copa

STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

Læs side 4

Læs side 19

Læs side 29

Kære medlemmer

LEDER

Henning Granslev, landsformand

Så er et nyt år startet, og det første COPA blad for 2014 er omdelt til medlemmerne. I bladet er vedlagt et spørgeskema om livet som stomiopereret.

Spørgeskemaet er et resultat af et samarbejde mellem COLOPLAST, Advice og Stomiforeningen COPA. Spørgsmålene er om uddannelse, problemer med stomi, årsag til stomi, civil stand, jobsituation og meget andet.

Stomiforeningen COPA har haft ansvaret for adresseringen, således registerloven er overholdt. Der er ikke udleveret adresselister til tredje part.

Spørgeskemaet er helt anonymt, og det indsendes i den vedlagte kuvert med porto betalt. Der har ikke tidligere været foretaget en så stor landsdækkende undersøgelse. Efter indtastning af alle svar, kan der forhåbentligt komme spændende nyt for os alle. Alle de medsendte spørgeskemaer er for stomi-/reservoiropererede.

Hvad med almenviden om stomi? Kender den danske befolkning ordet stomi? Stomi er og har i mange år været et tabuemne, der ikke har haft den store interesse for "almindelige" personer. 1000 borgere bliver telefonisk kontaktet af Advice, der beder de opkaldte personer om at svare på mange spørgsmål om stomi. Disse svar bliver selvfølgelig også databehandlet for at finde svar, om det er rigtigt, at mange borgere ikke har kendskab til, hvad en stomi er.

Hvis der kommer svar om helt nyt 'om livet med stomi', kan det forhåbentligt give omtale i medierne. Resultatet kan blive, at tale om stomi i fremtiden bliver mere åbent og ikke et tabu.

Resultatet af undersøgelsen vil blive bragt her i COPA-bladet.

Stomiforeningen COPA har nu fået sin egen QR kode. Den vil være i alle kommende medlemsblade.

I sidste medlemsblad stod nyheden, at der igen er en lokalforening for København/Frederiksberg.

Crohngrupperne, både i øst og vest har ligget i dvale, da der ikke har været opbakning til arrangementer for denne målgruppe. Her er der godt nyt. Crohn Øst indkalder til genstart af gruppen – læs mere her i bladet.

Nu til det evige problem om bevillinger til stomihjælpemidler. Den 31. oktober 2013 havde OneMed i samarbejde med stomisygeplejerske Lotte Færgemann og COPA arrangeret er medlemsmøde for stomiopererede i Haderslev Kommune. Årsagen til dette møde var, at en del borgere i Haderslev Kommune ikke fik de stomihjælpemidler, som den enkelte stomiopererede ønskede at bruge. En repræsenter fra Haderslev Kommune havde lovet at deltage i mødet. Men det absolut værst tænkelige skete. På grund af sygdom meldte kommune afbud om formiddagen. Resultatet blev en del frustrationer og nogle ret utilfredse mødedeltagere – herunder også undertegnede. Læs mere i rubrikken: Læserne skriver - side 10.

Der har nu været afholdt både kommunal- og regionsvalg. De nyvalgte repræsentanter begynder deres arbejde den 1. januar. Derfor vil det være oplagt, at stomiforeningen retter henvendelse til både kommunerne og regionerne og beder dem finde en løsning på de mange problemer med bevillinger på stomihjælpemidler. ■

COPA-Vestsjælland har været til julefrokost - se side 21.

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
- *Vicelandsformand:*
  Gisela Schjøtt
  Birkemosevej 30, 3550 Slangerup
  e-mail: schjoett@webspeed.dk
  Tlf.: 4733 4434
- *Lokalformænd og -grupper:*
  Se bagsiden.

Medlemsbladet COPA
Copa-bladet udkommer 6 gange om året, d. 10. i ulige måneder. Næste blad udkommer 10. marts 2014.
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/forkorte 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 300 pixels. 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 10/02.
COPA behøver ikke nødvendigvis dele meninger bragt i bladet. Eftertryk tilladt med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig tilladelse hos COPAs sekretariat.

• *Illustrationsannoncer:*
Næste blad: Tilsagn senest 10/02.
Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes med brevpost til Copa-bladet eller mail til bladet@copa.dk. Andet materiale modtages også - *efter afale.* Materialefrist annoncer normalt 7 dage efter tilsagn. Reproklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 17/02.**
• *Indstik:* Med forbehold. Nærmere oplysninger om tidsfrister mv.: Redaktøren, bladet@copa.dk

ISSN 0901 - 3849

Foreningens formål:

Vedtægternes § 4:
Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoiropererede samt personer med sygdomme, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir.

Stk. 2. Dette søges gennemført ved:
- at udøve oplysende, rådgivende og opsøgende virksomhed.
- at virke som medlemmernes talerør over for myndighederne.
- at hjælpe hinanden med råd og vejledning og i særlige tilfælde at yde støtte i form af et humørlegat.
- at udgive et medlemsblad, Copa-bladet.

Copa-blad 1/2014 (januar - februar) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 236].

Indhold:

Leder *(Henning Granslev)* 2
Rådgiverkursus 2013 *(Hanne Westergaard)* 4
De første 400.000 får tilbud om tarmkræftscreening 6
Ny Nordisk Hverdagsmad 8
Læserne skriver
Haderslev Kommune glimrede ved sit fravær *(Bjarne Hansen)* 10
Til bladet vedrørende Haderslev Kommune *(Henning Granslev)* 10
Farve på stomiposer *(Birgit Rasmussen)* 10
Flere får en stomi og lever godt med det *(artikel fra magasinet RASK / 11-2013)* 12
Nyt fra lokalforeningerne 14

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 stomiambulatorium.

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.

Liste over stomiambulatorier: Se COPA-kalender 2014.

Rådgiverkursus

I weekenden den 26.-27. oktober 2013 blev der på Kryb i Ly Kro, Fredericia afholdt kursus for COPA rådgivere. Der var deltagere fra hele landet - heraf mange nye rådgivere.

Iben Frellesvig fremviser stomihjælpemidler.

Lørdag

Landsformanden, Henning Granslev, startede med at byde alle velkommen til en lærerig weekend.

Første oplæg på kurset blev holdt af stomisygeplejerske Iben Frellesvig fra forhandler Kirstine Hardam. Iben fortalte og fremviste alle nye produkter fra producenterne af stomihjælpemidler.

Producenterne arbejder til stadighed med at forbedre poserne med hensyn til komfort, filter og tilpasning efter kroppens buler og facon.

Der var en livlig debat om irrigationsmaterialet. Her er der i mange år ikke kommet nyt på banen. B/Braun skulle dog være på vej med nyt i foråret 2014. Et ønske til producenterne er, fra urostomiopererede, natposer, der neutraliser lugten. Det anbefales at skifte natposen hver dag.

Efter frokost bød Hanne Westergaard velkommen til stomisygeplejerske Kirsten Bach, Horsens Sygehus. Kirsten gav en meget fyldestgørende forklaring på madens vej gennem hele fordøjelsesystemet. Gennemgangen var meget interessant. Hvem tænker på, at tyndtarmen er 5-6 meter lang, og udbredt har den en overflade på 300m^2 – det svarer til fodboldbane!

Deltagerne lytter.

Fordøjelseskanalens flora er vigtig for fordøjelsen og dannelsen af K-vitamin, da tarmfloraen styrker immunforsvaret. I mavesækken udskilles proteinerne, de er vigtige byggestene til kroppen.

Deltagerne blev meget klogere på, hvad der sker, med det vi putter i munden til det kommer ud igen i den anden ende.

Sanne Leschly, der er praktikansvarlig sygeplejerske, også fra Horsens Sygehus, fortalte om etik og om, hvordan vi møder vore medmennesker med respekt for den enkelte og om de problemer, de kan have som patient. Denne viden er vigtig for en rådgiver. Der var en livlig debat. Til tider måtte Sanne lige tilbage på sporet. Der blev også talt om påklædning, tatoveringer, hygiejne og om, hvordan er det, når man kommer ud som rådgiver og om, hvordan det helst være. Det var rart for alle at få debatteret dette område.

Sanne understregede, at moral handler om alt på godt og ondt. Etik er en pligt, der kan have konsekvenser.

Empati: føler med det andet menneske, men står udenfor, hvorfor der er mulighed for at hjælpe.

Sympati: tager den andens problemer på sig, så kan man ikke hjælpe. Man skal ikke påføre den der har brug for rådgivning sine egne problemer. Man skal være afklaret med sin egen situation, før man kan hjælpe andre.

Lørdag aften var der middag med vin og kaffe m.m - og ikke mindst - det vigtige sociale samvær med rådgivere fra hele landet.

Kirsten Bach.

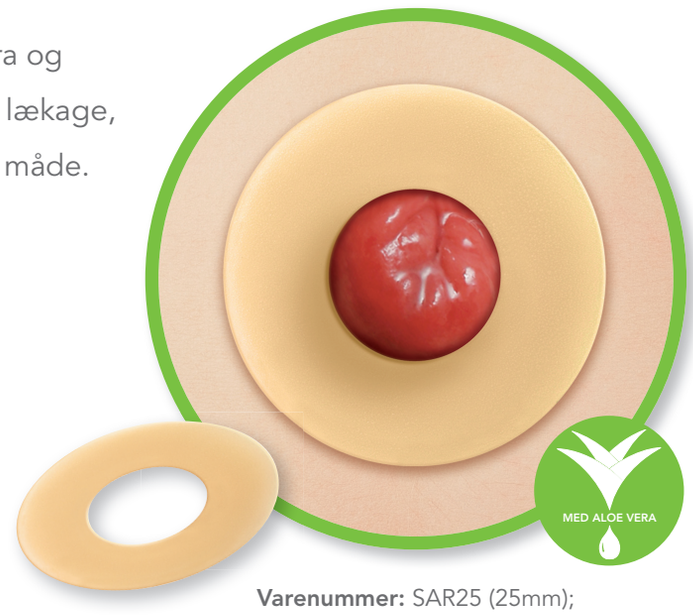
(Rådgiverkursus fortsætter side 6)

Ekstra sikkerhed omkring din stomi

SecuPlast® hudvenlig tætningsring med Aloe Vera og SecuPaste® alkoholfri stomipasta sikre dig mod lækage, så du kan føle dig godt tilpas på en komfortabel måde.

SecuPlast®
Aloe Ringe

- ✔ Passer til alle stomityper
- ✔ Tilsat Aloe Vera – som blødgører og hjælper til at reducere rød og irriteret hud
- ✔ Strækkes så den passer ovale stomier
- ✔ Beholder formen for ekstra komfort
- ✔ Let og hurtig at skifte



Varenummer: SAR25 (25mm); SAR32 (32mm); SAR38 (38mm); SAR 45 (45mm)

SecuPaste®
No-Sting Stoma Paste

- ✔ Alkoholfri betyder ingen svie
- ✔ Kan anvendes til ileostomi, kolostomi og urostomi
- ✔ Kan anvendes til alle klæbere uanset type og producent
- ✔ Hjælper til at forlænge bæretiden
- ✔ Hjælper med at reducere lækage
- ✔ Hjælper med at beskytte huden

Varenummer: NSP1 (60g)

Læs gerne mere på: **www.hardam.dk** eller **www.hardam-shop.dk**

Kirstine Hardam A/S • Måbjerg Skolevej 48 • 7500 Holstebro • Bestil vareprøve ved at ringe til vores kundeservice: 97 42 32 33 • Eller send en mail til: post@hardam.dk • Produktet kan også købes hos din nuværende forhandler

Kirstine HARDAM Livskvalitet efter operation

British Skin Foundation – Recognising Salts research into healthy stoma skin

Skin Health Alliance – Dermatologically Accredited

SALTS HEALTHCARE

Rådgiverkursus fortsat fra side 4:

Søndag

COPA rådgiverne Susanne Jacobsen og Christel Andersen havde fået til opgave at indvie rådgiverne om, hvad FAP er for en sygdom – udover, at det er en tarmlidelse, der kan føre til anlæggelse af en stomi. FAP er en sygdom, der skyldes et gen (arv) og det springer aldrig en generation over.

Har man FAP, kan der være flere tænder end normalt, der kan være problemer med øjnene og forstørret skjoldbruskkirtel. FAP svækkes med alderen.

Sygdommen kan stoppes ved ægsortering, så den ikke gives videre til næste generation. Der blev vist en udsendelse fra TV om emnet – den kan ses på Facebook-COPA.

Susanne Jakobsen FAP.

Ida Engblom og Lasse Bønnerup fra Ungdomgruppen i COPA fortalte om en ungdomstur til Rumænien. Temaet var ”Doll” developing our lifelong learning skills.

Mødet var i den sydlige del af Rumænien. Her deltog 5 nationaliteter med forskellige handicaps og enkelte uden et handicap. Projektet blev støttet med EU-midler.

Desværre er det svært at få fat på de unge med stomi. Der skulle oprindeligt have været 5 personer fra Danmark, men der kunne kun sendes 4. Derfor måtte der ”lånes” en deltager fra et andet land.

Stomiopererede i Rumænien får udbetalt 70 EU om måneden, ikke som kontanter, men i form af en billet, der kan indløses til køb af stomihjælpemidler hos en distributør.

De unge stomiopererede i Europa arbejder på at gentage projektet. Der har også været et arrangement i oktober måned i år, det blev kaldt Dracula. Her var Danmark ikke repræsenteret.

"Dolls" Rumænien.

COPA rådgiver Anne Lise Hansen fra Haderslev fortalte om dagligdagen med urostomi og om sin egen oplevelse ved operationen, der førte til anlæggelse af en urostomi.

Desuden fortalte Anne Lise om møderne, der holdes i Urostomigruppen hvert andet år. Jørgen Kragh Jørgensen - også COPA rådgiver – fortalte om livet med 2 stomier og med humor om udskiftning af kateter hver 3 måned.

Ida og Lasse fra COPA Ungdom.

Der var også indlæg om forventningerne til en COPA rådgiver og om tilbuddet til deltagelse i et KB basiskursus for frivillige i en patientforeningerne.

Mange rådgivninger er pr telefon. Samtalen kan være optakten til et møde mellem en opereret og en COPA rådgiver.

Hanne Westergaard og Henning Granslev efterlyste hjælp med rådgivning på tværs af lokalforeningerne. Grunden til dette ønske er, at det kan være lettere at få den bedst egnede kombination til rådgivningen vedr. alder, køn, stomitype m.m.

Efter en god frokost tog alle hjem med ny viden om livet med stomi.
Tak for en informativ og spændende weekend. Stor tak for super god service, forplejning og indkvartering til hele personalet på Kryb i ly Kro.

Referent Hanne Westergaard

De første 400.000 får tilbud om tarmkræftscreening

Fra begyndelsen af marts får de første danskere i alderen 50-74 år mulighed for at deltage i den landsdækkende screening for tarmkræft. Tilbuddet dumper ind i gennem postkassen, og med det tilsendte testkit følger en grundig instruktion i, hvordan prøven skal tages. - "Tarmkræft er en af de helt store kræftsygdomme, som ofte opdages sent i forløbet. Derfor håber vi på høj deltagelse," siger screeningschef, overlæge Morten Rasmussen fra Bispebjerg Hospital.

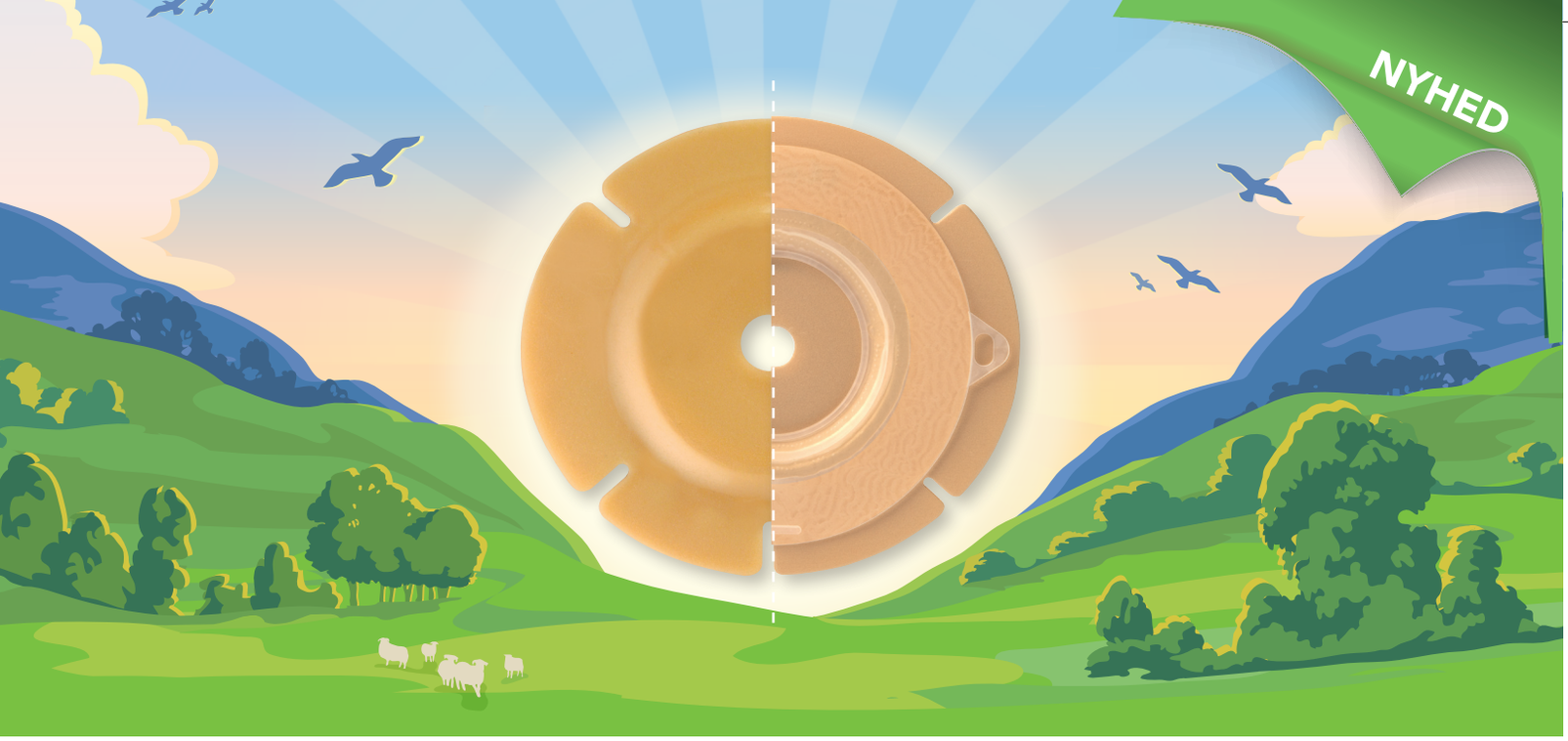
Screeningsenhederne i landets fem regioner er nu ved at være klar til indkøringen af den landsdækkende folkeundersøgelse for tarmkræft. En alvorlig kræftsygdom, der hvert år rammer flere tusinde danskere. Hensigten er at få konstateret sygdommen i så tidligt et stadie, at man kan iværksætte behandling tidligst muligt. Det betyder mere skånsom behandling og en langt bedre overlevelse.

Screeningen skal foretages hvert andet år, men da 1. runde omfatter i alt 1,6 mill. danskere i alderen 50-74 år, er det besluttet, at indkøringsfasen skal strække sig over fire år. Forberedelsesfasen til det store screeningsprogram har været kompliceret, men screeningschef i Region Hovedstaden, overlæge Morten Rasmussen fra Bispebjerg Hospital, er fuld af fortrøstning.

Rækkefølge via lodtrækning

-"Brikkerne er faldet på plads. Der bliver fra starten af marts udsendt invitationer til de første. Rækkefølgen sker efter lodtrækning via månedsdagen for ens fødselsdag, så det er ikke automatisk sådan, at vi starter med de ældste i aldersgruppen," forklarer Morten Rasmussen.

400.000 bliver således inviteret hvert år i 1. screeningsrunde, og fra 2018 vil man få invitationen til at blive screenet for tarmkræft hvert andet år, ligesom kvinder kender det fra de regelmæssige mammografiundersøgelser. *(Kilde: www.cancer.dk)*



En ny Soft Convex ser dagens lys

Meget kan ændres med 1. klasses hydrocolloide klæbere

Introduktion af en ny konveks hydrocolloid klæber specielt designet til stomier i og under hudniveau. Hydrocolloider til konvekse produkter giver særlige udfordringer, da de ofte anvendes i komplekse situationer. Salts forskning indenfor den hydrocolloide videnskab har resulteret i ydeligere forbedringer, som viser sig specielt velegnet til konvekse plader.

30%* MERE KLÆBENDE

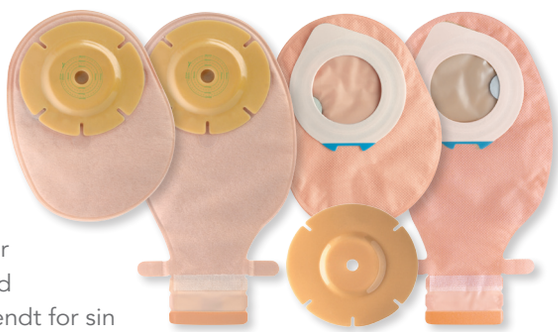
40%* MERE FLEKSIBEL

20%* TYNDERE

* end standard Confidence® Convex Supersoft

Confidence® Natural Soft Convex

En-dels brugere vil elske vores nye blødere, hurtigklæbende og mere fleksible soft convex plade. Perfekt formet til stomier i eller under hudniveau, og med indhold af Aloe Vera, som er kendt for sin evne til at blødgøre og genopbygge.



- Blød soft convex skål for fleksibilitet og komfort
- Stærkere og mere klæbende plade for øget sikkerhed
- Stærke, bløde og fleksible bælteører
- Meget holdbart og blødt stofmateriale som tørrer hurtigt

Harmony® Duo convex med Flexifit® og Aloe Vera

Harmony® Duo kommer nu med vores unikke konvekse Flexifit® plade. Samtidig med at give en tættere pasform, er det også verdens første konvekse to-dels system med Aloe Vera, som hjælper med at blødgøre og beskytte huden.

- Stærkere og mere klæbende hydrocolloid for ekstra sikkerhed
- Let at montere ved hjælp af en lille forhøjning på pladen
- Stærke og alligevel bløde bælteører
- Fungerer med et stort sortiment af lukkede og tømbare poser

For yderligere information eller prøver, kontakt venligst Kirstine Hardam A/S • Tlf: 97 42 32 33, E-mail: post@hardam.dk • www.hardam.dk • www.hardam-shop.dk

Kirstine HARDAM Livskvalitet efter operation

British Skin Foundation – Recognising Salts research into healthy stoma skin

Skin Health Alliance – Dermatologically Accredited

SALTS HEALTHCARE

Ny Nordisk Hverdagsmad

Et koncept udviklet af en arbejdsgruppe i Meyers Madhus - hvor råvarerne gerne skal være produceret *lokalt* og hvor man tilstræber at 75% af dem er *økologiske* - styrker *sundheden*

'Ny Nordisk Hverdagsmad' fører til vægttab, sænker blodtrykket og mindsker risikoen for udvikling af diabetes. Det viser resultater fra Københavns Universitet.

Forskere ved Københavns Universitet har gennem et halvt år forsynet 181 overvægtige deltagere i et såkaldt *'Butiksprojekt'* med enten *'gennemsnitlig dansk mad*' eller *'Ny Nordisk Hverdagsmad'* – sidste en madtype, der er kendetegnet ved, at den bl.a. indeholder flere lokalproducerede, sæsonprægede råvarer - såsom kål, bær, rodfrugter og urter, mere fuldkorn, flere fisk og skaldyr og mindre, men bedre kød.

Studiet viser, at deltagerne, der spiste *'Ny Nordisk Hverdagsmad',* gennemsnitligt tabte sig 4,7 kg, hvorimod gruppen, der spiste '*gennemsnitlig dansk mad'*, til sammenligning tabte sig 1,5 kg i gennemsnit.

Vægttab mindsker risiko for livsstilssygdomme

Vægttab var ikke noget mål i sig selv for undersøgelsen, men alligevel er det særdeles positivt, at deltagerne tabte sig: - "Vægttab har positiv indvirkning på alle øvrige livsstilssygdomme og er første skridt i behandlingen af dem. Selv mindre vægttab medfører forbedringer i eksempelvis blodtrykket og andre risikofaktorer for at udvikle eksempelvis hjertekarsygdomme", siger ph.d.-studerende Sanne Kellebjerg Poulsen.

Ny Nordisk Hverdagsmad på niveau med blodtrykssænkende medicin

Studiet registrerede også et fald i blodtrykket efter seks måneder. Sammenlignet med deltagerne, der spiste *'gennemsnitlig dansk mad'*, var det systoliske blodtryk 5,3 mm Hg (millimeter kviksølv – standard målenhed for blodtryk) lavere hos de deltagere, der spiste *'Ny Nordisk Hverdagsmad'* - og selv ved at tage højde for vægttabet, der i sig selv kan sænke blodtrykket, var der et væsentligt fald i systolisk blodtryk. Tilsvarende var det diastoliske blodtryk 3,2 mm Hg lavere hos de nordisk spisende deltagere.

Sænkning af blodtrykket har stor betydning for udviklingen af hjertekarsygdomme fortæller Sanne Kellebjerg Poulsen: - "Faldet svarer cirka til, hvad man kan opnå med et blodtrykssænkende middel. Og selv et mindre fald på fx 2 mm Hg har vist sig at have betydning for risikoen for hjertekarsygdom. Faldet på 5,3 mm Hg i systolisk blodtryk er i samme størrelsesorden, som hvis man tog blodtrykssænkende medicin".

Øvrige sundhedsmæssige virkninger

Ny Nordisk Hverdagsmad-gruppen havde desuden et fald i kolesterol, fedt i blodet (triglycerid) samt blodsukker. Blandt en gruppe på 19 personer, der i starten af projektet havde forstadier til diabetes (også kaldet prædiabetes), blev der registreret en klar sænkning af risikoen for type 2-diabetes blandt Ny Nordisk Hverdagsmad-gruppen.

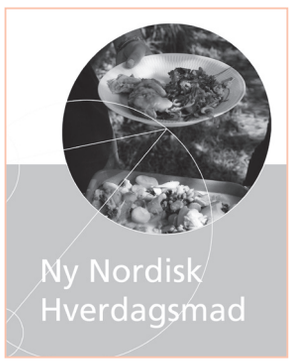
Lektor Thomas Meinert Larsen, der er leder af 'Butiksprojektet', er meget begejstret over de klare resultater:

- "Resultaterne er yderst positive, og bedre end vi forventede. Voresforsøgsdeltagere angav, at de godt kunne lide maden, og selv når man tager i betragtning, at *Ny Nordisk Hverdagsmad* jo følger kostrådene, og at vi derfor jo i forvejen havde en formodning om, at maden var sund, så er effekten af maden rigtig god", siger Thomas Meinert Larsen. Han fortsætter: - "Det, som vi mangler nu er, at kunne sige præcist hvilke komponenter i *'Ny Nordisk Hverdagsmad'*, der kan forklare resultaterne. Det er vi gået i gang med at undersøge videre på." ■

Butiksprojektet

181 overvægtige personer deltog over et halvt år i et '*Butiksprojekt'* (Alle deltagerne hentede al deres mad gratis i en fødevarebutik, der blev oprettet til lejligheden). Deltagerne blev via lodtrækning udvalgt til enten at spise *'Ny Nordisk Hverdagsmad'* eller *'gennemsnitlig dansk mad'*.

Kogebogen 'Ny Nordisk Hverdagsmad' kan downloades gratis på www.foodoflife.dk



Ny Nordisk Hverdagsmad

'Ny Nordisk Hverdagsmad' følger kostrådene, og er blandt flere andre ting kendetegnet ved, at den i forhold til *'gennemsnitlig dansk mad'* indeholder mere frugt og grønt (især bær, kål, rodfrugter, bælgfrugter, kartofler og urter), mere fuldkorn (især havre, rug og byg), flere fisk og skaldyr, mindre, men bedre kød og flere måltider tættere på sæsonen (eksempelvis: spis jordbær om sommeren – og kun der).

Gennemsnitlig dansk mad

'Gennemsnitlig dansk mad' er en betegnelse for den mad, der typisk er at finde på de danske middagsborde og i madpakken ifølge DTU's officielle undersøgelser af danskernes madvaner.

Det kan for eksempel være frikadeller, pizza og spaghetti med kødsovs. Råvarerne er typisk mejeriprodukter, brød, kartofler, ris, pasta, kød og grøntsager som agurk og tomat. Madtypen indeholdt også flere produkter med sukker og mættet fedt end *'Ny Nordisk Hverdagsmad'.*

Brava®

"Jeg troede ikke det var muligt at finde en kantsikring som tilpassede sig min kropsfacon."

Steve, stomiopereret og bruger af Brava®

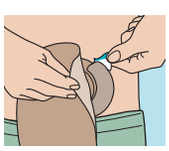
Tænk Nyt. Tænk Brava®

Et tilbehørssortiment til individuelle sikre løsninger

Elastisk Kantsikring som modvirker at klæberens yderkant slipper huden

Den Elastiske Kantsikring i Brava sortimentet følger kroppens naturlige bevægelser, og holder klæberen på plads. Med elasticiteten kan du være sikker på, at kantsikringen følger dine bevægelser, og samtidig fastholder en sikker vedhæftning.

Den Elastiske Kantsikring fra Brava sortimentet er en del af tilbehørssortimentet fra Coloplast, og er designet med henblik på at begrænse utæthed og beskytte din hud.



Sådan gør du

Placer den Elastiske Kantsikring på klæberen/huden hvor ønsket.
Fjern den sidste del af beskyttelsespapiret og glat kantsikringen ud.

Vi anbefaler at du læser den fulde instruktion før brug af produktet.

Bestil vareprøver på brava.coloplast.dk eller ring direkte til vores Kundeservice på telefon 49 11 12 13. Du kan også benytte nedenstående kupon.

www.coloplast.dk

Scan og få hjælp af Brava tilbehørs-guide.

Coloplast

Coloplast logo er et registreret varemærke og tilhører Coloplast A/S. © 2013-12. Alle rettigheder forbeholdes Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark

☐ **Ja tak, jeg vil gerne have tilsendt prøver på Elastisk Kantsikring fra Coloplast.**

Jeg har en:

☐ Kolostomi ☐ Ileostomi ☐ Urostomi

Jeg bruger en stomibandage fra:

☐ Coloplast ☐ Anden producent

Jeg giver hermed samtykke til, at oplysningerne bliver registreret, så jeg kan modtage skriftlig og telefonisk information fra Coloplast.

Navn:

Adresse:

Post nr.: By:

Telefon:

E-mail:

Fødselsår:

Dato: Underskrift:

Udfyld og indsend kuponen i en lukket kuvert til: Coloplast Danmark A/S, Holtedam 1, 3050 Humlebæk, Att.: Kundeservice

LÆSERNE SKRIVER

Haderslev Kommune glimrede ved sit fravær

Den 31.10.13 var jeg til møde på Hummeltoften i Haderslev, arrangeret af stomiforeningen COPAs sønderjyllandske lokalforening, sammen med rigtig mange brugere af stomihjælpemidler, hvor temaerne dels var orientering om hjælpemidler og løsning af hudproblemer, dels et møde med repræsentant(er) fra Haderslev Kommune.

Desværre meldte kommunen fra p.g.a sygdom, hvilket var yderst uheldigt, da det var en vigtig del af mødet at kunne stille spørgsmål generelt til kommunen, hvilket mange kritiske stomioperede havde set frem til p.g.a. deres mange dårlige oplevelser i forbindelse med ansøgninger til - og samarbejde med - kommunen.

Jeg stiller derfor spørgsmålet hvorfor kommunen ikke sendte en anden repræsentant end den sygemeldte? Der er vel ikke kun én person ved kommunen som beskæftiger sig med hjælpemidler (til stomiopererede). Eller er det et udtryk for, at kommunen ikke prioriterer kontakt til brugere af hjælpemidler særlig højt?

Jeg har ikke selv, som stomiopereret gennem mange år, oplevet kommunen som besværlig, men det har mange andre tilsyneladende, så det var rigtig trist, at kommunen glimrede ved sit fravær.

Svar fra kommunen - fra den ansvarlige leder - imødeses gerne.

Bjarne Hansen
Bragesvej 55
Haderslev

Til bladet vedrørende Haderslev Kommune

Jeg må indrømme, at jeg også var noget fortørnet over, at der ikke kom en repræsentant fra Haderslev Kommune til mødet den 31. oktober.

Stomiforeningen COPA er den 20. januar 2014 inviteret til et dialogmøde med Haderslev Kommune. Mødet skal ses som et tilbud til at finde løsning på de problemer, der har været for mange borgere om at få en bevilling til de bedst egnede stomihjælpemidler.

Der vil ikke blive inviteret hverken en stomisygeplejeske, en repræsentant fra leverandøren eller borgere fra Haderslev Kommune. Der er repræsentanter fra Stomiforeningen COPA, lokalt fra Haderslev og landsformanden deltager.

Efter samtale med afdelingsleder Mette Rauch, Haderslev Kommune, tror jeg, der kommer en løsning, der tilgodeser den enkeltes ønsker til stomihjælpemidlerne.

Hilsen Henning Granslev
landsformand COPA

Farve på stomiposer

Som svar på Søren Justesens indlæg i sidste blad, hvor han efterlyser en debat om farven på stomiposerne, vil jeg fremkomme med min mening.

Jeg synes, at de beige poser er meget diskrete og falder godt sammen med huden. Jeg ville være meget ked af sorte poser. Jeg ville være nervøs for at den skulle skinne igennem noget lyst tøj.

Jeg ved, der findes nogle overtræk til poserne. Måske ville det være en mulighed.

Mvh.
Birgit Rasmussen
Åsumvej 307 , 5240 Odense NØ

Mere åbenhed i samarbejdet mellem læger og medicinalindustrien

Øget viden om sundhedspersoners samarbejde med lægemiddelindustrien, også hvad angår honorarstørrelser, skal fjerne grundlaget for den mistænkeliggørelse af samarbejdets konsekvenser, som enkeltpersoner fra tid til anden præsenterer.

Det er baggrunden for sundhedsminister Astrid Krags "Handleplan for øget åbenhed i samarbejdet mellem sundhedspersoner og lægemiddel- og medicoindustrien", som ventes gennemført i starten af 2014. -"De nye regler har ikke til formål at begrænse det konstruktive og på mange måder værdifulde samarbejde, som sundhedspersoner har med virksomheder, der fremstiller lægemidler og medicinsk udstyr. Men patienterne skal kunne have fuld tillid til, at eksempelvis læger ikke har andre hensyn end de rent lægefaglige, når de udskriver medicin eller udvælger bestemt medicinsk udstyr," udtaler Astrid Krag til Lif (Lægemiddelindustriforeningen).

FOTO: www.lif.dk

'Handleplanen' består af i alt 10 initiativer, der skal øge åbenheden. Det kan eksempelvis dreje sig om speciallæge, der bidrager til klinisk forskning inden for sit felt.

DET MENER LÆGEFORENINGEN

-"Tiden er moden til at få maksimal åbenhed omkring det her, så man kan sikre, at patienterne har fuld tillid til det system, der er bygget op.

Mads Koch Hansen, formand for Lægeforeningen

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

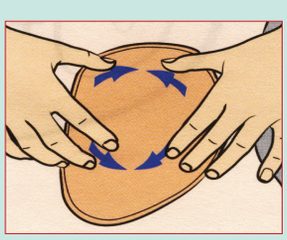
Softima® Key

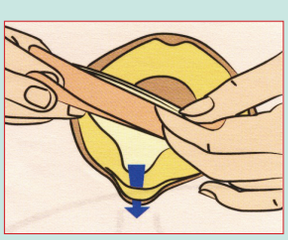
– Nøglen til at føle sig sikker

- Smidigt 2-dels system med enkel og lækagefri kobling
- Langt filter sikrer optimal lugtneutralisering og luftpassage
- Ergonomisk udformet, behagelig non-woven for- og bagside
- PVC-fri posemateriale
- Forefindes både til kolo-, ileo- og urostomiopererede
- Stabil basisplade som opklipbar eller forudstansede i henholdsvis flad eller konveks udgave

Key-systemet

Et unikt koncept i et fleksibelt 2-dels system





– Styret påsætning giver sikker, præcis og nem placering af posen
– Stabil skumklæber på posen minimerer risikoen for lækage

For information og vareprøver kontakt B. Braun Kundeservice

B. Braun Medical A/S · Dirch Passers Alle, 3. sal · 2000, Frederiksberg · Tlf. 3331 3141 · www.bbraun.dk

Flere får en stomi og lever godt med det

I Danmark er der anslået 10-12.000 mennesker, som har en stomi og antallet bliver ved med at stige, om end der også er flere med en midlertidig stomi. Årsagen er menneskets stadig højere levealder parret med bivirkningerne fra nutidens livsstilssygdomme. Men heldigvis bliver operationsteknikken ved en stomi hele tiden forbedret, ligesom der gøres store fremskridt omkring kvaliteten af stomiposerne.

• Af Lars Aksel Jakobsen · laj@raskmagasinet.dk

Der findes ingen officielle tal for hvor mange, der har en stomi i Danmark, men det skønnes, at det handler om 10-12.000 og man ved, at der hvert år anlægges omkring 1.000 stomier.

For at forstå de mange forskellige behov, der rejser sig i kølvandet på en stomi, følger her en lille kortlægning af, hvad en stomi er:

En stomi kan være enten midlertidig eller permanent. Overordnet set er der tre almindelige typer af stomier, nemlig *colostomi, ileostomi* eller *urostomi*. De har alle til formål at lede kroppens affaldsstoffer ud af en anden åbning end den, man er født med. Ordet stomi betyder munding eller mund og bruges om en operativt skabt forbindelse mellem et organ og huden.

Fakta!

Rådgivning fra Stomiforeningen

Stomiforeningen COPA siger i sin introduktion blandt andet:

"Mennesker med stomi og deres pårørende har helt specielle behov for undervisning, rådgivning og støtte både før og efter operationen. Stomien vil ofte gribe dybt ind i det enkelte menneskes selvopfattelse, integritet og selvværd, og den kan i værste fald berøve den berørte evnen til at kunne klare sig selv i hverdagen. Livet med stomi har indflydelse på alt lige fra arbejde, fritidsliv og samliv samt relationer til familie, venner og øvrige netværk.

Man kan læse mere om COPA på www.copa.dk

Mange årsager til stomi

Der et utal af grunde til, at folk får anlagt en stomi. På den ene side handler det om sygdomme som kræft og inflammatorisk tarmsygdom, eventuelt affødt af livsstilssygdomme. Generne efter en alvorlig ulykke kan være en anden grund. Men eksperterne er enige om, at den væsentligste årsag til stigningen i stomi er, at folk I dag bliver ældre og ældre.

Der findes som nævnt flere typer af stomi. Tyktarmsstomi, *colostomi,* er mest udbredt og udgør to-tredjedele af samtlige stomier. Herudover er der cirka 2.500 med tyndtarmsstomi, *illeostomi,* mens urinvejsstomi, *urostomi,* forekommer i de øvrige tilfælde.

RASK Magasinet har flere gange talt med klinisk oversygeplejerske på Stomiklinikken Hospitalsenheden i Horsens, Kirsten Bach Olsen, fordi hun er internationalt anerkendt for sin viden på området. På spørgsmålet om hvem der får stomi, hvorfor de får det og om det eventuelt hænger sammen med forkert livsstil, siger hun:

Flere midlertidige stomier

"Colostomierne er ofte cancerrelaterede og kommer fra tyktarmen, men nye onkologiske behandlingsmuligheder som kemo og strålebehandling gør, at langt flere får midlertidige stomier end tidligere. Strålebehandling kan gives både inden og efter en operation. Bagefter er tumor svundet og kapslet ind og kan derved fjernes med bevarelse af endetarmen og nedlæggelse af stomien.

Ileostomierne foretages også i højere grad midlertidigt. Sygdomsbaggrundene er her overvejende inflammatoriske tarmsygdomme, hvor der sker en voldsom stor udvikling omkring den medicinske behandling i disse år.Her kan måske tales om livsstilsygdomme som Colitis ulcerosa og Crohns sygdom, idet de er særlig udbredt i den vestlige verden og forekommer i et stigende i antal.

Urostomier, hvor blæren er fjernet, er i stigning. Og her kan med sikkerhed tales om livsstil, da det ofte handler om rygerelationer.

Ileostomioperation kan foretages hos mennesker i alle aldre og af mange grunde, men taler man om de inflamatoriske tarmsygdomme, er det overvejende yngre mennesker i alderen 16-40 år. Colostomi kan ligeledes foretages af mange grunde og i alle aldre, men den største del er ældre mennesker med cancer i tarmen. Men også spædbørn med medfødte misdannelser kan få anlagt colostomi. I mange år har colostomiopererede kunnet benytte sig af en særlig teknik, hvor de kan lære at skylle tarmen hver anden dag og hermed have en tom tarm. Det vil sige, at de kan bruge en lille pose eller måske endda en prop. Den bruges af mange, som er aktive og i arbejde, men også af de, der har et særligt behov for at have kontrol over tarmen. Det er vigtigt, at man selv er motiveret for at lære teknikken og ikke mindst selvstændigt kan udføre proceduren efter træning i stomiklinikken."

Foto: Scandinavian Stock Photo.

Ileostomioperationer foretages ikke sjældent på yngre mennesker i alderen 16-40 år på grund af inflammatoriske tarmsygdomme.

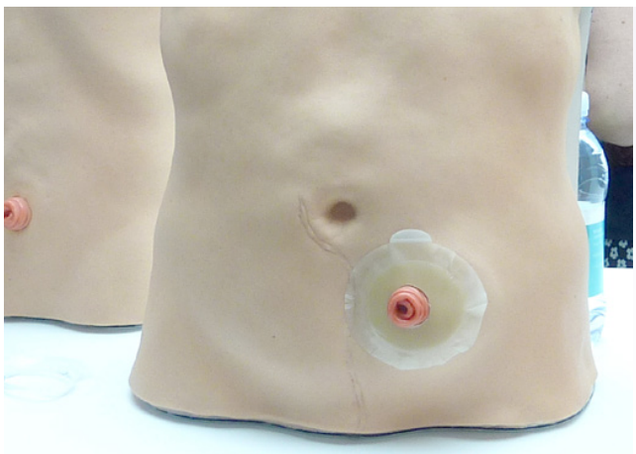


Foto: Charlotte Sollner Hernø.

Tyktarmsstomi eller colostomi er mest udbredt og udgør to-tredjedele af samtlige stomier.

På spørgsmålet, hvorvidt der er afgørende ny forskning og nye metoder på vej indenfor stomi-behandling, siger Kirsten Bach Olsen:

Ny teknik - kortere indlæggelsestid

"Den laparoscopiske operationsteknik, som foretages med en kikkert, har vundet stadig større indpas på de fleste hospitaler og det er et stort fremskridt, fordi den gør indlæggelsestiden på hospitalet og de fysiske ar ved operationen mindre. Fordelene er såvel hurtigere bedring som mindre indgreb uden åben kirurgi. Hos nogle patienter foretages de såkaldte j-pouch operationer. Det er en 'indvendig' pose brugt hos udvalgte patienter med ileostomi og urostomi. Vi har fået flere af den slags operationer på det seneste, men stadig er det kun de store hospitaler, der foretager dem, fordi det er en meget speciel operation. Særligt ileostomi-operationer foretages på personer i den arbejdsdygtige alder, da de oftest forekommer i skolealderen og indtil 30 års alderen. Colostomi- og urostomi-operationer foretages mest på ældre mennesker eller på spædbørn født med misdannelser."

Ikke bevist at livsstil er årsagen

"Inflammatorisk betændelsestilstand i tarmen varierer i sværhedsgrad, og nogle har ikke symptomer i perioder. Hidtil har man

Foto: Coloplast.

En kolostomipose er i dag blød og har fremragende klæbeevne, så risikoen for lækage er minimal.

ment, at den kunne have sammenhæng med livsstil, men det er ikke bevist: Der doneres en hel del penge til forskning netop for bl.a. at finde ud af sammenhænge på dette område. Der sker også en stor udvikling omkring den medicinske behandling i disse år. Den medicinske behandling kan bestå af dels behandling med binyrebarkhormon, dels antibiotika eller immunhæmmende behandling. Men såkaldt biologiske lægemidler som Remicade og Humira har vundet mere og mere indpas. Disse behandlinger er dyre, men samtidig meget effektive."

Lækkert design

Kirsten Bach Olsen slutter:

"Der udvikles hele tiden nye fabrikater indenfor stomiposer, som eksempelvis giver mindre lugtgener. Det er fordi filterfunktionen bliver bedre og bedre, men her er der dog stadig en udfordring i at gøre det endnu bedre. Bandagerne udvikles i dag med tynde klæbere, som man godt kan tillade sig at kalde "lækkert" design, og de findes i et stort udvalg. Klæberne er silketynde takket være et specielt stof, som Coloplast har fundet. Forskerne er også blevet klogere i forhold til kost- og diætvejledning. Populært sagt kan man i større grad kontrollere sin stomi, hvis man er i stand til at se og styre sammenhængen mellem kost, væskeindtag og afføring. Endelig er tøj, der er smart og sidder godt udenpå en stomipose, blevet mere efterspurgt. Og det igen betyder, at interessen for at designe og fremstille lækkert undertøj og bukser til situationen, er stigende. Der kommer simpelthen flere designs. Jo, over en bred kam er livet som stomipatient blevet lettere."

Overordnet og ganske væsentligt siger stomi-lægerne samstemmende, at operationsteknikken, som tidligere ofte har givet brok til følge, er blevet meget bedre.

Fakta!

En dansker opfandt stomiposen

Stomiposen blev opfundet af den danske sygeplejerske Elise Sørensen i 1953, og var dengang ikke så lidt af en sensation. Inden Elise Sørensen introducerede sin opfindelse, var livet for stomipatienter ikke særligt sjovt. Der var indtil Elise Sørensens opfindelse ingen velfungerende metode til at opsamle afføringen med. Patienterne måtte benytte primitive hjælpemidler, som indebar bælter, gummibeholdere og ikke mindst udsætte omverdenen for lugte og lyde, der gjorde det ekstra svært for patienten.

Elise Sørensen fik godkendt sit patent på en colostomipose fremstillet af væsketæt, tyndt, elastisk plademateriale i 1954. Opfindelse var enkel: Posen var hermetisk lukket i alle fire ender med et rundt forstærket hul på indersiden, og 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 tarmkanal.

Artiklen her på side *12 og 13*
(Flere får en stomi og lever godt med det)
er gengivet fra
magasinet RASK nr. 11 2013 side 44-45.
Med tilladelse fra ansvarshavende udgiver
Carsten Engstrøm.
COPA siger magasinet RASK og Carsten Engstrøm tak for tilladelsen.

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

Stiftende generalforsamling

Vi afholder stiftende generalforsamling
tirsdag den 4. marts 2014 kl. 17.00.
Hos B. Braun Medical, Dirch Passers Alle 27,
2000 Frederiksberg.
Dagsorden ifølge vore vedtægter.

Forslag der ønskes medtaget på generalforsamlingen bedes sendt til formanden senest lørdag den 15. februar 2014.

Da generalforsamlingen bliver afholdt som et fyraftensmøde vil der være en let servering. Derfor bedes du tilmelde dig denne spisning hos formanden ***senest lørdag den 1. marts 2014.***

Efter generalforsamlingen kommer der en diætist og holder foredrag om kostens betydning for stomiopererede og der vil blive mulighed for at stille spørgsmål.

Tilmelding formandens e mail: laila.@mail.tdcadsl.dk
eller tlf. 2057 6809 efter kl. 18.00.

P.b.v. Svend Larsen

COPA Storkøbenhavn

Lokalformand: **Marianne R. Bodi, Ved Store Dyrehave 44, st.th., 3400 Hillerød**
Tlf.: 2343 0353 (bedst 16.00-18.00) E-mail: mariannerbodi@outlook.com

Kommende arrangement

Generalforsamling lørdag 8. marts

I henhold til vedtægterne indkaldes der til ordinær generalforsamling lørdag d. 8. marts 2014
kl. 13-17, Præstevænget 20, Ballerup.
Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Valg af stemmetællere.
4. Formandens beretning.
5. Kassereren fremlægger revideret regnskab for 2013.
6. Aktiviteter 2014.
7. Indkomne forslag.
8. Valg af formand for 2 år
   (Marianne R. Bodi genopstiller ikke).
9. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for 2 år
   (Ivalo Mathæussen genopstiller ikke).
10. Valg af suppleant/er for 2 år.
11. Valg af intern revisor for 1 år
    (Birthe H. Hansen genopstiller ikke).
12. Valg af intern revisorsuppleant for 1 år.
13. Eventuelt.

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

Efter generalforsamlingen vil en producent komme og fortælle om deres produkter.

Foreningen vil, før vi begynder ***dvs. kl. 12,*** beværte med et par stykker smørrebrød, hvorfor ***tilmelding*** hertil er nødvendig ***senest 1. marts 2014.*** Tilmelding: Marianne tlf. 2343 0353.

Efter generalforsamlingen vil Margit (fra "BS og Outsiderne") komme og holde et spændende foredrag.

Kommende arrangement

Forårstur

Vores forårstur for 3. år i træk går i år til Sverige hvor vi i år skal se tranedans som er en helt speciel oplevelse. De første traner ankommer til Hornbogasjön i marts måned, og i begyndelsen af april topper antallet, hvor man kan opleve op til ca. 26.000 traner på en dag.

Vi skal besøge Tranecentret v/Hornbogasjön, se sluserne i Trollhättan og hvad vi ellers kan finde på at se undervejs sammen med vores "faste" chauffør Jacob.

Vi har 2 overnatninger på Best Western Edward Hotel i Lidköping m/halvpension.

Dato: Fredag d. 4. april - søndag d. 6. april 2014.
Pris: kr. 1250 for medlemmer/støttemedlemmer og
kr. 2550 for ikke-medlemmer.

P.b.v. Marianne R. Bodi

COPA Bornholm

Lokalformand: **Harald Lund, Arnagervej 22, Arnager 3700 Rønne**
Tlf.: 5697 2062 ernaharald@gmail.com

Siden sidst

God stemning ved de to sidste medlemsmøder

Vi havde i efteråret (2/11) medlemsmøde med andesteg samt pakkebanko; 33 medlemmer deltog. I december havde vi julefrokost med 30 medlemmer. Begge gange med en god stemning.

Kommende arrangement

Generalforsamling 8. februar kl. 13.00

Husk nu den 8-2-2014 kl. 13.00 - generalforsamling.

Hermed tak for året der er gået. Vi ses i det nye år.
P.b.v. Harald Lund

Kender du COPA?
skan QR-koden
og få meget mere
at vide

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

Har du selv oplevet en lækage som fyren her?

Stop lækager NU! Prøv Eakin Cohesive® ringe.

Find ud af mere ved at se denne video eller ring til os.

eakin®™

Det er indlysende at vælge den bedste …

- ✓ Forebygger lækage
- ✓ Beskyttet huden
- ✓ Forlænger bæretiden

Kontakt os for et godt råd og **gratis prøver** på Eakin

Cohesive®

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

COPA Frederiksborg

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

Så kan vi skrive 2014. Bestyrelsen i Frederiksborg Lokalforening vil ønske alle vore medlemmer et rigtigt godt nytår. Samtidig ønsker og håber vi, at der igen i år vil være interesse for vore kommende medlemsaktiviteter.

Kommende arrangement

Generalforsamling 29. marts

Indkaldelse til generalforsamling lørdag den 29. marts 2014 kl. 13.00 - 16.00.
Den årlige generalforsamling bliver i marts måned, og vi håber på stor deltagelse fra medlemmerne. Generalforsamlingen afholdes i Frederiksborg Sognegård, Frederiksværksgade 2B, 3400 Hillerød, og der er nem adgang for både kørestole og rollatorer.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Aflæggelse af formandsberetning.
3. Kassereren forelægger lokalafdelingens årsregnskab.
4. Aktivitetsplan for 2014/2015.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg til bestyrelse:
   Der skal vælges to bestyrelsesmedlemmer og en suppleant for to år.
   En revisor for et år.
   En revisorsuppleant for et år.
7. Eventuelt.

Nem adgang for både kørestole og rollatorer.

Hvis der er nogen, der har forslag, som man gerne vil have til afstemning eller til behandling på generalforsamlingen skal de være formanden i hænde senest 8 dage før afholdelsen, dvs. senest den 21. marts 2014. Forslag der fremsættes på generalforsamlingen kan ikke vedtages, så hvis der er nogen, der har ideer som ønskes behandlet, er det en god ide at få dem afsendt i god tid. Det kan enten være på mail eller pr. brev.

Frederiksborg Lokalforening vil igen i år servere smørrebrød. Derfor begynder vi med spisning kl. 13.00 - og selve generalforsamlingen forventer vi kan begynde kl. 14.00. Ønsker man at spise med er tilmelding nødvendig, da vi gerne skulle have nok til alle. Drikkevarer er som sædvanlig til rimelige priser og for egen regning.

Ligesom til julemødet bedes de deltagere, der benytter handicaptransport, bestille afhentning til omkring en halv time før arrangementet er slut.

Tilmelding til spisning senest fredag den 21. marts 2014:
Bodil Gønss, tlf. 4817 3613 eller Gisela Schjøtt, tlf. 4733 4434.

Kommende arrangementer

Andre aktiviteter 2014

Aktiviteterne for 2014 er i støbeskeen, men alt er endnu ikke faldet helt på plads, men vi kan godt afsløre, at der vil blive en sommerudflugt igen i år.

Siden sidst

Julemødet i Sognegården i Hillerød

Deltagere til julefrokosten.

Igen i år kom der mange tilmeldinger til julearrangementet i rigtig god tid, så det viser jo til glæde for os i bestyrelsen, at der stadig er interesse for julearrangementet. Skævinge Kro var igen i år leverandør af frokosten lige som sidste år, og maden levede helt op til forventningerne. Der blev spist godt igennem af den gode mad og af ris a la mande, for hvem ville ikke gerne have en mandelgave. I år brugte vi en afskallet paranød, for at man ikke skulle tage fejl og tro at man havde vundet, da der ofte er store mandelstykker i en ris a la mande. Ved indgangen fik deltagerne traditionen tro udleveret et nummer, og dette nummer gjaldt som lod til udtrækning af en utrolig flot kurv, fyldt med gode sager. Den flotte kurv, som Karna og Karin havde lavet, blev i år vundet af Evy Hansen. Karna havde sponseret et meget flot patchwork sengetæppe, og vinderen blev også trukket blandt de numre, der blev udleveret ved indgangen. Efter spisningen blev der serveret kaffe og småkager, og så skulle vi spille banko. Hovedgevinsten i hvert af de tre spil var en stor flot and, så der var tre familier, der på denne måde fik let ved at beslutte, hvad julemiddagen skulle være. Tiden gik hurtigt, så klokken blev mange, før denne dejlige juleafslutning var til ende, og man gik hver til sit efter at have ønsket hinanden en glædelig jul og et godt nytår.

Det flotte patchworktæppe.

Evy får overrakt gavekurven.

P.b.v. Gisela Schjøtt

COPA Roskilde

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

Siden sidst

Generalforsamling

Generalforsamling 2013 blev afholdt d. 21. oktober 2013 i Ølby Biblioteksal i Køge.

Formand Jette bød velkommen til de mange fremmødte. Aftenen blev indledt med indtagelse af dejligt smørrebrød. Til kaffen havde B. Braun sponsoreret noget rigtig lækkert chokolade.

Så var vi nået til årets generalforsamling.

- Johnny blev valgt som dirigent.
- Jette forelagde beretningen, som efterfølgende blev godkendt.
- Kassereren fremlagde regnskabet, det blev også godkendt.
- Aktiviteter for det kommende år:

  21. november 2013 er der julefrokost i Køge.
  8. marts 2014 er der bowling i Roskilde.
  Der arbejdes på en tur til Mosede Fortet i Greve i august 2014.
  I oktober 2014 er der generalforsamling i Ølby.

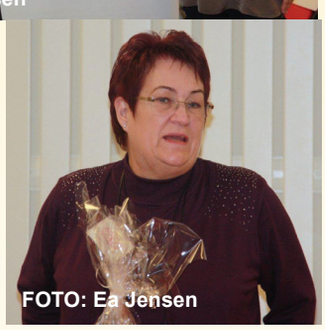
- Valg: På valg var formanden og to bestyrelsesmedlemmer samt revisor og revisorsuppleant. Alle modtog genvalg uden modkandidater.

Under eventuelt overrakte Ea en buket blomster til Jette som anerkendelse af hendes formandsskab i foreningen gennem 10 år.

Efter generalforsamlingen tog stomifirmaet B.Braun A/S over og demonstrerede deres stomiartikler med diverse tilbehør.

Deltagere i generalforsamlingen.

B. Braun demonstrerede stomiartikler.



Jette Frederiksen har været lokalformand i 10 år. Jette fik overrakt en buket blomster.

Bestyrelsen COPA Roskilde

Formand	Jette Frederiksen
Næstformand	Ea Jensen
Kasserer	Tove Christiansen
Sekretær	Johnny Frederiksen
Bestyrelsesmdl.	Jørgen Jensen
Bestyrelsessuppl.	Anni Hulstrøm
Revisor	Jørgen Hansen
Revisorsuppl.	Vagn Olsen

(COPA Roskilde fortsætter næste side)

Et bredt sortiment
- også til individuelle behov

1-DELS

2-DELS

ROLAND – STOMOCUR®
det giver bedre løsninger!

Prøv
STOMOCUR systemet
Sortimentet med de mange muligheder

STOMOCUR systemet
– også når det er vanskeligt

NYHED
Ny Convex Urostomi
Større sikkerhed
3 convexstørrelser

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

Roland Healthcare

Hvidehusvej 34 • 3450 Allerød • Tel.: 4814 2080 • E-mail: info@roland1.dk • www.rolandhealthcare.dk

COPA Roskilde fortsat fra forrige side:

Siden sidst

Julefrokost

Årets sidste arrangement, Julestuen, blev afholdt på hotel Niels Juel i Køge.

Det skulle vise sig at være et rigtigt godt valg for dette arrangement. Dels kom der rigtig mange deltagere, og dels var omgivelser, mad og betjening yderst tilfredsstillende. Menuen var frisk og veltillavet og sluttede af med risalamande med mandelgaver, der bestod af juledekorationer.

Inden kaffen blev vores traditionsrige julebingo/banko afviklet til stor glæde for alle.

Dagen sluttede med, at alle ønskede hinanden en rigtig glædelig jul.

Pengeopkrævning.

Mandelgave til de heldige.

Sidegevinst.

Det var en hyggelig julefrokost.

Jette havde travlt med at dele gaver ud.

Kommende arrangement

Bowling

Lørdag den 8. marts 2014 i Roskilde Bowling Center, Ro´s Have 16.

Vi bowler fra kl.11.00 - mødetid kl. 10.45 Der bowles to timer, hvorefter vi spiser frokost. Egenbetaling: kr. 150,- pr. næse. Beløbet betales kontant i bowlinghallen eller indbetales på COPAs konto med tydelig angivelse af navn og adresse:
Nordea, Roskilde afdeling, reg. nr. 2346 konto nr. 5493 575 769

Tilmelding til formanden senest d. 23/2-2014 på tlf.4673 0587 eller mail: jettebfrederiksen@hotmail.com

Til jer der kommer i bil: Gå ned i bowlingcentret og få en parkeringsbillet, så undgår I parkerings-bøder. ***P.b.v. Tove Christiansen***

COPA Vestsjælland

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

Siden sidst

Dejlig julefrokost

Siden sidst har vi haft en rigtig dejlig julefrokost i Vommevad Forsamlingshus. Kirsten og Co. havde sat alle sejl til med skøn mad og hyggelig udsmykning. Vi spillede bankospil på hjemmegjorte plader, og der var en lind strøm af gaver - også på indgangsnummeret.

Alt i alt en dejlig dag bortset fra at vi godt kunne tænke os der kom nogle flere af vores medlemmer - men takker dem der kom!

Vores næste arrangement er generalforsamling - se program nedenfor.

Kommende arrangement

Generalforsamling 8. april

Hermed indkaldes til generalforsamling i COPA-Vestsjælland tirsdag d. 8. april kl. 18.00 til ca. 21.30
Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Regstrup

Dagsorden

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

F***oreløbig kandidatliste***

a. Formand for 2 år: Eddy Tersløse.
b. Bestyrelsesmedlemmer for 2 år: Janne Christopersen og Tom Nexø.
c. Suppleant for 2 år.
d. Valg af revisor for 1 år.
e. Revisorsuppleant for 1 år.

Forslag til ***kandidater*** kan sendes til formanden pr. mail/post eller medbringes på selve dagen for afholdes af generalforsamlingen. ***Øvrige forslag*** skal være indsendt 8 dage før afholdelse af generalforsamlingen til formanden.

Vedrørende spisning og produktnyt

COPA-Vestsjællands generalforsamling, tirsdag den 8. april kl. 18.00

Spisning fra kl. 18.15 til 19.00 - ***bindende tilmelding*** til spisning.

B. Braun vil præsentere nye produkter fra kl. 19.00 til ca. 19.45.

Tilmelding:

Eddy Tersløse tlf. 6063 0747 mail e.t@mail123.dk
Janne Christopersen tlf. 2332 9280 (efter 12) mail jchristoph@jubii.dk
Tom Nexø tlf. 5074 5013 mail igasoq@anarki.dk

Vel mødt.

Vi i bestyrelsen ønsker alle vore medlemmer et rigtigt godt nytår med tak for det gamle.
P.b.v. Lene Christiansen (lenec485@gmail.com)

COPA Storstrøm

Der er i øjeblikket ingen fungerende lokalforening på Sydsjælland.
Kontakt COPAs sekretariat - tlf. 5767 3525.

COPA Lolland/Falster

Der er i øjeblikket ingen fungerende lokalforening på Lolland/Falster.
Kontakt COPAs sekretariat - tlf. 5767 3525.

COPA Fyn

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

Siden sidst

Julefrokost med lystig snak og fine gaver

Vi var 51 tilmeldte til julefrokost i Hjallese Forsamlingshus fredag den 16. november. Det var rigtig hyggeligt og snakken gik lystigt.

Vi sad ved 5 runde borde, vi fik en luksusanretning, som alt sammen blev serveret ved bordene sammen med en juleøl og en snaps, resten var for egen regning. Osten var blevet erstattet med risalamande, og bestyrelsen havde bestemt, at der skulle være mandelgaver. Det var rigtig fine gaver der var købt. At så formanden rendte med den ene - var måske lige groft nok. Håber at I alle er kommet godt over jul og nytår.

P.b.v. Inge Andersen

Kommende arrangement

Generalforsamling 16. februar

Husk generalforsamlingen søndag den 16. februar kl. 16.00 i Hjallese Forsamlingshus, Hjallesegade 31, 5260 Odense S.

Foreningen er vært ved den efterfølgende spisning. Tilmelding spisning hos:
Poul E. Andersen tlf: 6615 8512 mobil: 3011 4296 eller e-mail: ipea@webspeed.dk

P.b.v. Poul E. Andersen

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 sygepeljersker 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: Birgittte Dissing Andersen bidian01@heh.regionh.dk - også kontaktperson COPA

COPA Sydøstjylland

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

Rådgivning på Vejle Sygehus
Mød en COPA-rådgiver

Åben rådgivning på Vejle Sygehus afdeling A160. Følg den gule stribe og tag elevator til 6. etage.
Mød COPA rådgivere og hør hvordan det er at leve med stomi. 4. torsdag i hver måned kl. 15.00 - 17.00

Jeg håber I alle har haft en rigtig godt jul og et godt nytår. På generalforsamlingen i november blev denne aktivitetsplan godkendt.

- 22.03. 2014 holder vi et møde i Fredericia, I.P.Schmidt gården. Program i næste blad.
- 18.02. 2014 At leve med stomi. Se andet sted på siden.
- 22.06. 2014 Tager vi på udflugt til Den Fynske Landsby.
- 27.09. 2014 Bankospil - Bygningen Vejle.
- 22.11.2014 Generalforsamling på Oasen i Horsens.

Vi håber at I allerede nu vil sætte krydser i kalenderen så I kan/vil deltage i vores arrangementer.

P.b.v. Hanne Westergaard

Siden sidst

COPA Sydøstjylland referat fra generalforsamling den 23.11.2013

Den 23. november 2013 afholdt vi vores generalforsamling på den Gyldne Hane i Kolding. Ca. 35 personer deltog. Vi havde desværre fået nogle afbud på grund af sygdom.

Formand Hanne Westergaard bød velkommen til alle og fortalte om dagens program. Valgt som dirigent blev Kirsten Bach, stomisygeplejerske fra Horsens. Kirsten Bach dirigerede slagets gang, og sørgede for at alle formaliteter var overholdt.

Hanne Westergaard forelagde beretning fra 2013, og fortalte om vores afholdte arrangementer. Beretningen blev godkendt. Kasserer Gunnar Munck Jørgensen fremlagde regnskabet for 2013, han uddelte en kopi, og gennemgik posterne. Der var nogle få spørgsmål. Vi vil bruge lidt flere penge i 2014, da regnskabet er fint, det fine resultat skyldes salget af kængurusmykkerne.

(COPA Sydøstjylland fortsætter næste side)

Stomi og god livskvalitet

Temaaften tirsdag d. 18. februar kl. 18.30 – ca. 21.00
for patienter, pårørende og sundhedsfagligt personale

Pris: kr. 50,00 (COPA giver tilskud til arrangementet)

Tilmelding og yderligere oplysninger:
Tlf.: 2323 3711
Mail: mc@suof.dk
Internet: www.suof.dk
Horsens Sundhedshus, Grønlandsvej 1, 1. sal 06, 8700 Horsens.

Program

18.30 – 19.30 Kirsten Bach, klinisk oversygeplejerske/stomisygeplejerske:
Nogle får anlagt stomi midlertidigt som aflastning, hos andre er det en permanent operation. Kirsten Bach fortæller om baggrunden for anlæggelse af stomier. Hovedgruppen er tarm-/endetarmscancer, men også tarmbetændelse, udposninger på tarmen, ulykker og medfødte misdannelser er årsager.
70% af de anlagte stomier er tyktarmsstomier (kolostomi), 20% er tyndtarmsstomier (ileostomi) og 10% er urinstomier (urostomi).
Det er muligt at leve helt normalt med stomi. Langt de fleste lærer at håndtere den praktiske pleje selvstændigt, men der er selvfølgelig mange spørgsmål om kost, ferie, arbejde, supplerende behandling, hjælpemidler og meget mere.

19.30 – 19.45 Pause – der serveres en sandwich, kaffe og vand.

19.45 – 20.00 Lars Bo Berg, fysioterapeut - fysioterapien Horsens Sundhedshus:
Gode råd til øvelser før og efter operation. Der vil tillige være tilbud til stomipatienter om deltagelse i 2 lektioner med øvelser og fysisk træning. Tidspunktet for de to lektioner oplyses ved arrangementet.

20.00 – 20.35 Henning Granslev, landsformand og Hanne Westergaard, lokalformand - stomiforeningen COPA:
Stomiforeningen COPA – landsforening og lokalforeninger – fortæller om deres arbejde for at støtte stomipatienter og pårørende. Der findes Ungdomsgruppe, Forældregruppe og mange aktiviteter, som medlemmer informeres om. Stomiforeningen COPA er også den forlængede arm til de bevilgende myndigheder og sidder med ved udarbejdelse af licitationer.
Grith er med i Ungdomsgruppen og fortæller om at få og leve med stomi.

20.35 – ca. 21.00 Spørgsmål og debat.

COPA Sydøstjylland fortsat fra forrige side:

Regnskabet blev godkendt.

Hanne fremlagde **aktivitetsplanen for 2014:**

• ***Den 18. februar*** er der et arrangement i Sundhedshuset i Horsens, "Få viden om stomi" hvor plejepersonale, sagsbehandlere, stomisygeplejersker m.v. deltager.

• ***Den 22. marts*** er der årsmøde i I.P Schmidtgården i Fredericia, der kommer en fysioterapeut og holder et indlæg, og Susanne fra FAB gruppen vil fortælle om sygdommen Familiær Adenomatøs Polypose.

• ***Den 22. juni***, vores sommerudflugt, som i år går til "Den Fynske Landsby", og en sejltur på Odense Å og spisning på Karlslunde Kro. Vi har fået 4500,- kr. af Lions Club til vores udflugt.

• ***Den 27. september*** er der bankospil i Bygningen i Vejle.

• ***Den 22. november*** er der generalforsamling og efterfølgende julefrokost, det er på Oasen i Horsens.

Der kommer meget mere om arrangementerne i bladet.

Der var ingen indvendinger til aktivitetsplanen, og ingen indkomne forslag.

Valg.

På valg var formand Hanne Westergaard, næstformand Steen Samuelsen, kasserer Gunnar Munck Jørgensen, suppleant Niels Jørgen Dixen, revisor Preben Meyer Petersen og revisorsuppleant Børge Fanth.

Formand Hanne Westergaard modtog genvalg og blev valgt.

Næstformand Steen Samuelsen modtag desværre ikke genvalg, han ønsker en pause, da han har travlt med andre ting.

Kasserer Gunnar Munck Jørgensen modtog genvalg og blev valgt.

Suppleant Niels Jørgen Dixen ønskede at blive bestyrelsesmedlem, det var der ingen indvendinger i mod, så han blev valgt.

Revisor Preben Meyer Petersen og revisorsuppleant Børge Fanth modtog begge genvalg og blev valgt.

Der skulle vælges en ny suppleant. Der var to der meldte sig Bente Jensen og Lone Nørtoft Ravn, så der var kampvalg. Lone blev valgt med 20 stemmer, mens Bente fik 11 stemmer.

Bestyrelsen ser herefter således ud:

Formand	Hanne Westergaard
Næstformand	Eli Bie
Kasserer	Gunnar Munck Jørgensen
Sekretær	Grethe Petersen
Bestyrelsesmedlem	Niels Jørgen Dixen
Suppleant	Jørgen Krag Jørgensen
Suppleant	Lone Nørtoft Ravn
Revisor	Preben Meyer Petersen
Revisorsuppleant	Børge Fanth

Efter valget fortalte Therese fra Coloplast om resultatet af nogle spørgeskemaer, hun har sendt ud i forbindelse med udarbejdelse af sit speciale, der omhandler tryghed med stomi, funktionel og følelsesmæssig. Det gav anledning til flere gode spørgsmål.

COPA har arvet 300.000 kr. Tanken er, at nogle af pengene skal bruges på mere åbenhed omkring stomi. DR laver en udsendelse om stomi og forskellige stomityper, og der skal vises små film under udsendelsen OBS. Dette for at bryde tabuet vedr. stomi.

Vi takkede Steen for den store indsats han har ydet i foreningen. Heldigvis har han lovet at hjælpe os en gang i mellem..

Efter generalforsamlingen fik vi en dejlig julefrokost, en julesang og en julehistorie, og som sædvanlig en omgang amerikansk lotteri, hvor vi havde fået mange fine gaver sponseret. En rigtig hyggelig dag.

Håber I alle har haft en glædelig jul og et godt nytår.

P.b.v. Grethe Petersen

Siden sidst

Et tabubelagt emne - en informativ eftermiddag

Den 28. september 2013 afholdt vi et arrangement i I.P. Schmidtgården i Fredericia.

Emnet var, Stomi, sex og samliv, der deltog kun ca. 20 personer, emnet er nok stadig lidt tabubelagt, og måske lidt svært at tale om. Præst og sexolog Bendikte Baggesgaard fortalte om emnet, og viste plancher.

Hun fortalte om de problematikker det kan give, når en stomioperation forandrer en persons udseende både udvendig og indvendig, og måske også lidt mentalt. Hun fortalte, at det er vigtig at være åben om det, ikke gå og tumle med eventuelle problemer, for der er ofte hjælp at hente, og der findes hjælpemidler, hvis man har brug for det. Livet er ikke slut fordi man har fået stomi, men selvfølgelig er der en tilvænningsperiode. Hun sagde også, at det er vigtig at vise tålmodighed og kærtegn, overfor hinanden og måske især overfor den der er stomiopereret, for bag ved det hele er det jo den samme person.

Der blev stillet nogle få spørgsmål, som Bendikte besvarede, og nogle fortalte om de problemer de havde oplevet.

Det var en god informativ eftermiddag.

P.b.v. Grethe Petersen

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. 03. februar	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 07. april	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 16. juni	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 04. august	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 06. oktober	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 01. 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

Når dette blad læses er vi nået 2014, tiden går og dagen bliver jo længere. Håber alle er kommet godt over jul og nytår.

Siden sidst

En dejlig eftermiddag

Årets sidste arrangement - julefrokost er en dejlig dag. Der deltog 58 medlemmer, som kom med en rigtig julestemning. Julebordet var spændende med forskellige retter og jeg tror alle blev mætte. Kaffen blev serveret og bankospillet kom frem, alle er jo spændte om det rigtige nr. bliver råbt op. Tusind tak for de medbragte pakker og den støtte I gi'r til vores banko.

Tak for en dejlig dag og en rigtig julefest. Vi ses næste år 'mæ frisk halm i æ træsk'!

Kommende arrangement

Generalforsamling 12. marts kl. 18.00 på Røde-Kro

Indkaldelse til generalforsamling onsdag d. 12. marts 2014 kl. 18.00 på Røde-Kro

Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Kassereren fremlægger regnskab
4. Aktiviteter 2014
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen
    a. Carl Christian Sørensen
    b. Ellen Poulsen
    c. Brian Madsen
    d. Valg af suppleant – Bjørg Klausen
    e. Valg af revisor – Flemming Holdt
    f. Valg af revisorsuppleant.

Forslag der skal behandles på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 8 dage før afholdelse, d.v.s. senest d. 4. marts 2014.

Alle medlemmer/støttemedlemmer er velkommen til spisning kl. 18.00. Efter middagen afholder vi generalforsamling kl. 19.00.
Alle COPA Sønderjyllands medlemmer kan naturligvis deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding.
På besøg kommer B. Braun og fortæller om deres produkter.
Tilmelding spisning senest d. 7. marts 2014:
Carl Christian, tlf. 7472 3981 • Christa, tlf. 7447 3370 / 4157 3370.

Alle ønskes et godt nytår.
P.b.v. Christa Jensen

Kender du COPA?
skan QR-koden
og få meget mere
at vide

COPA Sydvestjylland

Lokalformand: **Lona Spaanheden, Ådalen 4 E, 6710 Esbjerg V**
Tlf.: 4117 7051 E-mail: lo.spa@hotmail.com

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

Siden sidst

Juleafslutning i COPA

I lighed med tidligere år afholdt COPA julefrokost på restaurant Sydvesten på havnen i Esbjerg.

Mange forventningsfulde gæster - 42 i alt - mødte i god tid onsdag den 20. november. Hver gæst medbragte en pakke, som senere skulle bruges i "pakkespil". Næstformand Anette Larsen bød velkommen, og i forbindelse med det oplæste hun en hilsen fra vor fraværende formand, der ønskede alle en hyggelig og festlig aften. Som sædvanlig var der dækket flot op, og et stort bord var tæt besat med lækre retter, som alle hurtigt gik i gang med. Da den værste sult var stillet, oplevede vi underholdning, der i år var med entertaineren Leif Fabricius, som er noget af en "lun fætter". Han gav nogle eksempler på vestjysk humor og berettede om oplevelser, han har haft, hvor der f.eks. var folk fra Sjælland med, for så havde man brug for en tolk!! Vi fik rørt lattermusklerne godt og grundigt, han var virkelig morsom. Aftenen gik videre med "pakkespil", og her var der også godt humør over hele linien, alle morede sig rigtig godt. Aftenen sluttede med ost og ris al la mande, som satte punktum for en virkelig god og festlig aften. Alle, tror jeg, gik glade og velfornøjede hjem.

P.b.v. Jonna Sole Pedersen *(jonnalise76@gmail.com)*

COPA Midt/Vestjylland

Lokalformand: **Mogens Daugaard Christensen, Neerlandiavej 156, Vejlby, 7673 Harboøre**
Tlf.: 4125 0310 E-mail: mogensanette@gmail.com

Siden sidst

Hyggelige timer

Den 30. november holdt Midt/Vestjylland julefrokost på Vestergårds Hotel. Det var en stor succes selv om der kun var tilmeldt 18 personer og der kom 25 - så fik vi nogle hyggelige time og noget fantastisk god mad, som var fremtryllet af køkkenchefen og serveret af værten og hans flinke personale.

Derefter gik vi over til pakkespillet, hvor vi nød kaffen og desserten. Pakkespillet er jo altid spændende, noget der kan få folk op af stolene for at stjæle hinandens pakker.

Alt i alt var det en hyggelig aften, hvor vi også så flere nye medlemmer.

P.b.v. Lars Elvig (elvig@privat.dk)

COPA Gl. Viborg

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

Kommende arrangementer COPA Gl. Viborg amt:
Kontakt venligst lokalformanden.

STOMI/BROK
Specialfremstillede støttebandager og undertøj

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

Eto GARMENTS
– soft as silk, strong as steel

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

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

COPA Aarhus

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

Rådgivning på Aarhus Sygehus THG

indgang 1 A, 2. Sal

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

23. januar kl. 16.00 – 17.30
6. februar kl. 16.00 – 17.30
20. februar kl. 16.00 – 17.30

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.

Aktivitetskalender COPA Aarhus

20. februar Aarhusklubben
19. marts Generalforsamling

Kommende arrangement

Generalforsamling 19. marts

Indkaldelse til generalforsamling.

Vi afholder generalforsamlingen ***torsdag den 19. marts kl. 18.00 i Folkestedet, Carl Blochsgade 28, 8000 Aarhus C*** med følgende program:

Dagsorden:

- Valg af dirigent
- Bestyrelsens beretning
- Kassereren aflægger regnskab
- Aktivitetsplan
- Behandling af indkomne forslag
- Valg af formand
- Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for 2 år
- Valg af 2 suppleanter
- Valg af rivisor og revisorsuppleant
- Eventuelt.

Efter generalforsamlingen vil der blive spisning og et fagligt emne. Se nærmere om dette i næste nummer af Copa-bladet.

P.b.v. Niels Brund (niels@cool.dk)

Aarhusklubben

Godt nytår til jer alle. Vores første møde i 2014 bliver ***onsdag den 12. februar.*** Vi mødes kl.14 på Folkestedet i lokale 06 og slutter kl.ca.16.

Vi har stadig plads til et par nye ansigter,og I kan glæde jer til at smage Rigmors hjemmebagte boller.

Venlig hilsen Merethe Jastram Knudsen
tlf.:2818 8928

Siden sidst

Julehygge 27. november

Atter en gang har vi haft en dejlig julehyggedag, en rigtig god måde at afslutte året på.

Denne gang var vi 21 juleglade personer der mødte op, alle havde en pakke med til terningespillet, og bestyrelsen havde sponseret 15 ekstra pakker, så bordene så ganske tillokkende ud.

Vores nye formand, Christian Heidum bød velkommen, herefter fik vi gløgg og æbleskiver og alle blev vist mætte.

Terningerne "rullede" og føg frem og tilbage over, under og langs med bordet…haps…haps….haps… joooh vi fik vist alle ganske god motion, hvilket vist også var heldigt, da vi jo skulle smage på de herlige julegodter som vanen tro heller ikke manglede på bordet. Kaffen og småkagerne, fik vi også plads til.

Vi sang julesange, godt akkompagneret af "JEPPE FRA HAMMEL" som svingede harmonikaen. Jeppe gav også et par ekstra numre.

Dagen blev rundet af kl. 18.30 med at vi alle ønskede hinanden glædelig jul. Det var tid at sætte kursen hjemad med smil på læben og endnu et godt minde i rygsækken.

Bestyrelsen takker alle for det gode fremmøde og glæder os allerede til JULEHYGGE 2014.

I ønskes alle et godt nytår.

Venlig hilsen Mariann Hvid Olesen

Siden sidst

Temaeftermiddag i Randers

Temaeftermiddag for stomiopererede i Randers den 30. oktober. Coloplast og COPA havde i samarbejde indkaldt til møde i Randers med program:

- Præsentation af Virksomheden Coloplast
- Livs- og rejseerfaring med Margit Pedersen (fra B.S. og Outsiderne)
- Fokus på hudpleje og stomi ved stomisygeplejerske Dorte Volden.

Der var en mægtig fin tilslutning, idet hele 202 mødte op og deltog. Vi fik alle en rigtig god eftermiddag, hvor der var rig lejlighed til at få svar på alle de spørgsmål, man måtte have. I standende ved Coloplast om det praktiske og hos COPA møde med 5 rådgivere, der selv lever med stomi.

Margit Pedersen holdt et meget inspirerende foredrag om hendes ukuelige vilje til at ville livet uanset hvad hun er blevet budt. At gå i ørkenen med benpotese, stort set ingen hørelse og med stomi, SÅ har man VILJE.

Dorte Volden fortalte og viste billeder af hud og hud, der er skadet og opfordrede endnu engang til at komme i stomiklinikken og få kigge på sin hud, hvis der er det mindste tegn på skade. Jo før man kommer jo nemmere er det at rette op på huden igen.

Aftenen sluttede med stegt flæsk og persillesovs i restauranten på Kongens Ege.

Vi siger Tak til Coloplast for samarbejdet omkring dette arrangement.

Helle Jørgensen, Hadsten

Siden sidst

Temaeftermiddag i Aarhus

COPA stand.

Temaeftermiddag for stomiopererede i Aarhus den 21. november. I Aarhus havde vi i samarbejde med Coloplast den samme temadag som i Randers, og med helt de samme emner og program.

Vi havde også en fin tilslutning med 177 fremmødte.

Det blev også her en rigtig god eftermiddag, og i vores stand, der blev flittigt besøgt, havde de 7 rådgivere travlt med at snakke med de, der ønskede det, og det var rigtig dejligt at se mange af de "gamle" medlemmer, og de mange nye medlemmer, der havde taget sig tid til at støtte op om temadagen.

Dagen sluttede med stegt flæsk og persillesovs i Centralværkstedets restaurant.

Vi siger også tak til Coloplast for samarbejdet omkring dette arrangement.

P.b.v. Elsemarie Kraul *(elsemarie@kraul.dk)*

Kirsten Bach.

Gæster.

Heleme og Margit, Coloplast.

Helene, Coloplast og Christian Heidum.

Besøg i standen.

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

Dyb koncentration.

Mange deltagere er lig med mange pakker.

Siden sidst

Julefrokost

Søndag den 24. november 2013 kl. 12.00 mødtes medlemmer af COPA Nordjylland til en dejlig julefrokost på Skalborg Kro. Der var også denne gang rigtig mange med (42).

Ud over det traditionelle bankospil, sang vi nogle julesange og julesalmer ind imellem de forskellige retter i buffeten. Og der blev rigtig spillet. En gang imellem blev der råbt BANKO 2 til 3gange ad gangen, da vi har 2 ens spil med 24 plader i hver. Så går det lidt hurtigere. Men vi kom da igennem det, og efter at have ønsket hinanden en glædelig jul, drog vi hver til sit. ■

Hjemmesiden

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

Kommende arrangement

Bowlingaften 7. marts

I år bliver vores bowlingaften afholdt
fredag den 7. marts 2014 kl. 17.30.
Vi spiller som sædvanlig i
Løvvang Bowling Center, Løvbakken 8, 9400 Nørresundby
kl. 18.00 -19.00
med efterfølgende spisning bestående af - ja også denne gang står menuen på kyllingebryst m/mixed salat, kartoffelbåde og whiskysauce.

Pris for medlemmer 80 kr. og for ikke-medlemmer 100 kr. Drikkevarer er for egen regning.

Tilmelding senest fredag den 28. februar:
Jørgen Dresfeldt på tlf. 4050 0990 (helst sms) eller på nordjylland@copa.dk ■

Rekorddeltagelse til dette års julefrokost.

Vigtig information

Rådgivning på Aalborg Sygehus
Rådgivningen på Aalborg Sygehus er midlertidig indstillet på grund af sygdom. Man kan i stedet sende en e-mail til nordjylland@copa.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling 6. april

Generalforsamling den 6. april 2014.
Der indkaldes til ordinær generalforsamling i lokalforeningen COPA Nordjylland ***søndag den 6. april kl. 10.30 på Skalborg Kro, Hobrovej 515-517, 9200 Aalborg SV.***
Der går bus lige til døren (Metrobus linie 1), og der er parkering i gården.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab fra sidste kalenderår til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af formand og to bestyrelsesmedlemmer (Pt. Jørgen Dresfeldt, Lasse Bønnerup og Lise-Linda Nielsen).
7. Valg af revisor og revisorsuppleant (Pt. Erling Flarup Pedersen og Niels Larsen).
8. Eventuelt.

Kl. 10.00 - 10.30 før generalforsamlingen er der en kop kaffe og et rundstykke. Efter generalforsamlingen hygger vi os med lidt mad fra kroens buffet.

Du behøver ikke tilmelde dig selve generalforsamlingen. Men ønsker du at deltage i formiddagskaffen forinden eller spisningen efterfølgende bedes du
tilmelde dig senest søndag den 30. marts:
Jørgen Dresfeldt på tlf. 4050 0990 (helst sms) eller på nordjylland@copa.dk

COPA Nordjylland ønsker alle medlemmer og samarbejdspartnere et rigtig godt nytår. P.b.v. Jørgen Dresfeldt

COPA Familiær Adenomatøs Polypose

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

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

Kommende arrangementer COPA Familiær Adematøs Polypose:
Kontakt venligst interressegruppens repræsentanter.

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 Morten Holmgaard.

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.

COPA Colitis-Crohngruppen

Vestdanmark: **Vakant. Kontakt COPAs sekretariat.**

Østdanmark: **Svend Larsen, Brandstrupvej 99, 2610 Rødovre**
Tlf. 2057 6809 (efter kl. 18.00) E-mail: laila.@mail.tdcadsl.dk

Kommende arrangement

Østdanmark: Genopstart af interessegruppen - kom og vær med 4. marts

COPA København/Frederiksberg vil starte Crohngruppen Øst op i det nye år. Vi vil kunne rådgive og støtte inden for Crohn. Vi vil forsøge at lave medlemsmøder inden for dette felt, hvis der er interesse for det.

Vi afholder mødet kl. 17.00 den 4.marts 2014 hos: B. Braun Medical, Dirch Passers Alle 27, 2000 Frederiksberg.

Alle er velkomne. Mødet bliver afholdt som et fyraftensmøde, og der vil være en let servering. Du bedes tilmelde dig lokalformanden for COPA København/Frederiksberg senest ***lørdag den 1. marts 2014*** på e mail. laila.@mail.tdcadsl.dk eller tlf. 2057 6809 efter kl. 18.00.

Efter mødet kommer der en diætist og holder foredrag om kostens betydning for din situation.

P.g.v. Svend Larsen

COPA Urostomigruppen

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

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

Kommende arrangementer COPA Urostomigruppen:
Kontakt venligst gruppens repræsentanter.

Adresseændringer og lignende:
COPA, tlf.: 57 67 35 25

POST
PP DANMARK

SMP
Id.nr. 46539

Udgiver: *COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted*

LOKALFORENINGER / GRUPPER *(Landsforeningen: tlf. 57 67 35 25)*

Lokalforeningerne dækker de tidligere amter, der var gældende til 31.12.2006.
Undtaget herfra er København/Frederiksbergs, Storstrøm Nords og Lolland/Falsters lokalforeninger.

København / Frederiksberg
Svend Larsen
Brandstrupvej 99
2610 Rødovre
Tlf.: 20 57 68 09

Storkøbenhavn
Marianne R. Bodi
Ved Store Dyrehave 44, st.th.
3400 Hillerød
Tlf.: 23 43 03 53 (bedst 16-18)

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

Bornholm
Harald Lund
Arnagervej 22, Arnager
3700 Rønne
Tlf.: 56 97 20 62

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

Vestsjælland
Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 60 63 07 47

Storstrøm Nord
Kontakt
COPAs
sekretariat
Tlf.: 57 67 35 25

Lolland-Falster
Kontakt
COPAs
sekretariat
Tlf.: 57 67 35 25

Fyn
Poul Erik Andersen
Mullerupvænget 12
5230 Odense M
Tlf.: 66 15 85 12

Sydøstjylland
Hanne Westergaard *)
Emil Møllers Gade 24A, 2.th.
8700 Horsens
Tlf.: 75 64 10 86

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

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

Midt/Vestjylland
Mogens Daugaard
Christensen
Neerlandiavej 156, Vejlby
7673 Harboøre
Tlf.: 41 25 03 10

Gl. Viborg amt
Knud Fauerby
Hagenstrupparken 34
8860 Ulstrup
Tlf.: 50 46 84 34

Aarhus
Christian Heidum
Værum Fælledvej 22, Værum
8940 Randers SV
Tlf.: 86 44 54 35

Nordjylland
Jørgen Dresfeldt
Søndre Kongevej 56
9400 Nørresundby
Tlf.: 40 50 09 90

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen
Østdanmark:
Lise Dam
Skovbrynet 39, 4450 Jyderup
Tlf.: 59 27 77 88
Vestdanmark:
Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21 65 94 60

Forældregruppen
Morten Holmgaard
Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 50 47 50 07

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

Colitis-/Crohngruppen
Østdanmark:
Svend Larsen
Brandstrupvej 99, 2610 Rødovre
Tlf.: 20 57 68 09
Vestdanmark:
Kontakt COPAs sekretariat

Urostomigruppen
Vestdanmark:
Anne Lise Hansen
Gåskærgade 17 B, 1.tv.
6100 Haderslev
Tlf.: 74 52 00 91 / 29 61 27 76 (mobil)
Østdanmark:
Kirsten Cederlund
Bymarken 4 D, st.tv.
4000 Roskilde
Tlf.: 46 32 08 35

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg.