil en vareprøve hos Coloplast Kundeservice på telefon **49 11 12 13** eller **www.brava.coloplast.dk**



Tænk Sikkerhed. Tænk Brava®

Nordisk
komitemøde i
København,
fortsat

de forskellige operations-
former, og her viste det
sig, at der var en markant
forskel landene imellem.
Holland havde tidligere på
et møde i 2014 spurgt, om
Norden ville være med
i en undersøgelse om,
hvor mange der havde
fået Kocks reservoir.
Så vidt vides har denne
operationsmetode ikke
været foretaget i Danmark
i de sidste 25 år. Der er
ikke en database, hvor
det er muligt at få denne
information, så derfor ved
vi ikke, hvor mange der
er i Danmark. Hvis nogen
blandt bladets læsere har
Kocks reservoir, vil COPA
gerne have det at vide.

(fortsætter side 8)



NOA deltagerne.

Møde.





Flexima® Active

Sikker og fleksibel elastisk klæber.

Flexima® Active er en 1-dels stomipose med en elastisk og hudvenlig klæber. Den hæfter med det samme sikkert til huden, og har en smidighed, der sikrer, at klæberen følger kroppens bevægelser. Den er nem at sætte på og fjerne.

Posen findes som både lukket og tømbar i mini, midi og maxi. De tømbara poser har fået et nyt og endnu mere sikkert, diskret og hygiejnisk udløb. Begge poser har også et lækagefrit kulfilter, som effektivt renser og regulerer luften i posen. Sidst men ikke mindst findes poserne også med inspektionsvindue, så det er nemmere at sætte posen på og kontrollere indholdet i posen.

- Elastisk, smidig og sikker hudklæber
- Lækagefrit kulfilter
- Tømbare poser med endnu bedre og mere diskret Roll'Up udløb
- Tre størrelser og inspektionsvindue



LUKKET
med filter

TØMBAR
med filter

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

B. Braun Medical A/S | Dirch Passers Allé 27, 3. sal | 2000 Frederiksberg
Tlf.: 3331 3141 | www.bbraun.dk

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.

I Norge er der stadig to hospitaler, der kan udfører denne operation. Der er informationer om, at der er omkring 900 personer i Sverige, der har Kocks reservoir.

Et andet punkt der blev drøftet, er hjælpen til lande med meget ringe forhold for stomiopererede. Som det er de fleste bekendt på baggrund af oplysninger i bladet, hjælper Danmark i Odessaområdet i Ukraine. På trods af den svære situation i landet lykkes det stadig at få sendt hjælpemidler frem til de rette personer. Det har dog været en udfordring, at Odessa kunne få lavet nogle officielle tilladelser for at modtage pakkerne. Island sender også hjælpemidler til Odessa i Ukraine. Sverige hjælper i Simbabwe og Norge hjælper i Serbien.

Fra de tilbagemeldinger der kommer fra de pågældende landes stomiorganisationer, er der stor taknemmelighed over hjælpen.

Alle lande fortalte om, hvorledes stomiopererede får bevilget deres stomihjælpemidler. Det er tydeligt, at "den økonomiske krise" har haft en effekt med landenes vilje til at tilbyde frit valg af alle mulige stomihjælpemidler. Alle lande er helt enige om, at udgifterne til alt hvad der er behov for af nødvendige stomihjælpemidler til at have livskvalitet og undgå hudproblemer m.m. skal dækkes af den personlige bevilling.

COPA-filmen blev vist på slutningen af mødet, og den blev rost meget. Der er nu også indlæg med en læge og en stomisygeplejerske, der giver information om stomi. Filmen vil senere blive teksten på engelsk, så den kan vises ved de internationale møder og de nordiske lande vil lægge den på deres hjemmesider. Filmen

bliver også sendt til stomiafdelingerne på hospitalerne.

Landenes arrangementer i anledning af International Stomidag blev også drøftet. Selv om alle på nuværende tidspunkt har tilrettelagt dagen for 2015, kan man altid hente inspiration fra de andre. Om tre år er der jo en International

Stomidag igen. Samtidig med markeringen af stomidagen fejrer Sverige deres 40 års jubilæum. Efter et langt og godt møde, blev det tid til aftensmad, som blev indtaget på hotellet. Det havde regnet det meste af dagen, men om aftenen var det blevet tørvejr, så der var en god mulighed for en tur i Tivoli, så vi kunne

overvære det flotte fyrværkeri. For god ordens skyld skal oplyses, at entre til Tivoli m.m. selvfølgelig var for deltagerenes egen regning.

Tidligt søndag var der nogle der skulle rejse hjem, så det var en lille flok, der spiste frokost sammen, inden det var tid til at sige farvel og på gensyn næste år. ■



Tivoli.

Tivoli.



Ny Klæbefjerner Spray fra alle retninger

Vil du prøve den?



Indeholder en pose
der under tryk gør
det muligt at spraye
fra alle retninger



Ny Adapt medicinsk klæbefjerner.

Hollisters nye silikonebaserede alkoholfri klæbefjerner er en effektiv løsning, når klæberen skal fjernes. Den innovative 360 °C teknologi gør det muligt at spraye fra alle retninger og giver kontrol over dosering – samtidig kan posen i flasken tømmes helt og dermed mindskes spild. Spraydåsen indeholder 50 ml. – lille og praktisk at have med på farten.

Du kan kontakte Dansac & Hollister Danmark, og få mere information enten på mail hollister.dk@hollister.com, på telefon 48 46 51 00 eller benytte nedenstående talon og bestille en vareprøve.



Hollister Ostomy. **Details Matter.**

KLIP

Ja tak,

- ☐ Send mig en gratis vareprøve på den nye Adapt medicinsk klæbefjerner
- ☐ Kontakt mig med yderligere information om Hollisters produkter

Navn _____

Adresse _____

Postnr _____ By _____

Email _____

Telefon _____

Slotsmarken 17, 2970 Hørsholm



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

Dansac & Hollister Danmark
+++ 23716 +++
0893 Sjælland USF B

Lægen skal stole på sin mavefornemmelse, hvis den siger risiko for kræft

Træthed, vægttab og smerter kan være tegn på kræft, men er det ikke med sikkerhed. Ny undersøgelse viser, at den praktiserende læges mavefornemmelse er vigtig for, at patienter med sådanne ikke sikre tegn på kræft hurtigt bliver sendt til undersøgelse for kræft.

- "Når den praktiserende har en kraftig mistanke om kræft, er der stor sandsynlighed for, at patienten bliver diagnosticeret med en kræftsygdom", siger Mads Lind Ingeman.

Hvis din læge har mistanke om, at du har en kræftsygdom, skal du henvises til et kræftpakkeforløb, hvor udredning og behandling er tilrettelagt som et veldefineret forløb, både hvad angår tid og indhold.

Men en undersøgelse har for nylig vist, at 60 pct. af kræftpatienterne ikke passer ind i en kræftpakke, når de henvender sig hos lægen med symptomer. De henvender sig nemlig ofte med almindelige symptomer som træthed og vægttab, der ikke er sikre tegn på kræft. Disse patienter findes ved, at lægen henviser til afklarende undersøgelser, som hurtigt kan vise, om patienten er syg eller ej.

Baggrunde for udredning

Praktiserende læge og ph.d.-studerende Mads Lind Ingeman fra Forskningsenheden for Almen Praksis på Aarhus Universitet har netop fået offentliggjort en ny undersøgelse, hvor han har undersøgt, hvordan patienter med uspecifikke symptomer er karakteriseret, og på hvilken baggrund de bliver sendt til udredning på mistanke om kræft.

- "Undersøgelsen viser, at når en praktiserende læge har en kraftig mistanke om kræft eller en stærk mavefornemmelse for, at der er noget alvorligt galt med patienten, er der stor sandsynlighed for, at patienten faktisk bliver diagnosticeret med en kræftsygdom", siger Mads Lind Ingeman.

Det er helt i tråd med det, han oplever i sin hverdag, nemlig at det er nødvendigt at sende mange patienter til yderligere udredning, hvis man skal kunne fange flere kræftpatienter. Men også fordi det bestemt ikke altid er let at navigere rundt i patienternes symptomer.

82 forskellige symptomer

- "Det er et puslespil for de praktiserende læger med de patienter, som henvender sig med ikke sikre tegn på kræft. Jeg identificerede i min undersøgelse 82 forskellige symptomer blandt de henviste patienter, og langt de hyppigste symptomer var uspecifikke og generelle. Undersøgelsen tyder på, at de praktiserende læger er gode til at vurdere, hvilke af disse patienter som har høj risiko for kræft, og også her ser den praktiserende læges mavefornemmelse ud til at spille en vigtig rolle i denne udvælgelse", siger Mads Lind Ingeman.

Mads Lind Ingemans undersøgelse viser, at 16,2 pct. af de henviste kræftpatienter fik diagnosticeret en kræftdiagnose inden for seks måneder, selv om deres symptomer i udgangspunktet var forskellige, vage og uspecifikke – og dermed ikke umiddelbart passede ind i en af de veldefinerede kræftpakker.

Guidelines gør det ikke alene

Kræftens Bekæmpelses netop afgående formand Frede Olesen, som er professor ved Forskningsenheden for Almen Medicin i

Aarhus, glæder sig over, at det nu er dokumenteret, at lægens intuition og mavefornemmelser har betydning.

- "Vi har i mange år haft stor glæde af guidelines og algoritmer for at kunne vurdere, om en patient eventuelt skal sendes til udredning for kræft eller ej. Guidelines er bestemt også vigtige, men de kan have betydet, at vi har glemt betydningen af den kliniske fornemmelse, når patienten møder den praktiserende læge", siger Frede Olesen og tilføjer:

- Derfor må og skal vi som læger have stor lydhørhed, når en patient siger, at jeg føler mig utryk med de her symptomer. Og når både patient og læge siger, at de er utrygge, skal der i 'systemet' ikke herske tvivl om, at man skal tage det dybt alvorligt og få udredt patienten i en fart. Vi skal indrette vores systemer, så patienten hurtigt bliver undersøgt, selv om han i første omgang ikke passer i en af de veldefinerede kræftpakker.

Undersøgelsen, som er offentliggjort i BMC cancer, er en spørgeskemaundersøgelse blandt praktiserende læger i Region Midtjylland, som henviste patienter til udredning for sygdom, der kunne være kræft, fra marts 2012 til marts 2013. Gennemsnitsalderen for patienterne var 65,9 år, og 47,5 pct. var mænd.

Kilde: www.cancer.dk/nyheder



Foto: Modelfoto Coloubox

ConvaTec præsenterer....

OSTO *mysecrets*[®]
Flatter me.

Lækkert og praktisk undertøj og badetøj som hjælper med at holde din stomipose på plads. Fås i flere farver, materialer og modeller, så der lige er noget, der passer til dit behov i forskellige situationer.

{ Tryghed
Komfort
Diskretion }

- Designet af personer med stomi til personer med stomi
- Giver støtte og holder stomiposen på plads
- Mindsker friktion mellem stomiposen og huden
- Skjuler "bulen", når posen er fyldt
- Aflaster vægten, når posen fyldes



VORES HEMMELIGHED?

DEN STØTTENDE INDERLOMME.

Oplev en ny følelse af frihed



Vil du vide mere? Besøg OSTOmysecrets.dk
eller ring 48 16 74 74

ConvaTec 

Mange danskere er federe, end de tror

Ifølge en ny undersøgelse blandt 2.000 danskere er 40% af dem, der tror, de er overvægtige, rent faktisk fede. Risikoen for at få alvorlige følgesygdomme stiger kraftigt, i takt med at vægten forøges.

Fedme er et stigende problem i flere lande. I Danmark er 47% af den voksne befolkning ifølge Sundhedsstyrelsen overvægtige, og 13% lider af fedme (er svært overvægtige). Den nye undersøgelse, der er lavet i forbindelse med den Europæiske Fedmedag 2015, viser, at vores viden om fedme er mangelfuld på en række områder.

Undersøgelsen er en del af en større undersøgelse foretaget i syv forskellige lande, herunder Belgien, Frankrig, Finland, Tyskland, Italien og England, og er en af de mest omfattende studier af vores viden og forståelse af fedme hidtil.

Den danske undersøgelse understreger to væsentlige udfordringer for vores forståelse af fedme. Dels undervurderer mange overvægtigtige deres vægt, og dels er det kun under halvdelen af danskerne (46 %), der mener, at fedme er lige så farligt som fx rygning, selvom studier viser, at det kan forkorte ens liv med op til ti år. Ifølge Jens Meldgaard Bruun, der er formand for Dansk Selskab for Adipositasforskning, er der grund til bekymring over de nye tal.

”Resultaterne fra undersøgelsen skal bestemt tages alvorligt, når så stor en gruppe af danskere undervurderer deres vægt – tror de er ovevægtige, men rent faktisk er fede. Det er veldokumenteret, at fedme er kraftigt medvirkende til at udvikle en række alvorlige følgesygdomme, som fx type 2-diabetes, cancer og hjerte-kar-sygdom, og man bør tage denne viden omkring fedme og følgesygdomme alvorlig”, siger formand for Dansk Selskab for Adipositasforskning, Jens Meldgaard Bruun.

Fedme handler ikke kun om dårlig kost og manglende motion

Ifølge undersøgelsen svarer 84%,

at fedme er forårsaget af livsstilsvalg, og 60% mener, at det skyldes dårlig kost. Ifølge Dansk Selskab for Adipositasforskning er der behov for at skifte fokus fra kun at se på fedme i relation til dårlig kost og manglende motion, til også at se på mange af de underlæggende faktorer, som påvirker vores vægt.

”Det er tydeligt, at danskerne peger på manglende motion og dårlig kost som de primære årsager til den stigende fremkomst af fedme. Dette er en forsimplet måde at anskue problemerne på, og der bør i stedet fokuseres på, at fedme udvikles på baggrund af et komplekst samspil mellem bl.a. gener og udefrakommende faktorer”, påpeger Jens Meldgaard Bruun.

Behandlingen af fedme skal styrkes

Fedme er en stor trussel mod vores sundhed i Danmark og Europa, og Dansk Selskab for Adipositasforskning påpeger, at man bør fokusere mere på at forebygge og behandle sygdommen.

”En sundere kost og mere motion kan hjælpe mange med at tabe sig, men for gruppen af fede er det veldokumenteret, at det har en meget begrænset effekt. Behandlingen skal i højere grad skræddersyes til den enkelte patient og tage højde for de underlæggende faktorer, der forårsager fedmen og fremkosten af følgesygdomme som fx, type-2-diabetes. Aktuelt ved vi, at kirurgi er en effektiv og sikker behandling af fedme og fedmens følgesygdomme, men man bør bestemt ikke afvise, at andre behandlinger (medicinsk, psykologisk, livsstilsinterventioner, ol) eller kombinationer af disse også kan være effektive”, afslutter Jens Meldgaard Bruun.

Danskerne undervurderer den sundhedsmæssige risiko ved fedme

Mindre en halvdelen (46%) mener, at fedme er lige så farligt som rygning, selvom studier viser, at det kan forkorte ens liv med op til ti år.

Danskernes viden om risikoen ved

Fakta fra undersøgelsen

- Over halvdelen af respondenterne (57%) mener deres vægt er normal/sund, mens en 1/3 mener, at de er overvægtige. Kun 5% mener, de er fede.
- Næsten 1/3 (23%) af dem, der mener, at de har en normal vægt, er rent faktisk overvægtige (udregnet ud fra respondenterne angivelse af egen højde og vægt).
- 42% af dem, der mener de er overvægtige, er rent faktisk fede.
- 2 ud af 5 (40%) er tilfredse med deres nuværende vægt. Næsten 1/3 er utilfredse med deres vægt (22%).
- Tilfredsheden med vægten er lavere hos dem, der mener de er overvægtige eller fede (henholdsvis 7% og 3%).
- Tilfredsheden er også højere hos mænd end kvinder (henholdsvis 44% og 35%).
- 84% af respondenterne mener, at fedme hovedsagligt skyldes livsstil. Det er højere end gennemsnittet i den samlede undersøgelse på 79%.
- 60% mener, at den primære årsag er dårlig kost.
- 35% mener, fedme er en sygdom.
- 36% mener, det er en psykisk lidelse, og 31% mener det er genetisk.
- To ud af fem mener, at stress kan føre til fedme, og 32% mener, at mangel på søvn er en faktor.
- Ældre over 55 år mener i mindre grad, at stress er en faktor til fedme sammenlignet med den yngre befolkning mellem 19-34 år (58% mod 26%). Det samme gælder for mangel på søvn (38% mod 21%).

European Obesity day 2015



fedme er modsætningsfyldt – mens 2/3 er klar over sammenhængen mellem fedme og diabetes og for højt blodtryk, ved færre, at fedme kan forårsage hjertesygdomme (67%) og depression (55%), hjertestop (45%), kræft (14%) og astma (13%). Fedme øger risikoen for alle nævnte sygdomme, herunder 40% af alle kræftsygdomme. ■

Undersøgelsen er foretaget i forbindelse med den Europæiske Fedmedag 2015. Den fulde rapport kan downloades fra EASO's hjemmeside: www.easo.org. Den er foretaget af analysevirksomheden Opinum i samarbejde med the European Association for the Study of Obesity (EASO) med betingelsesløs støtte fra Medtronic.

UPDATE

Kosttilskud og sund livsstil

- hvad kom først?

En spørgeskemaundersøgelse (deltagerne udfyldte selv) om kost, kosttilskud og livsstil er udført mellem 1993 og 1997 med deltagelse af 54.948 danskere. Bag undersøgelsen stod Kræftens Bekæmpelse og Institut for Ernæring, Motion og Sport, Det Biovidenskabelige Fakultet.

Et sundhedsindeks, herunder rygning, fysisk aktivitet, alkohol og kost, og et metabolisk risikoindeks herunder taljemål, urin glucose og hypertension blev konstrueret.

Man fandt, at 71% af deltagerne var brugere af kosttilskud. Hunkøn i overtal. Jo ældre og jo højere uddannet man var, betød, at man var mere tilbøjelig til at tage kosttilskud. Endvidere: Deltagere med den sundeste livsstil brugte flest kosttilskud.

Dette resultat får 'Kræftens Bekæmpelse' og 'Institut for Ernæring, Motion og Sport' til at konkludere: Livsstil og kotsammensætning bør betragtes som konfoundere*) ved vurdering af kosttilskuds sundhedseffekt. Ergo: Disse forskere sætter spørgsmålstegn ved, om brug af kosttilskud giver sundhed eller sundhed/sund livsstil betyder, man tager kosttilskud.

Kofoed C. et al. Determinants of dietary supplement use - healthy individuals use dietary supplements. Br J Nutr. 2015 May 5:1-8. [Epub ahead of print].

*) En confounder er noget der kan "forvirre" forskeren på en bestemt måde, når forskeren søger at bestemme årsagen til et givent fænomen, således at forskeren kan forledes til at konkludere noget forkert angående, hvad der er årsag til fænomenet.



Tilbehørsprodukter

Pasta - Ringe/Plader/Strips - Pulver

Neutralisering af lugtgener - Granulat til tynd afføring

Kontakt os på tlf. 3637 9130 for rådgivning og vareprøver

Mediq Danmark A/S, Kornmarksvej 15-19, 2605 Brøndby, www.mediqdanmark.dk

Brystkræft kan måske forudsiges 2-5 år før den opstår

Forskere fra Københavns Universitet har skabt en matematisk model, der kan forudsige brystkræft 2-5 år tidligere end i dag. Modellen, som forskerne i øjeblikket betragter som en prototype, vil muligvis på sigt kunne bruges til at forudsige sygdom mere generelt, og den har potentiale til at revolutionere vores måde at diagnosticere og behandle en række sygdomme på.



Mens mammografi kan afsløre allerede eksisterende brystkræft med en træfsikkerhed på 75%, kunne en nyudviklet blodprofil i et afgrænset studie forudsige, om en kvinde vil udvikle brystkræft inden for 2 til 5 år med en træfsikkerhed på 80%. Profilen, der er udviklet af et forskerteam fra Institut for Fødevarevidenskab (FOOD) samt Institut for Idræt og Ernæring (NEXS) på Københavns Universitet i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, giver et fingeraftryk af stoffer i blodet, der samlet kan fortælle, om personen udvikler brystkræft.

Muligvis et paradigmeskifte for diagnosticering

–"Der er tale om en metode, som er bedre end en mammografi, der jo kun kan bruges, når sygdommen først er opstået. Metoden er ikke perfekt, men den er voldsomt god. Samtidig er det en metode, som i teorien vil kunne overføres på andre kræftsygdomme og helt andre sygdomsgrupper. At kunne forudse sygdomme før de opstår, gør metoden til en slags orakel," siger professor i kemometri Rasmus Bro fra Institut for Fødevarevidenskab på Københavns Universitet. Han understreger dog, at modellen kun er testet på en gruppe af deltagere fra en enkelt befolkningsundersøgelse (kohorte), og at den bør testes mere bredt, inden den kan tages i anvendelse.

Ikke desto mindre kan resultaterne vise sig at repræsentere et paradigmeskifte, når det gælder diagnosticering og dermed også behandling og forebyggelse af sygdom.

–"Potentialet er, at vi får mulighed for at få fat i en sygdom som brystkræft langt tidligere end i dag. Da der erfaringsmæssigt er tale om en sygdom, som bedre kan behandles, hvis man er tidligt ude, vil det være en stor fordel. På sigt kan man forestille sig, man vil kunne bruge modellen på flere andre typer af sygdomme" siger professor i ernæring Lars Ove Dragsted fra Institut for Idræt og Ernæring.

Bagvendt metode

For at nå frem til blodprofilen har forskerne vendt den gængse sundhedsvidenskabelige forskningstilgang på

hovedet, og der er tale om sundhedsforskning, som er udført med metoder, man i dag typisk anvender på fødevarerområdet og i styringen af komplekse industrielle processer. I enhver af os foregår der jo netop meget komplekse processer, og ideen var derfor nærliggende. Basalt set handler det om at analysere store mængder af biologiske data med udgangspunkt i helheden i stedet for at tage udgangspunkt i en enkelt lille del af det hele. Når man for eksempel analyserer en blodprøve, som forskerne har gjort i dette tilfælde, tager man udgangspunkt i alt, hvad blodprøven indeholder, i stedet for at se på hvad en enkelt biomarkør betyder i forhold til kræft.

"Når man foretager et stort antal relevante målinger på mange individer, og disse informationer kombineres med sygdomsrisiko, skaber det en meget høj kvalitet i de data, der trækkes ud. Jo flere faktorer og kombinationer, der indgår i vores analyser, jo bedre kan modellen håndtere komplekse problemer," siger Rasmus Bro.

20 år gamle blodprøver fortæller

Forskningsgrundlaget er 57.000 mennesker, som Kræftens Bekæmpelse over en årrække har fulgt i en befolkningsundersøgelse. Deltagerne blev første gang undersøgt i 1994-96, hvor de blev målt og vejede, svarede på en række spørgsmål og afgav en blodprøve.

Forskerne har brugt de 20 år gamle blodprøver og andre tilgængelige data fra 400 kvinder, der var raske, da de første gang blev undersøgt, men som har fået konstateret brystkræft 2-7 år efter de har afgivet den første blodprøve, samt fra 400 kvinder, der ikke har udviklet brystkræft.

Udover at bruge de oprindelige data har forskerne testet, om resultaterne blev de samme, hvis de brugte et andet datasæt – nemlig kvinder, der blev undersøgt i 1997. Forudsigelsen i det nye datasæt var lige så god som i det oprindelige, hvilket skaber stor sandsynlighed for god validitet af modellen.

Den metaboliske blodprofil

Den metaboliske blodprofil beskriver indholdet af de stoffer i vores krop, der er genstand for omsætning (metabolitter). I

dette forskningsprojekt har forskerne målt på metabolitterne i blodprøver, men man kan også måle på metabolitterne i fx spyt, afføring eller urin – dvs. alle stoffer der findes i disse prøver. Når man har forstadier til kræft, ændrer det åbenbart på mønsteret for, hvordan vi omsætter visse metabolitter.

Den metaboliske blodprofil i dette studie er fremkommet ved at analysere blodprøvens molekyler i en scanner, der benytter sig af Nuklear Magnetisk Resonans (NMR). NMR-scanneren danner et magnetfelt. Molekylernes opførsel i dette magnetfelt kan benyttes til at bestemme identiteten og mængden af metabolitter i blodet. Det er disse målinger, der ved hjælp af en matematisk model (kemometri) kan tolkes. Kemometri er dataanalyse, som fortolker målinger på kemiske systemer.

Helheden betyder alt

Modellen siger ikke noget om enkelte biomarkørs betydning i forhold til brystkræft, men siger i stedet noget om, hvad et helt sæt af biomarkører betyder i samspillet med hinanden, hvilket professor Lars Ove Dragsted fra Institut for Idræt og Ernæring udtrykker på følgende måde:

–"Ingen enkelt del af helheden er nødvendig eller tilstrækkelig. Det er selve mønsteret, der betyder alt, og intet element i mønsteret kan det samme som hele mønsteret. I et stort studie vil man gerne ende med et meget kontant og enkelt resultat – fx at den eller den fødevarer er kræftfremkaldende. Men verden er ofte mere kompliceret end som så, og i modellen her kan man ikke tage en enkelt biomarkør ud og sige, det lige netop er den, der hænger sammen med kræft. Det er den samlede helhed, der kan forudsige kræftsygdommen." ■

Bro, R. et al. Forecasting individual breast cancer risk using plasma metabolomics and biocontours. Metabolomics. March 2015.

Gaver og arv (Sidst bogførte [april 2015])

Jane Pallesen..... 50,00 kr.
Lise C. Bramsen..... 125,00 kr

Lis Gebhard..... 300,00 kr.

COPA takker på det hjerteligste.



Ny apotekerlov: Bedre hjælp til landets medicinbrugere

Et bredt flertal i Folketinget vedtog sidst i april 2015 en ny apotekerlov. Den slår fast, at apotekerne er og bliver en del af sundhedssektoren, og det åbner nye muligheder for at hjælpe medicinbrugere.

Nye opgaver og udfordringer

Loven indeholder en række ændringer, som har været genstand for debat, og som Apotekerforeningen følger tæt for at sikre, at medicinbrugere ikke oplever forringelser.

"Det er rigtig godt for patienterne, at den nye lov giver mulighed for bedre tilgængelighed. Apotekerne får nu lettere ved at oprette nye apoteksenheder, og jeg er ikke i tvivl om, at vi vil se mange nye receptekspederende enheder åbne. Muligheden for at servicere borgerne, der hvor der er et behov, har vi efterlyst længe," siger Anne Kahns, formand for Danmarks Apotekerforening.

"Det er også positivt, at shop-i-shop-apoteker ved eksempelvis supermarkeder skal ligge uden for kasselinjen, så medicin og købmandsvarer holdes adskilt. Det er afgørende, at sikkerheden omkring borgernes oplysninger om medicin ikke bliver svækket," siger Anne Kahns.

Den nye apotekerlov indeholder dog også elementer, som Apotekerforeningen ser kritisk på:

- Landets apotekere må fremover have op til otte enheder indenfor en radius af 75 kilometer fra moderapoteket. I Apotekerforeningens optik er en afstand mellem enheder på op til 150 km alt for stor, fordi det er vanskeligt for apotekeren at opretholde det faglige niveau med så stor en spredning. Hertil kommer, at det er en afstand, der måles i fugleflugtslinje.
- En række tilskud, som i dag er med til at sikre apoteker i landets tyndt befolkede egne, forsvinder. Det skaber risiko for apotekslukninger de steder, hvor der i forvejen er langt til apoteket.
- Vagtapotekerne bliver omlagt på en måde, som betyder ringere muligheder for at levere god service uden for normal åbningstid. Mange af de nuværende vagtapoteker lukkes og koncentrerer om akutfunktionerne på hospitalerne. Folk har brug for at blive hjulpet, også med medicin der ikke er akut. Det er ærgerligt, i en verden med større tilgængelighed, at begrænse en god vagtservice, som mange mennesker har haft glæde af. ■

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



NYHED

Arla Protino® forhandles hos



nemlig.com
DAGLIGVARER NÅR
DET PASSER DIG

Unge med stomi bryder tabu

Stomi er ikke en sygdom men er resultatet af en livs-nødvendig kirurgisk behandling, som betyder, at tyktarmen eller tyndtarmen føres ud gennem bugvæggen. Alligevel er det at have en stomi stadigvæk omgærdet af tabu. Heldigvis er der nu flere unge mennesker, der træder frem på egne blogs eller deres Facebookside, hvor de viser, hvordan de ser ud med en stomipose på maven.

• Af Charlotte Søllner Hernø
csh@raskmagasinet.dk

Det vides ikke nøjagtigt hvor mange i Danmark, der har stomi, men det skønnes, at der er tale om omkring 10 – 12.000 mennesker. Crohns sygdom eller Colitis ulcerosa er typisk årsag til anlæggelse af en stomi hos unge, mens kræft ofte er årsagen hos ældre voksne. Stomi er således ikke en sygdom i sig selv, men er et resultat af en kirurgisk behandling. En af de unge med stomi, der har valgt at stå åbent frem er danske Nicolaj Brusendal, der på sin Facebookside har uploadet fotos af sig selv med veltrænet overkrop og en stomipose på maven. Nicolaj skriver under billederne:

”Ikke alle stomister har det lige nemt, så jeg støtter kampen for at nedbryde tabuet omkring at have stomi. Tabu eller ej, mit navn er Nicolaj og jeg har stomi og sådan ser det ud efter operationen og nu. Hvil i dig selv og vær glad – vejen til et smertefrit liv! Ha’ en dejlig dag (Det er jo bare en pose).”

Neden under billederne med denne udmelding har indtil videre 27.701 personer trykket på ikonet ’Synes godt om’.

Alt kan lade sig gøre, hvis man vil

Svenske Matilda Ahdrian oprettede sidste år en blog, matildaahdrian.blogg.se, hvor hun løbende skrev om sin jordomrejse og om Gunnar, som er det navn, hun har givet sin stomi. Matilda gennemgik som 17-årig stomioperation, da hun lider af sygdommen Colitis ulcerosa, som er blødende tyktarmsbetændelse. Hun siger, at når hun har valgt at give stomiposen et navn, er det blandt andet, fordi stomien på den



Svenske Matilda Ahdrian oprettede sidste år en blog, matildaahdrian.blogg.se, hvor hun løbende skrev om sin jordomrejse og om Gunnar, det navn, hun har givet sin stomi. Hun har også uploadet en række billeder af sig selv i bikini med synlig stomipose. Modelfoto: Scandinavian Stock Photo.

måde bliver en ven og ikke en fjende. Det har da bestemt været en udfordring at have stomi, lader hun forstå, men hun indleder fx et blogindlæg med at skrive: ”At bo på en sejlbåd med 28 personer og stomi, jamen, det gik faktisk godt.”

På Matildas blog er der en lang række vidunderlige billeder fra New Zealand, Fiji og andre eksotiske steder, herunder Bounty-strande. På en lang række fotos ses en solbrun og slank Matilda i supersmå bikini'er – og med Gunnar på maven. Matilda er hjemme igen og skriver den 26. marts:

”Nu kan jeg sige det. Jeg klarede det. Jeg klarede at rejse jorden rundt med en pose på maven. Jeg er kommet hjem, rask og glad og alt er er gået godt. Så glad. Det gik. 3 måneder med en rejsetaske og vældigt mange poser og hjælpemidler, der har været overalt. Så nu kan jeg virkelig sige, at alt kan lade sig gøre, hvis man vil.”

Fakta!

Kolostomi, ileostomi eller urostomi

Ordet stomi er en kortform af fx ileostomi eller kolostomi og kommer fra det græske ord stoma, der betyder mund.

- Anlæggelse af en kolostomi indebærer, at forbindelsen til endetarmen og sidste del af tyktarmen afbrydes, og at tyktarmen føres ud gennem bugvæggen i en stomi (sigmoideostomi). Personer med kolostomi udgør hovedparten med stomi.
- En ileostomi betyder, at tyndtarmen føres gennem en åbning i bugvæggen og anvendes typisk ved svær Colitis ulcerosa eller Crohns sygdom i colon.
- Urostomi er en afledning af urinen fra nyrerne, hvor urinlederne føres op til huden på maven i stedet for til blæren. Den hyppigste årsag er kræft i blæren

Bryd tabuet og tal om det

På Stomiforeningen COPAs hjemmeside fremgår det af mange indlæg, at stomi fortsat kan være tabubelagt for nogle, som har svært ved at acceptere stomien. Men de patienter, der accepterer at have en stomi og stiller krav, får typisk også en bedre løsning og behandling. Både børn og unge har oftest ressourcestærke forældre, der kan stille krav til funktionalitet og bekvemmelighed. Det samme kan yngre voksne. De patienter, der oftest har problemer, er de ældre, der er alene og har svært ved at forklare sig. De kan også føle det ømtåleligt og meget privat at fortælle om problemer med stomien, hvis den ikke fungerer godt. I mange tilfælde ved hjemmehjælpere heller ikke meget om, hvordan en velfungerende stomiløsning skal være og reagerer ikke. Men både patienter, pårørende og hjemmeplejepersonale kan altid bede om, at stomisygeplejersken bliver inddraget. Indtil små børn er omkring tre år gamle



"Tabu eller ej, mit navn er Nicolaj, og jeg har stomi." Sådan skriver 21-årige Nicolaj Brusendal på sin Facebookprofil, hvor han har lagt et billede op af sig selv. På billedet blottes han både sin veltrænede overkrop og sin stomipose. Foto: Privatfoto.

roser de voksne børnene, når de har gjort 'stort' og de taler gerne om børnenes afføring. Men derefter er det klart et tabu at tale om 'den slags'. Det er ikke en fordel for nogen – og da slet ikke for de mange mennesker, der lever med en stomi.

En stomi kan også være midlertidig

Stomier kan være enten temporære, dvs. midlertidige, eller permanente, dvs. blivende. Det er som regel den tilgrundliggende sygdom, der afgør, om en stomi skal være midlertidig eller blivende. I nogle tilfælde kan anden sygdom, for eksempel dårlig hjerte-lunge tilstand betyde, at en midlertidig stomi skal være blivende, fordi almentilstanden ikke tillader ny operation, hvor stomien kan lukkes. Da flere og flere mennesker får konstateret kræft i tyk- og endetarm, så burde antallet af stomiopererede patienter tilsvarende være stigende. Det er blot ikke tilfældet.

"Vi vurderer ikke, at det samlede tal som sådant er stigende, selv om flere og flere får konstateret kræft. Årsagen er, at lægerne i dag er blevet bedre og bedre til at fjerne et stykke af tarmen også længere nede, uden at det resulterer i en efterfølgende stomi. Mange patienter, der for 10 år siden uundgåeligt ville være endt med at få stomi, får det ikke i dag," forklarer Henning Granslev, der er landsformand for Stomiforeningen COPA.

Fra lærredsposer og metalstativer til stomiposer med klæbelag

De første år bestod stomibandager af sindrige konstruktioner med tætte lærredsposer, metalstativer og mavebælter. Det har været rædselsfuldt for brugerne og lækage har været reglen mere end undtagelsen med ubehagelige lugtgener og ødelagt hud til følge. I 1953 blev stomiposen imidlertid opfundet af en dansk sygeplejerske. Elise Sørensen arbejdede gennem mange år som hjemmesy-

geplejerske, og da hendes søster fik anlagt en kolostomi, begyndte Elise Sørensen at eksperimentere med fremstilling af stomiposer. Det var ikke nemt, men i 1954 fik hun godkendt sit patent. Posen var hermetisk lukket i alle fire ender med et rundt forstærket hul på indersiden. Klæbelaget på posens ene side var så kraftigt, at der ikke var brug for andre midler til at holde posen fast til patientens mave og stomi, hvilket var et gennembrud.

I takt med udviklingen af plast- og klæbematerialer er der efterfølgende sket store landvindinger år for år og særligt i de seneste år.

Den største enkeltvise produktsatsning i Coloplasts historie

Der findes verden over flere store virksomheder, som kontinuerligt udvikler og producerer hjælpemidler til stomipatienter. En af de kendteste og største er den danske virksomhed Coloplast, som i 2011 sendte en videreudvikling af SenSura fra 2006 på markedet. Stomiprodukterne blev straks en stor succes, og lige siden har mere end 300 Coloplastansatte på tværs af afdelinger og landegrænser været involveret i processen med at videreudvikle produktet. Samtidigt har mere end 700 stomiopererede været inddraget i tests og anden udvikling af de mange hundreder af prototyper, som er gået forud for det endelige produkt. Lanceringen af SenSura Mio var den største lancering i Coloplasts historie, den største enkeltvise produktsatsning nogensinde og kom til at definere både hvordan Coloplasts stomiprodukter produceres og ser ud.

På en lang række områder er der således sket store forbedringer. Det gælder den elastiske klæber, den fleksible kobling, et forbedret filter og selve materialet, som posen er lavet af. Her er der tale om blødt vævet tekstil, hvor stoffet er rart at røre ved og lyden er et kapitel for sig. For lyden af tekstilstoffet er fuldstændigt som når fx kjolestof rører ved kjolestof – en naturlig lyd af tøj. For dem, der er sensitive over for lyden af det materiale, stomiposer normalt er lavet af, er dette en genial løsning.

Det nye filter kan ifølge kliniske studier reducere balooning op til 61 % i sammenligning med ældre modeller. Begrebet balooning dækker over den uheldige effekt, at posen puster sig op på grund af et tilstoppet filter. Det forbedrede filter renses desuden gassen, inden den slipper ud af posen, hvormed man undgår lugtgener. Forbedringen skyldes ikke mindst et nyt forfilter, som er ti til femten gange større end tidligere filtre og desuden er dobbeltsidet. Det forhindrer, at filteret stoppes til og sikrer den ventilation, der skal gøre, at ophobning af gas i posen undgås.

Fakta!

Stomioperationer

Den første kendte kolostomioperation blev foretaget i 1776 af en fransk læge. Operationen var trods fravær af antibiotika en succes og patienten overlevede længe med sin stomi. Efter at kolostomi gradvist blev mere almindelig, begyndte lægerne omkring år 1900 at tænke på muligheden for også at lave ileostomier i forbindelse med operation i tyndtarmen fx ved bylder og blindtarmsbetændelse. I 1952 udviklede den britiske professor og kirurg Bryan Brooke den stomikonstruktion, som principielt anvendes i dag, og som indebærer, at tarmen krænges ud.

Stomidagen 2015

WOD - World Ostomy Day - Many stories, one voice

Lørdag den 19. september 2015 kl. 09.30 – 17.00

Radisson Blu H. C. Andersen Hotel, Claus Bergs Gade 7, 5000 Odense C

09.30	Besøg ved udstillingerne.
10.00	Åbning af dagen – Politiker med ansvar for sundhed m.m.
10.15 - 10.30	Landsformand Henning Granslev Hvad er Stomidagen? Info om COPA filmen.
10.30 - 11.00	Jacob Nossell. komiker, kunster m.m. "På med stomien eller hvad".
11.15 – 12.00	Oplæg overlæge Jens Kjeldsen, Odense. Medicinsk behandling ved morbus Crohn og colitis ulcerosa
12.00 – 13.30	Pause: sandwich - øl og vand Besøg hos standene
13.30 – 14.15	Oplæg overlæge Anders Tøttrup, Aarhus Kolo- og ileostomi, alm kirurgi - fordele og ulemper ved robotkirurgi.
14.30 – 15.15	Oplæg overlæge Per Holdt, Odense. Valg af operationsteknik til urinafledninger, brokproblemer.
15.15 – 16.00	Kaffe, te og sødt. Besøg udstillinger.
16.00 – 16.30	Ungdomgruppen – Familiær Adenomatøs polypose gruppen. Forældregruppen. Korte oplæg fra alle interessegrupper i COPA regi.
16.30 – 17.00	Besøg ved udstillingerne.
17.00	Farvel og tak for i dag.

Der er repræsentanter med udstillinger fra:

B.Braun Medical - Coloplast Danmark – ConvaTec Danmark – OneMed Denmark –
Dansac & Hollister Danmark – Eto Garments – Focuscare Denmark – Kirstine Hardam –
Mediq Danmark – Roland Healthcare -Stotec.

Informationsstand fra Patientforeningen for Tarmkræft.

Repræsentanter fra Arla Foods uddeler smagsprøver af Arla Protino.

Biodane Pharma uddeler vareprøver af bl. a. SylliFlor.

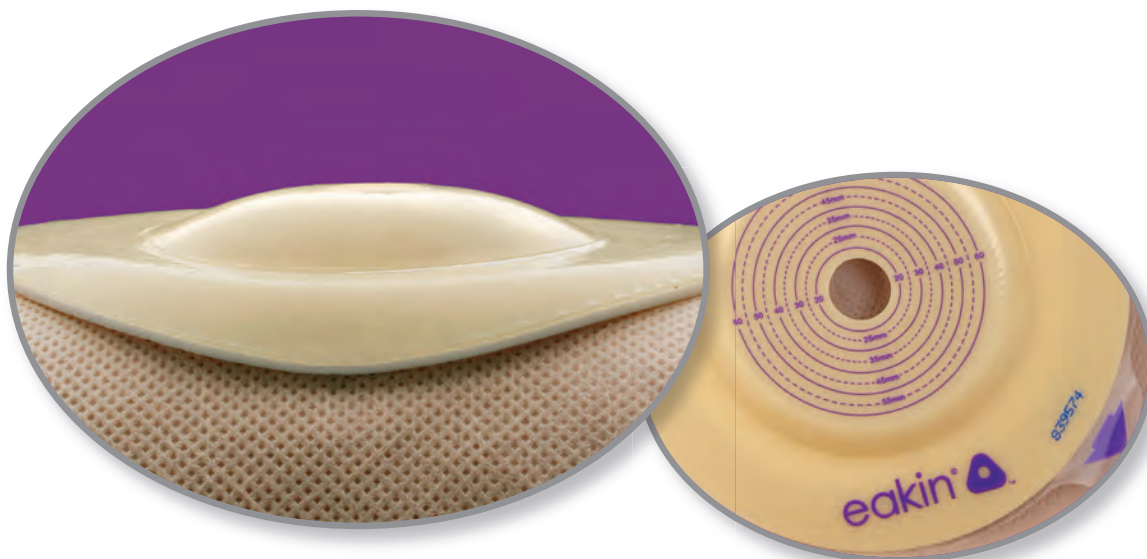
En informationsfilm om Stomiforeningen COPA vises på storskærm hele dagen.

Arrangementet er gratis og for alle med interesse om stomi.

Det endelige program kommer i næste COPA-medlemsblad og annonceres i de store dagblade.



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 *StomalWrap™*?



Vi har hudbeskyttelsen netop til dig

*For at du kan opleve hvilken
forskkel 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



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Kommende arrangement

International Stomidag den 19. september 2015

Vores sommertur i år går til Odense hvor COPA afholder et stort landsarrangement på Radisson Blue Hotel H.C. Andersen. Der vil være deltagelse af producenter og leverandører som vil fremvise deres produkter samt flere læger som vil holde foredrag.

Lokalforeningerne København/Frederiksberg samt Roskilde/Køge har valgt at dele en bus til turen, deltagerantallet vil derfor være begrænset til 25 pr. lokalforening som er forbeholdt medlemmer og efter først til mølle princippet.

København/Frederiksberg

Der vil være busafgang fra Valby station kl. 8.00 og fra Herlev station kl. 8.30, egenbetaling er på 125 kr. og kan indbetales på konto 0144 4386757769 med oplysning om navn på deltager, ellers betaling i bussen.

Tilmelding senest d. 1. september til formanden pr. mail copakbh@gmail.com eller tlf. 2057 6809.

Roskilde/Køge

Der vil være busafgang fra Astas hjemmet på Astas vej i Roskilde kl. 9.00 og fra Greve svømmehal kl. 9.30, egenbetaling er på 125 kr. og kan indbetales på konto 2346 5493575769 med oplysning om navn på deltager.

Tilmelding senest den 1. september til formanden pr. mail jettebfrederiksen@hotmail.com eller tlf. 4673 0587.

Herefter køre bussen mod Fyn, hvis der er tid til det vil der blive et kort ophold på turen hvor man har mulighed for at komme på toilettet samt få en forfriskning. Vi ankommer til Restaurant Carlsund i Odense kl. ca. 12.00, her vil vi få serveret deres berømte æggekage, samt en øl eller vand. Efter restaurantbesøget køre vi videre mod Hotel H.C. Andersen hvor vi skal besøge Det Internationale Stomi arrangement, her vil der blive serveret kaffe og kage. Efter besøget kører bussen hjem igen og vi forventer at arrangementet vil være afsluttet ca. kl. 18.00.

P.b.v. Jette Frederiksen (Roskilde/Køge) og Svend Larsen (København/Frederiksberg)



COPA Storkøbenhavn

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

Der er i skrivende stund ikke sket noget siden sidste blad, men den 25. juni besøgte vi ConvaTec. I skulle meget gerne have fået brev om det.

Kommende arrangement

Kan man løbe med stomi?

Ja det kan man godt – og det var vi ca. 15 ”stomister” der beviste sidste år, da vi løb DHL stafet sammen med Coloplast.

Har du lyst og mod på at løbe 5 kilometer – og samtidig være sammen med en masse andre motionsglade ”stomister”, så har du chancen nu. Coloplast inviterer nemlig igen til DHL stafetløb – og i år både i København og i Århus.

Sidste år tog Coloplast i mod en opfordring om, at invitere os brugere med til deres DHL stafet i Fælledparken i København. Det blev en virkelig hyggelig og sjov aften, hvor vi ud over at få lidt motion, også fik mødt nye mennesker – og fik skabt nye venskaber.

På grund af den store succes har Coloplast sagt ja til at gentage arrangementet. Og i år, kan du enten deltage i **Århus torsdag d. 20. august** eller i **København tirsdag d. 25. august**.

Hvis du vil tilmelde dig – eller bare have lidt mere information kan du skrive til ostomyrunners@gmail.com

Vi håber at se dig på stafet-stomi-holdet.

Kommende arrangement**Sejltur på søerne - søndag den 23. august**

Vi mødes kl. 9.45 i Frederiksdal ved båden
(ved vejbroen ved kanalen).

Der er god parkering bag "haven" og der kører offentlig bus
derud fra Lyngby Station.

Derfra sejler vi 1 time ad Mølleåen i chartret båd til
Bagsværd sø og tilbage hvorefter vi går til "Den gamle Have"
hvor vi kl. 12 skal spise frokost (drikkevarer skal købes).

Her hygger vi os nogle timer. Pris for sejltur og mad
kr. 200 for medlemmer og 250 for andre.

Sejlturen er ikke for kørestole men kørestolsbrugere er velkomne
til spisningen, **tilmelding** til Gethe på telefon 4095 0953
eller e-mail: copa.stkb@gmail.com **senest 13.august.**

Pengene skal indsættes på reg 2275 konto 0747337721.

Kommende arrangement**Stomidag i Odense lørdag den 19. september 2015**

Selve dagen bliver omtalt andet sted i bladet (se side 18).

Men vi arrangerer fællestransport til Odense og retur for kr. 100. **Tilmelding senest den 19. august** til Gethe 4095 0953
eller e-mail: copa.stkb@gmail.com - samtidig skal pengene indbetales på konto reg 2275 konto 0747337721.

Kommende arrangement**Julefrokost**

Julefrokosten er fastsat til lørdag den 28. november sæt kryds i kalenderen, nærmere følger senere.

Vi ønsker jer fortsat en god sommer og på gensyn. P.b.v. Gethe Jacobsen

**COPA Bornholm**

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

Kommende arrangementer COPA Bornholm:

Kontakt venligst lokalformanden.

Kan man løbe med stomi?

Ja det kan man godt – og det var vi ca. 15 "stomister" der beviste sidste år, da vi løb DHL stafet sammen med Coloplast.

Har du lyst og mod på at løbe 5 kilometer – og samtidig være sammen med en masse andre motionsglade "stomister", så har du chancen nu.

Coloplast inviterer nemlig igen til DHL stafetløb – og i år både i København og i Århus.

Sidste år tog Coloplast i mod en opfordring om, at invitere os brugere med til deres DHL stafet i Fælledparken i København.

Det blev en virkelig hyggelig og sjov aften, hvor vi ud over at få lidt motion, også fik mødt nye mennesker – og fik skabt nye venskaber.

På grund af den store succes har Coloplast sagt ja til at gentage arrangementet. Og i år, kan du enten deltage i **Århus torsdag d. 20. august** eller i **København tirsdag d. 25. august.**

Hvis du vil tilmelde dig – eller bare have lidt mere information kan du skrive til

ostomyrunners@gmail.com

Vi håber at se dig på stafet-stomi-holdet.

Mange hilsner Anne Føns, Coloplast Danmark A/S





COPA Frederiksborg

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

Kommende arrangement

International Stomidag i Odense 19. september

Hvert tredje år afholdes Den Internationale Stomidag, og i år bliver den afholdt i Odense.

Den officielle åbning vil foregå kl. 10.30, og første underholdning vil være kl. 11.00.

Bestyrelsen har planlagt at leje en bus, således at så mange som muligt kan deltage. Deltagelsen er gratis, men det betyder, at turen kun gennemføres ved minimum 15 tilmeldinger. Arrangementet er til de morgenfriske, så har man lyst til at stå tidligt op vil der blive afhentning følgende steder:

- Hillerød: Kl. 7.00 Parkeringspladsen bag stationen på Carlsbergvej.
- Ølstykke: Kl. 7.30 Parkeringspladsen på Egedal Station, Dronning Ingrid's Vej.

Tilmelding til turen **senest mandag den 7. september.**

Tilmelding helst til Michael.

Michael Petersen tlf. 3113 0547 eller

mail: micpet@post12.tele.dk

Gisela Schjøtt tlf. 47 33 44 34 eller mail: schjoett@webspeed.dk

Vi forventer at køre hjem fra Odense igen kl. 17.00.

Vigtigt: Ved tilmelding bedes man angive, ved hvilken station man står på bussen.

Kommende arrangement

Juletur 21. november

Husk at sætte kryds i kalenderen til Juleturen den 21. november.

Siden sidst

Fin tilslutning til sommerudflugten

Lidt om sommerturen til sporvejsmuseet Skjoldenæsholm den 6. juni 2015. Der var rigtig mange, der havde tilmeldt sig lokalforeningens sommerudflugt. Bestyrelsen er rigtig glad for den store interesse og den fine tilslutning til arrangementet. Som sædvanlig var



Vi venter på guiden.

vi rigtig heldige med vejret - ikke for varmt og tørvejr. Vi havde en meget engageret guide, der nød at fortælle om de gamle sporvogne og deres historie. Det var meget interessant og tankevækkende, at de transportmidler man selv har benyttet som barn og ung i København eller Århus allerede er museumsgenstande. Museet og restaureringen af de gamle vogne drives af frivillige sporvognsentusiaster, og der er virkelig lagt et stort arbejde i, at bringe vognene tilbage til den oprindelige fine stand og bemaling. Vi var så heldige at have en vognstyrelev i vores medlemskreds. Det var Michael, og han kørte os rundt på sporanlægget. Efter den guidede rundvisning og køretur, var det tid til frokost, som var bestilt på restauranten på den tilstødende golfbane. Efter frokosten havde vi en times tid til fri disposition. Michael havde lavet en konkurrence, der kunne løses ved, at man havde været opmærksom på de informationer man fik, så der var gang i skrivi-erne. Vi sluttede dagen af i "Valby Remise" med kaffe. På vejen hjem i bussen blev vinderne af konkurrencen afsløret. Første præmien, der var en flaske snaps, gik til Thomas og anden præmien, som var fribilletter til Sporvognsmuseet, vandt Karin.

P.b.v. Gisela Schjøtt



Michael i uniform.



Hestesporvogn.



Det arbejdende værksted.



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.



COPA Roskilde / Køge

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

Siden sidst

Sommertur 2015 - alle billetter revet væk

Årets sommertur gik til Cirkusrevyen på Bakken. Det var muligt at få 50 billetter til den 20. maj kl. 17.00. Der blev i god tid sendt meddelelse ud til alle medlemmer med henblik på tilmelding. Alle billetter blev hurtigt revet væk. Der var aftalt mødested på dagen kl. 16.00 ved Peter Liep Hus på Bakken, hvor der var udlevering af billetter. Mange medlemmer var kommet i god tid for at iagttage de mange forskellige seværdigheder. Specielt Korsbæk fra den berømte serie Matador vakte stor interesse.

Kl. 17.00 startede Cirkusrevyen og sluttede kl. 19.15. De medvirkende var alle de gammelkendte skuespillere. De gjorde det rigtig godt og alle var enige om, at det var en seeværdig revy, specielt Ulf Pilgaard som prinsgemal efter en jagttur, var rigtig morsom.

Efter revyen vandrede vi til restaurant Den Hvide Hest og fik al det stegte flæsk og tykke sovs vi kunne spise. Godt mætte og fyldt med mange nye indtryk gik turen hjemad kl. ca. 20.30.

P.b.v. Jette Frederiksen



Siden sidst

Besøg hos B. Braun

Besøg hos Braun Medical A/S den 28. april 2015 på adressen Dirch Passers Alle 27, Frederiksberg. Besøget var tilrettelagt sammen med COPA Storkøbenhavn.

Gitte Daugbjerg indledte besøget med at gennemgå



Ny irrigationspumpe fra B. Braun.

1-delsbandage med elastiske klæber Flexima Active, 2-delsbandage med klæbekobling Softima Key, 2-dels fleksibel mekanisk kobling Flexima 3S, samt at der er kommet mange opgraderinger på B. Braun stomiprodukter, såsom harmoniseret størrelser, nyt udløb og forbedret filter.

Efter en let anretning, blev nyheden indenfor irrigation IryPump en elektrisk irrigationspumpe demonstreret, pumpen gør den stomi opererede uafhængig af ophængningskroge, og gør det muligt at irrigere, hvor man vil. Flere af deltagerne, der irrigere udtrykte at den nye IryPump giver frihed og mobilitet og var en stor forbedring af eksisterende systemer. Braun Medical ser frem til at demonstrere det nye system på den kommende Internationale Stomidag den 19. september 2015 i Odense.

P.b.v. Jette Frederiksen

Kommende arrangement

International Stomidag den 19. september 2015

Vores sommertur i år går til Odense hvor COPA afholder et stort landsarrangement på Radisson Blue Hotel H.C. Andersen. Der vil være deltagelse af producenter og leverandører som vil fremvise deres produkter samt flere læger som vil holde foredrag.

Lokalforeningerne København/Frederiksberg samt Roskilde/Køge har valgt at dele en bus til turen, deltagerantallet vil derfor være begrænset til 25 pr. lokalforening som er forbeholdt medlemmer og efter først til mølle princippet.

København/Frederiksberg

Der vil være busafgang fra Valby station kl. 8.00 og fra Herlev station kl. 8.30, egenbetaling er på 125 kr. og kan indbetales på konto 0144 4386757769 med oplysning om navn på deltager, ellers betaling i bussen.

Tilmelding senest d. 1. september til formanden pr. mail copakbh@gmail.com eller tlf. 2057 6809.

Roskilde/Køge

Der vil være busafgang fra Astas hjemmet på Astas vej i Roskilde kl. 9.00 og fra Greve svømmehal kl. 9.30, egenbetaling er på 125 kr. og kan indbetales på konto 2346 5493575769 med oplysning om navn på deltager.

Tilmelding senest den 1. september til formanden pr. mail jettebfrederiksen@hotmail.com eller tlf. 4673 0587.

Herefter køre bussen mod Fyn, hvis der er tid til det vil der blive et kort ophold på turen hvor man har mulighed for at komme på toilettet samt få en forfriskning. Vi ankommer til Restaurant Carlsund i Odense kl. ca. 12.00, her vil vi få serveret deres berømte æggekage, samt en øl eller vand. Efter restaurantbesøget køre vi videre mod Hotel H.C. Andersen hvor vi skal besøge Det Internationale Stomi arrangement, her vil der blive serveret kaffe og kage. Efter besøget kører bussen hjem igen og vi forventer at arrangementet vil være afsluttet ca. kl. 18.00.

P.b.v. Jette Frederiksen (Roskilde/Køge) og Svend Larsen (København/Frederiksberg)

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamling den 19. oktober i Ølby.

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokost på Hotel Niels Juel i Køge den 26. november.

Der vil løbende komme en opdatering på vores arrangementer i de kommende blade.

P.b.v. Jørgen Jensen

Kontakt os
for rådgivning
og STOMOCUR-
prøver

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

Soft CONVEX-system:
COLO, ILEO & URO

Roland Healthcare
GIVER BEDRE LØSNINGER



Kære medlemmer

Så er den danske sommer over os, håber i alle nyder det, vi skal leve af den hele vinteren, så det er bare med, at suge så meget af sommeren til sig som mulig.

Ved første bestyrelsesmøde efter generalforsamlingen, blev bestyrelsen kontinueret. Længere nede på siden vil det fremgå hvem der har hvilke poster i bestyrelsen. Desværre har Tom Nexø trukket sig helt tilbage, det sker af personlige grunde. Bestyrelsen bakker selvfølgelig op omkring Toms beslutning og vil samtidig sige ham, en rigtig stor tak for den indsats og loyalitet han har ydet lokalafdelingen gennem årene, vi ønsker ham alt godt fremover.

Det lykkes formanden at få nedsat et arrangementudvalg som skal tage sig af de kommende arrangementer, da det er et ret stort arbejde, at få alt planlagt og få det annonceret i god tid i Copa-bladet og alt for tidskrævende, hvis hele i bestyrelsen skal være med. Arrangement udvalget består af Janne Christophersen og Jan Hansen. Det er ikke utænkeligt, at der måske vil støde en til to mere til. Men i første omgang skal de lige have lov til, at prøve kræfter med tingene. Bestyrelsen vil løbende blive orienteret, om de magter denne opgave eller om de har brug for yderlig hjælp.

Nu har jeg alt for tit hørt, at nogle af vore medlemmer ikke har modtaget Copa-bladet. Det er "træls" som man vil sige i Jylland. Derfor vil jeg godt, om medlemmerne ville ringe eller skrive til mig, hvis de ikke modtager Copa-bladet. Dette fordi det vil være rart for mig, at vide om problemet er stort, eller om det bare er nogle få, der smutter.

Eksempel: På generalforsamlingen i april, blev jeg gjort opmærksom på, at et af vore medlemmer ikke havde fået to Copa-blade i år og der var igen yderligere to medlemmer mere i maj. "Jeg kan kun beklage og ja, det er bare ikke i orden."

Jeg ved, at COPA's sekretær Jørgen følger sagerne tæt og man er også velkommen til, at kontakte ham.

Arrangementudvalget har arrangeret følgende sommertur, som i år går med bus til Frilandsmuseet i Lyngby.

Den følgende tekst var med i før, men af hensyn til de der ikke har modtaget bladet kommer det igen. Jeg har modtaget nogle henvendelser og skal nok besvare disse.

Bestyrelsen vil igen ønske, at de af vore medlemmer der har en mailadresse, sender den til formanden og gerne et telefonnummer også, de af medlemmerne der ikke har mail ønsker vi jeres telefonnummer, til brug for, at vi hurtigere kan sende indbydelser ud på arrangementer samt andre relevante oplysninger til vore medlemmer. Grunden er, at der utrolig lang deadline på bladet og ikke mindst hjemmesiden samt, at det, at sende breve er en stor økonomisk udgift for lokalforeningen. De oplysninger (mail – telefonnummer) vil blive opbevaret fortroligt på en eksternt harddisk, som ingen andre har adgang til end jeg og oplysningerne vil ikke, blive givet videre til andre.

Efter konstitueringen ser bestyrelsen således ud

- Lokalformand: Eddy Tersløse.
- Næstformand: Jan Nielsen.
- Økonomiansvarlig: Janne Christophersen.
- Sekretær: Lene Christiansen.
- Bestyrelsesmedlem: Birte Hansen.
- Suppleant: Inge E. Andersen.
- Revisor for 1 år: Vinni Tersløse.
- Revisorsuppleant for 1 år.: Ingelise Nielsen.

Arrangementudvalget

- Jan Nielsen på tlf. 29 45 40 08 eller pr. mail: ASLJ47@mail.dk
- Janne Christophersen på tlf. 23 32 92 80 eller pr. mail: jchristoph@jubii.dk

Udvalget modtager meget gerne idéer og forslag fra medlemmerne.

Sommerturen går til Frilandsmuseet i Lyngby d.13. august 2015

Vi mødes ved Holbæk Megacentret, på BAUHAUS parkeringsplads kl. 8.00.

Bussen kører til Ringsted og stopper på parkeringspladsen Kvickly og Kongrescentret Nørregade 22, 4100 Ringsted.

Forventede ankomst kl. ca. 8.45.

Vi regner med at være ved Frilandsmuseet kl. 10.00 hvor de åbner.

Vi hygger til kl. 12.00 hvor vi skal spise på Frilandsmuseets Restaurant.

Så kan vi se lidt mere og så slutte af med kaffe og lidt godt til ganen kl. 15.15.

Turen går hjemad kl. 16.00. Bussen forventes, at være i Ringsted kl. 16.45 og Holbæk Megacentret kl. ca. 17.45.

Pris er med alt inkl. pr. person, 250 kr. for medlemmer og 300 kr. for ikke medlemmer.

Bindene tilmelding - af hensyn bestilling af maden - **senest torsdag d. 30. juli 2015.**

Tilmeldingen kan ske til:

Jan Nielsen på tlf. 29 45 40 08 eller pr. mail: ASLJ47@mail.dk

Janne Christophersen på tlf. 23 32 92 80 eller pr. mail: jchristoph@jubii.dk

Eddy Tersløse på tlf. 60 63 07 47 eller pr. mail: e.t@mail123.dk

P.b.v. Lokalformanden. Eddy Tersløse

PS: Husk at sætte kryds i kalenderen allerede nu. Julefrokost bliver søndag den. 28. november 2015.



COPA Storstrøm/Lolland Falster

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

Siden sidst

Vi håber på en anden gang

Det er med beklagelse, at vi måtte aflyse den planlagte sommertur til Andelslandsbyen i Holbæk, bussen var bestilt til at starte op i Nykøbing Falster, maden var bestilt, men tilslutningen var der ikke, hvad årsagen er vides ikke, måske var det for dyrt, måske var ferien sat ind, men vi håber at det må lykkes en anden gang.

Kommende arrangement

Medlemsmøde 8. august - herrebuks med elastik i taljen og m.m.

Endnu et ønske fra ønskekassen var en nem tilgængelig beklædning for stomiopererede. Det bliver vores næste udfordring. Vi har bestilt en tøjmand der bl.a. viser herrebukser med elastik i taljen. Derudover får vi besøg af stomisygeplejerske Ulla Ostenfeld som giver et oplæg om stomioperationens fysiske og psykiske reaktioner; samt brok i forbindelse med stomien. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål og få svar på de ting man oplever i hverdagen, så man kan finde den bedste løsning for hver enkelt. Skriv gerne spørgsmål op hjemmefra, så man husker at få svar på det hele.

Mødet finder sted: lørdag d. 8. august.

Adressen er: Kursusejendommen Smålandshavet, Alleen 44, Karrebæksminde. Indgang ved receptionen.

Kommende arrangement

Julefrokost

Derudover kan vi allerede på nuværende meddele at årets julefrokost vil finde sted lørdag d. 14. november kl. 12.00 i Hollænderhaven i Vordingborg. Så er der god tid til at sætte dagen af. Mere herom senere.

P.b.v. Helle Westergaard



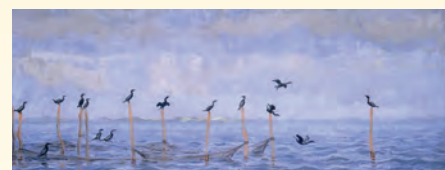
COPA Fyn

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

Siden sidst

Otte tilmeldinger - det var for lidt

COPA Fyn skulle have haft 'kør selv tur' den 14. juni til Johannes Larsens museum i Kerteminde. Det har vi måtte aflyse da der kun var 8 tilmeldte. Det syntes vi var for lidt, da en guidet rundvisning er ret dyr.



Siden sidst

Erfaringsmøde på Kræftens Bekæmpelse

Mandag den 1. juni havde COPA Fyn et møde med nye stomister.

Vi var 18 personer, og vi havde fået stomisygeplejerske Jette Kundal til at komme og besvare spørgsmål, og det gik der en del tid med. Vi fik en sandwich og en øl, senere fik vi kaffe.

Et rigtig hyggeligt møde.

*P.b.v.
Poul E. Andersen*



COPA Fyns
erfaringsmøde på
Kræftens Bekæmpelse
1. juni 2015



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

Kom med til en stor oplevelse i Odense

Verdens stomidagen fejres i år - for hele landet - i Odense den 19. september. Det foregår på H.C.Andersens Hotel. Vores lokalforening sender 3 biler derover, så hvis du vil have kørelejlighed er det først til mølle. Du kan også tage toget, hotellet ligger i gåafstand fra banegården i Odense.

Vi håber at rigtig mange vil komme til Odense denne dag.

Se programmet side 18. Tilmelding for kørelejlighed kan ske til Hanne på tlf. 2078 0300.

P. b.v. Hanne Westergaard



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. 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

COPA Sønderjylland bestyrelse

• Formand	Christa Jensen
• Næstformand	Carl C. Sørensen
• Kasserer	Günther Hansen
• Bestyrelsesmedlem	Ellen Poulsen
• Bestyrelsesmedlem	Brian Madsen
• Suppleant	Björg Klausen
• Revisor	Hans Phillipsen
• Revisorsuppleant	Lorenz Lorenzen



Siden sidst

Turen til Horsens

Så tog vi på tur, denne gang skulle vi besøge Danish Crown i Horsens. Vi blev modtaget af Ulrik Kristensen i kantinen, han skulle guide os rundt på slagteriet. Der blev givet en kort orientering om produktionen. Verdens største kødeksportør, de afsætter 92% til andre lande. På slagteriet er der ca. 1.800 medarbejder, som arbejder på 2-holds skift. Der er 42 forskellige nationaliteter, så man kan sige det er meget internationalt. Fra ISS gør 100 rent om natten. Derefter gik vi på besøgsgangen. Når grisene kommer ind fra landmanden bliver de opstaldet i små stier med lys over, hvor de ligger og stresser af. Derefter går de videre og bliver bedøvet og stukket.

Produktionen går i gang med partering på de forskellige områder og det går stærkt. Noget kød bliver pakket i kasser, som går til eksport. Hvem skal så have ørerne fra grisen? De kommer til Kina og bliver spist med velbehag. En rigtig god tur rundt på besøgsgangen, hvor vi fik en god orientering.

Tilbage til kantinen og her blev der serveret mad – godt mætte blev vi. En god oplevelse på slagteriet havde vi fået. Atter gik turen videre ned til Genforeningsmuseet i Christiansfeld. Her blev vi modtaget af en guide, som fortalte om krigen fra 1864-1920, alle effekter som er udstillet har sin egen historie.

I haven foran Grænsemuseet er der 2000 planter, 300 af disse er fra Slots- haven i Gråsten. Dette lille museum er et besøg værd. På Den Gamle Grænsekro fik vi kaffe og lagkage. Derefter gik turen atter hjemad. En god dag havde vi med mange oplevelser. Tusind tak til alle som var med på turen.



Siden sidst

Temaaften i Tønder

Det er altid hyggeligt at komme til seniorcentret i Tønder, hvor vi holder vores temaaften.

Her havde vi besøg af Pia Jensen og Jennifer Christensen fra One-Med. De viste deres produkter frem, som de havde medbragt. Derefter blev der serveret kaffe/te med hjemmebag, det er altid spændende, hvad der serveres til kaffen.

Efter kaffen var det Kabaretgruppen som underholdt, dette års potpourri hed "Det rene gøgleri". Altid noget nyt de optræder med.

En hyggeaften alle kan være med til. Tag til Tønder og oplev hvad der sker.

Tak for kaffe OneMed.



Et vers fra gøglersangen:
 Ja, gøgle gør alle i dette land.
 Men gør det kun slet i det hele taget.
 Man fuser i kunsten så godt, man kan.
 Men vi – vi er derimod mænd af faget!
 Derfor må det være
 vi holdes i ære
 af alle de stakler, som gerne vil lære
 lidt gøgleri, lidt gøgleri.

P.b.v. Christa Jensen



COPA Midt/Vestjylland

Lokalformand:

Lars Elvig, Banegårdspladsen 4A ^{4. dør 1}, 7400 Herning
 Tlf.: 2052 1771 E-mail: elvig@privat.dk

Kommende arrangement

Med Naturbus 15. august på spændende tur

Udflugten den 15/08 2015 er en tur med Naturbussen, hvor vores chauffør er Brian Kjølhede Jensen (kendt fra TV).

Vi mødes ved Naturskolen Kjærgaardsmølle, Kjærgaardsmølle Vej 5, 7600 Struer kl. 12.00.

Vi spiser lidt frokost og kl. 13.00 kommer Naturbussen og kører os ud på en spændende tur.

Undervejs vil der være en kaffepause. Vi vil være tilbage kl. 17.00. Derefter kører vi til Humlum Kro og spiser kl. 18.00, hvor vi skal have buffet, inkl. 1 øl, vand eller 1 glas vin.

Prisen for dette er 100,00 kr. for medlemmer og 150,00 kr. for ikke medlemmer.

Tilmelding til Gunnar Andersen tlf. 97 42 73 76, mobil 20522754 eller mail gua@youmail.dk
senest den 09/08-2015.

Kommende arrangement

Julefrokost

Reserver datoen for julefrokosten den 21/11- 2015.

Siden sidst

Temamøde - en rigtig god aften

Til temamødet den 02/06 var vi 20 deltagere. Det var en rigtig god aften - med stomisygeplejerske Grethe Vendelbo fra Regionhospitalet Herning, og stomisygeplejerske Iben Frellesvig fra firmaet Kirstine Hardam. God spørgelyst og interesse for produkterne.

P.b.v.
 Ulla Andersen



COPA Gl. Viborg amt

Lokalformand:

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

Kommende arrangementer COPA Gl. Viborg amt:

Kontakt venligst lokalformanden.



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

Dejligt besøg på Hygum Hjemstavnsgrd

Søndag den 17. maj, var vi på den årlige 'Kør selv tur'.

Turen gik i år til Hygum Hjemstavnsgrd, hvor der var historisk dyrskue.

Dejligt sted med mange oplevelser, vi så de gamle danske husdyrracer, der var udstillet, samt det gamle stuehus som er indrettet helt i gammel stil, med brændekomfur og møbler fra den tid, gården er fra.

I køkkenet kunne vi få smagsprøver på klatkager med roesirup.

Madpakkerne spiste vi udendørs til trods for vejret som dog holdte tørt mens vi spiste.

Kaffe, boller og lagkage fik vi indendørs inden turen gik hjemad.



Kommende arrangement

Bustur til Den Fynske Landsby

Næste arrangement er den årlige bustur som i år går til Den Fynske Landsby i Odense.

Det finder sted den **5. september**, indbydelse kommer med posten.

P.b.v. Anette Larsen



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 Urostopigruppen

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 Urostopigruppen:

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.



Der findes mange modeller og valgmuligheder.

Ring og hør nærmere!



Care the right way for a better day

- Perfekt pasform
- Ingen generende sømme
- Større frihed
- Optimal tryk
- Blødt og åndbart materiale
- Effektiv støtte
- Produceret efter dine specialmål
- Hurtig levering
- Produceret i Danmark

Støttebandager og medicinsk beklædning til stomi/brok, udviklet og produceret efter specialmål – for ultimativ komfort!

etogarments

stomibandager.dk

Eto Garments ApS • Bredgade 16 • 5592 Ejby • +45 64 46 13 30
sales@eto-garments.com • eto-garments.com



COPA Aarhus

Lokalformand: Morten Spaabæk Dippel, Skærskovtoften 4, Funder Kirkeby, , 8600 Silkeborg
Mobiltlf.: 2487 4867 aarhus@copa.dk E-mail: dippel@privat.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 06. august	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 20. august	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 03. september	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 17. september	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 01. oktober	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 15. oktober	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.**

Stomiposer til Ukraine

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

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

Siden sidst

COPA Aarhus besøgte

det nye Moesgaard Museum

Onsdag den 27. maj mødte 40 friske medlemmer/støttemedlemmer op udenfor Moesgaard Museum.

Bare førstehandsindtrykket når man kommer på P-pladsen er imponerende. Rigtig flot.

Vi havde bestilt to guider og vi fik en rundvisning i en time. Tror måske kun vi så ca. en tredjedel del af det nye museum, for det er godt nok STORT. Men det vi så og fik at vide, var meget spændende og levende fortalt af vores to guider. Vi var på besøg i jernalderen og bronzealderen og fik set Grauballemanden i hans nye "hjem". Vi fik også et kig på Evolutionstrappen, hvor vi kom tæt på menneskets evolution og udvikling.

Efter rundvisningen samledes vi i "madpakke-rummet" til en kop kaffe med kage. Alle udtrykte stor tilfredshed med arrangementet. De fleste fik endda tid til på egen hånd at se særudstillingen: Den Første Kejser.

Det kan VARMT anbefales at aflægge Moesgaard Museum et besøg.

P.b.v. Helle Jørgensen



Siden sidst

Vi svømmede, snakkede og svømmede Svømmeaften i "Spanien" den 15. april 2015

Vi mødtes foran hovedindgangen til svømmehallen og denne gang var der hele TO, der ikke før havde prøvet at bade efter deres operation. Så svømmeaftenen fungerer efter sin hensigt: at hjælpe nye med stomi over den "første gang" i svømmehallen.

Desuden deltog fire studerende fra Aarhus Universitet, som er i gang med at researche til et projekt omkring det at have stomi. Det overordnede emne for deres opgave er "Livsforandringer" og i den forbindelse ville de gerne snakke med personer med stomi.

De gik all-in, idet de havde påført sig stomiposer, for at leve sig helt ind i vores situation.

Vi sprang i vandet og svømmede, snakkede og svømmede. Bagefter var vi en tur i sauna. Her havde vi piger en rigtig positiv oplevelse, idet der var en dame, der udtrykte sin glæde over at se os. Hun syntes, det var så DEJLIGT og befriende at se, at vi kastede os ud i svømmehallen uden hæmninger.

Vi sluttede aftenen af på Zeus i Søndergade. Her fik vi dejlig græsk mad og mere hyggelig samvær. De unge studerende fortalte mere om deres studie: Informationsvidenskab er et studie som beskæftiger sig med forholdet mellem menneske og teknologi. Herunder er specielt designfag et godt fag hvor de lærer at designe teknologi med fokus på brugerens behov. De forventer, at det hele munder ud i en app.

Så alt i alt en meget vellykket aften, hvor stomi blev berørt fra mange uventede vinkler.

Hilsen Helle Jørgensen

Siden sidst

Spændende temaeftersmiddag med Coloplast

Tirsdag 2. juni 2015 havde Coloplast sammen med COPA Aarhus lokalafdeling inviteret til temaeftersmiddag i det skønne Centralværksted i Aarhus. Vi var ca 100 medlemmer, som igen fik en fantastisk aftersmiddag. Coloplast som var vært ved arrangementet, havde sørget for kaffe/te kage mens der blev fortalt om nye produkter.

Margit Pedersen (kendt fra BS og Outsiderne) holdt et spændende og livgivende indlæg, om at når livet viser sig fra sin mørke side – så findes der også en lys og livgivende side af livet. Det gælder at sætte sig mål og indfri dem – små som store. Mar-

git Pedersen har en fantastisk fortællerevne og holder sit foredrag på en sjov og livgivende måde.

Efter pausen, var det tid for hudpleje og udfordringer som stomi og forskellig pleje og brug af hjælpemidler. Der var mange spørgsmål og individuelle behandlingsformer fra salen til de to dygtige stomisygeplejersker.

Afslutningsvis blev der uddelt 3 kurve som lodtrækning blandt de udfyldte og afleverede spørgeskemaer som Coloplast havde delt rundt.

Tak til Coloplast for et godt arrangement.

P.g.v. Morten Spaabæk Dippel

Aarhusklubben

Første halvdel af 2015 sluttede vi af med Coloplast invitationen. Vi fik sagt farvel til Birthe, der flytter til Sjælland.

Efter sommerpausen mødes vi igen **onsdag d. 9.sept. kl. 14** udenfor Kvindemuseet. Vi skal se udstillingen om grundlovsændringen 1915, bl.a. stemmeret til kvinder. New Zealand havde få år tidligere som det første land i verden vedtaget denne ligestilling.

Senere i **september** nemlig **d. 19.** skal vi jo til Stomidag i Odense. Der møder I sikkert talstærkt op.

Onsdag d. 14.okt. vil vi til kunstudstillingen på Psykiatrisk Hospital i Risskov. Det er nok sidste chance vi har for at komme der, inden de lukker.

Rigmor og jeg ønsker jer hermed en god og lang sommer.

Hilsen Merethe Jastram Knudsen tel. 28 18 89 28

Silkeborg Gruppen

Silkeborg Gruppen har brug for en ildsjæl, der gerne vil arrangere 3-4 møder om året.

Jeg hører gerne fra dig om du har lyst til at stå for gruppens arrangementer og jeg vil naturligvis være med på sidelinjen i starten, sådan du kommer godt fra start.

Ring/skriv – så vi kan aftale nærmere.

Mobil 2487 4867 Mail mortendippel@gmail.com

P.g.v. Morten Spaabæk Dippel

Kan man løbe med stomi?

Ja det kan man godt – og det var vi ca. 15 "stomister" der beviste sidste år, da vi løb DHL stafet sammen med Coloplast.

Har du lyst og mod på at løbe 5 kilometer – og samtidig være sammen med en masse andre motionsglade "stomister", så har du chancen nu.

Coloplast inviterer nemlig igen til DHL stafetløb – og i år både i København og i Århus.

Sidste år tog Coloplast i mod en opfordring om, at invitere os brugere med til deres DHL stafet i Fælledparken i København.

Det blev en virkelig hyggelig og sjov aften, hvor vi ud over at få lidt motion, også fik mødt nye mennesker – og fik skabt nye venskaber.

På grund af den store succes har Coloplast sagt ja til at gentage arrangementet. Og i år, kan du enten deltage i **Århus torsdag d. 20. august** eller i **København tirsdag d. 25. august**.

Hvis du vil tilmelde dig – eller bare have lidt mere information kan du skrive til

ostomyrunners@gmail.com

Vi håber at se dig på stafet-stomi-holdet.

Mange hilsner Anne Føns, Coloplast Danmark A/S





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).

Hjemmesiden

Se billeder fra vores arrangementer på vores hjemmeside www.nordjylland.copa.dk

Kommende arrangement

Besøg på TV2 i Odense med overnatning på Ærø mandag den 24. og tirsdag den 25. august

Program

Mandag den 24. august

- Kl. 07.45 Afrejse fra Aalborg Rutebilstation, perron 11.
- Kl. 08.00 Opsamling pendlerpladsen Th. Sauers Vej.
- Kl. 08.30 Opsamling Hobro Rutebilstation.
- Kl. 10.00 Formiddagskaffe i Hedensted.
- Kl. 13.00-15.00 Rundvisning på TV2, Odense.
- Kl. 15.30 Sandwich (hvis tiden tillader det kan det ændres til kl. 12.15.)
- Kl. 18.15-19.30 Sejlads fra Svendborg til Ærø.
Aftensmad på Hotel Ærø.

Tirsdag den 25. august

- Morgenmad på Hotel Ærø.
- Tid til at opleve Ærø.
- Kl. 12.00 Frokostbuffet på Hotel Ærø.
- Kl. 14.45-16.00 Sejlads fra Svendborg.
- Kl. 17.30 Let anretning med kaffe i Hedensten.
- Ca. Kl. 20.15 Ankomst Hobro Rutebilstation.
- Ca. Kl. 20.45 Ankomst pendlerpladsen Th. Sauers Vej.
- Ca. Kl. 21.00 Ankomst til Aalborg Rutebilstation, perron 11.

Prisen for medlemmer/støttemedlemmer kun 1200 kr. og ikke medlemmer 1900 kr.

Tilmelding senest (husk opsamlingssted) **søndag den 9. august**

på tlf. (helst sms) 40 50 09 90 eller på nordjylland@copa.dk.

Betalingen bedes indsat **senest mandag den 10. august** på Reg.nr. 9280 Konto nr. 4578396042 (husk jeres navn(e) i meddelelse til modtager.)

P.b.v. Jørgen Dresfeldt



Fagligt Selskab

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

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

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

afholder kurser og mødeaktiviteter på landsplan for sygeplejersker og interesseorganisationer.

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

udgiver det elektroniske tidsskrift StomiNyt og medvirker til opretholdelsen af stomiklinikker i Danmark. På det faglige selskabs hjemmeside www.dsr.dk/fs22 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



COPA Familier 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: Vakant

Kommende arrangementer COPA-FAP Kontakt venligst gruppens repræsentant.

Tiden er vigtig..

Jo tidligere kræft opdages, jo bedre - det øger chancen for at blive rask.



Kræftens Bekæmpelse

Hold øje med de 7 tegn



Afføring

Hold øje med ændret afføringsmønster

- Skiftevis forstoppelse og diarré i mere end to uger
- Følelsen af, at tarmen ikke tømmes helt
- Blod i afføringen
- Mavesmerter eller maveproblemer i mere end to uger



Blødning

Hold øje med uforklarlig blødning

- Blod i afføringen
- Blod i urinen
- Blødning fra skeden
- Blod i sæden



Hoste

Hold øje med hoste og hæshed

- Hoste, der ikke går væk inden for en måned
- Hoste, der ændrer sig
- Hæshed, der ikke går væk inden for en måned
- Hoste med blodigt slim



Knuder

Hold øje med knuder eller hævelser

- I brystet
- I armhulerne, lysken eller på halsen
- I testiklerne
- Andre steder på kroppen



Modernærker

Hold øje med ændrede modernærker og sår

- Et modernærke, der ændrer størrelse, form eller farve
- Et modernærke, der danner skorpe, bløder eller begynder at klø
- Et sår på huden eller læberne, der ikke heler inden for en måned
- Sår i munden, der ikke heler
- Sår eller kronisk irritation på eller omkring kønsdelene



Synkebesvær

Hold øje med synkebesvær

- Synkebesvær i mere end en måned
- Følelsen af, at noget sidder fast i halsen
- Smerter, når du synker



Vægttab

Hold øje med uforklarligt vægttab

- Vægttab uden grund
- Vægttab, selvom du ikke har ændret på dine madvaner
- Vægttab, selvom du ikke har ændret på dine motionsvaner
- Større vægttab end forventet efter en slankekur

Det er vigtigt at opdage kræft tidligt. Jo tidligere, jo bedre – det øger chancen for at blive rask. Næsten alle tegn på kræft kan ligeså godt være tegn på noget andet. Men det er vigtigt at snakke med din læge.

Læs mere: www.cancer.dk/de7tegn

Kræftens Bekæmpelse



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 24 A ^{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
Banegårdspladsen 4A ^{4. dør 1}
7400 Herning
Tlf.: 2052 1771

Gl. Viborg amt

Knud Fauerby
Hagenstrupparken 34
8860 Ulstrup
Tlf.: 5046 8434

Aarhus

Morten Spaabæk Dippel
Skærskovtoften 4
Funder Kirkeby
8600 Silkeborg
Tlf.: 2487 4867

Nordjylland

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

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

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.

