



»Den lille røde«

Det er selvsagt et handicap for en patient at få anlagt en ileostomi eller en colostomi. Hvor stort dette handicap er, afhænger af flere forhold, dels den enkelte patients evne til at vænne sig til stomien, dels af familiens og omgangskredsens måde at acceptere en patient med en stomi og sidst, men ikke mindst, hvor godt stomien fungerer.

For at tilværelsen skal være tålelig for en patient med en stomi, må denne fungere tilfredsstillende. Der kan være flere årsager til, at en ileo- eller colostomi ikke fungerer som ønskeligt. Dels kan den være u hensigtsmæssigt anlagt fra starten, og dels kan der med tiden ske ændringer af stomien eller dennes omgivelser, som kan medføre, at den ikke fungerer tilfredsstillende.

En stomi kan være trukket for lidt op over hudens niveau, eller den kan med tiden trække sig ind i huden, hvilket ofte vil medføre problemer med hudplejen og gøre det vanskeligt at få posen til at sidde fast. Der kan komme en forsnævring af stomien – som regel forårsaget af en aragtig skrumpning af hudrandene omkring stomien. Dette vil besværliggøre tømningen af tarmen og give smerter. Endvidere kan der komme et fremfald af tarmen, således at sto-

mien bliver abnorm stor, hvilket giver vanskeligheder med at få posen placeret og få den til at sidde ordentlig fast. Endelig kan der optræde brokdannelse omkring stomien, enten i form af en fremhælvning ved siden af stomien eller ved, at denne kommer til at ligge i fremhælvningen. Dette kan medføre tømningsbesvær, smerter eller problemer med at få posen til at sidde fast.

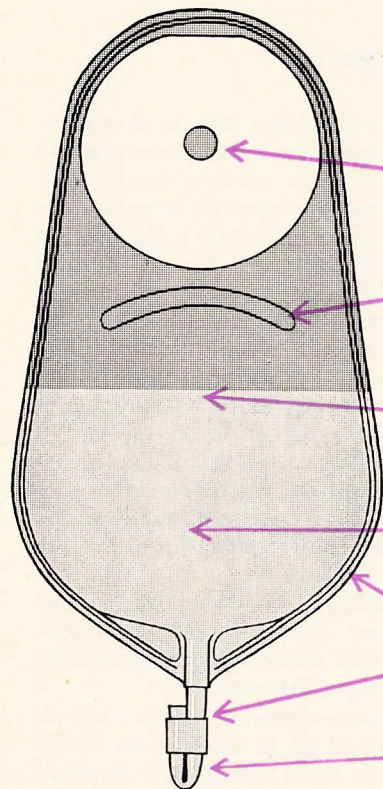
Alle de her nævnte komplikationer er det muligt at behandle kirurgisk. Det er ofte kun relativt små indgreb, der skal til, nogle kan endog foretages i lokalbedøvelse. I enkelte tilfælde kan det være nødvendigt med flere indgreb med års mellemrum.

Behandlingen bør foregå på en specialafdeling for kirurgisk mave-tarm-lidelser, idet denne har særlig erfaring med stomiproblemerne.

Den stomi-opererede patient bør således ikke slå sig til tåls med en dårligt fungerende stomi eller med, at en stomi, der tidligere fungerede godt, med tiden giver alvorlige problemer og tro, at det nu en gang ikke kan være anderledes. I mange tilfælde vil en relativ lille operation kunne give en afgørende bedring.

Poul Bach-Nielsen,
overkirurg dr. med.

Her er den rigtige pose til urinstomi-opererede fra **COLOPLAST®**



COLOPLAST- URINSTOMI-POSEN ER BEDRE...

- fordi det runde, påsvejsede plaster giver fuld bevægelsesfrihed, (støttebælte kan anvendes)
- fordi den er udstyret med en ventil, der sikrer, at urinen altid løber til bunden, hvadenten man står, sidder eller ligger ned.
- fordi den har en effektiv tilbageløbsstopper, der hindrer urinen i at løbe tilbage i eller omkring stomien.
- fordi den er fremstillet af blød, støjfri vinyl, fylder ingenting - vejer ingenting (under 20 g).
- fordi den har dobbeltsvejsning hele vejen rundt.
- fordi den har en ny og bedre lukkeanordning, der er 100% effektiv og nem at betjene.
- fordi den kan tilsluttes senge-urinal.



Coloplast Urinostomi-poseden fås på apoteket eller hos Deres sædvanlige forhandler.
Vejl. udsalgspris (excl. moms):

5 STK. KR. 13,75

DANSK COLOPLAST A/S
VERDENS FØRENDE PRODUCENT
AF STOMI-ARTIKLER

BRONZEVEJ 4 · 3060 ESPERGÆRDE · TLF. (03) 23 34 33

Fortegnelse over bestyrelserne i hele landet pr. maj 1973

København	Alex Christensen	Tibberup Møllevæg 8	3060	Espergærde
	Inger Byskou	Ridefogedvej 2, 4. sal	2400	Kbhvn. NV
	Gerda Olesen	Maglekildevej 1	1853	Kbhvn. V
	Karen Toftgaard	Humlemarksvej 41	2600	Glostrup
	Erik Steinfeldt	Stockholmsgade 23, 5. sal	2100	Kbhvn. Ø
Næstved	Inger Rønje Krejbøl	Præstøvej 107 b	4700	Næstved
	Jens Rasmussen	Myrup	4700	Næstved
	Axel Rasmussen	Køgevej 209	4100	Ringsted
	Birthe Kemp Andersen	Mørup Fjenneslev pr.	4100	Ringsted
	Mogens Forssling	Irisvej 24	4700	Næstved
Lolland Falster	Christian Madsen	Vantorevej 30	4880	Nysted
	Povl Bruun-Petersen	Abalonsgade 1	4760	Vordingborg
	Bente Henriksen	A. 4 Nr. 18 Tjæreby Tang	4800	Nykøbing F.
	Karen Mikkelsen	Grænge	4891	Toreby L.
	H. C. Andersen	Kappel Præstegård	4900	Nakskov
Fyn	S. Langkilde Rasmussen	Carl Lundsvej 9	5000	Odense
	Dorthe Sys Hansen	Chr. Fabersvej	5856	Ryslinge
	Margrethe Sølyst	St. Jørgensgade 218	5000	Odense
	Inger Larsen	Odensegyden 9 Allesø	5270	Næsby
	Johs. Brems	Strandvejen 9	5310	Seden
Nordjylland	Sv. Aa. Kristensen	Nørholm	9240	Nibe
	Lissy Faarup	Blegdalsvænget 43,2. sal	9000	Aalborg
	C. B. Søndergaard	Harald Jensensvej 1	9000	Aalborg
	Aksel Lund	Herskindsgade 26	9000	Aalborg
	Inger Juul Jensen	Blomstermarken	9000	Aalborg
Aarhus	Gert Madsen	Gavnevænget 24	8220	Brabrand
	Lilly Voigt	Tjelevej 20, 4. sal	8240	Risskov
	Inga Jørgensen	Resedavej 95, 1. sal v.	8600	Silkeborg
	O. Horshauge	Rensdyrsvej 9	8900	Randers
	Inge Nissen	Eskebækparken 5	8660	Skanderborg
Herning	Lynge Jensen	Toftlund	7430	Ikast
	Fjnar Madsen	Sjællandsgade 110	7400	Herning
	Joan Skytte	Melskiftet 14	6950	Ringkøbing
	Anne Lise Christensen	Vestergade 57	7400	Herning
	Emma Mølsted	Spøttrupvej 39	7400	Herning
Vejle	Asta Lindgreen	Nybroesgade 67	7100	Vejle
	Aase Jespersen	Grejsdalslandevej 180	7100	Vejle
	Lissie Boystrup		7140	Stouby
	S. Kaufmann	Mindegade 17, 3. sal	7100	Vejle
	H. Lindenstrøm Hansen	Ølholm	7160	Tørring
Sønderjylland	H. Wilhelmsen	Sundquistgade 25	6400	Sønderborg
	E. Skjønnemann	A. G. M. Friisvej 13	6000	Kolding
	E. K. Petersen	Søndermosevej 4	6330	Padborg
	Chr. Hoffbeck	Over-Jersdal	6500	Vojens
	K. Schack	Sjællandsgade 32	6700	Esbjerg

Sygesikringsloven

Lov nr. 311 af 9.6.1971. Denne lov afløste loven om den offentlige sygeforsikring med virkning fra 1.4.1973. Herunder afvikles de anerkendte sygekasser, og deres opgaver overføres til kommuners og amtskommuners socialforvaltning.

Der skal her gives en kortfattet orientering af sygesikringsloven, yderligere oplysning og tvivlsspørgsmål kan indhentes ved henvendelse på stedlig socialforvaltningskontor. De har fra kommunen modtaget sygesikringsbeviset, der skal medbringes ved enhver henvendelse til lægen, speciallægen, tandlægen, optikeren, fysioterapeuten, social- og sundhedsforvaltningen m. fl. Husk endvidere at medbringe det under ferierejser i Europa og Middelhavsområdet.

Sygesikringsbeviset fornys automatisk hvert år i september måned.

Lægeskrift for gruppe 1-medlemmer skal meddeles social- og sundhedsforvaltningen senest i august måned. Grp. 2 har frit lægevalg.

Hvis De har regninger, som ønskes refunderet, skal disse indsendes til social- og sundhedsforvaltningen i Deres bopælskommune senest 15.2. for regninger fra sidste kalenderår.

De nye betegnelser: Gruppe 1 medlem (tidligere A) Gruppe 2 medlem (tidligere B). Indtægtsgrænser for medlemmer af grp. 1.

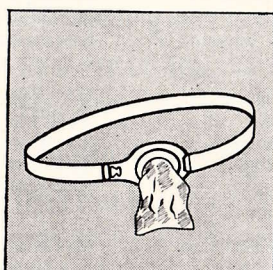
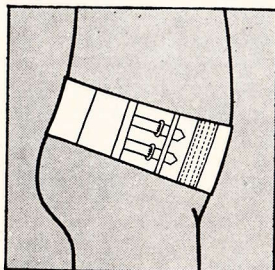
Skattepligtig indkomst

	Hovedstaden	Øvrige land
Forsørgere	68.700	60.100
Ikke forsørgere	51.500	45.100
Tillæg pr. barn under 16 år	8.900	8.900

Der er ingen formuegrænse.

fortsættes side 6

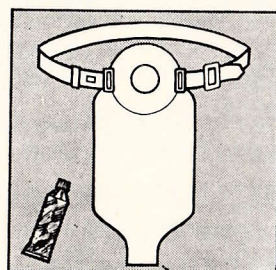
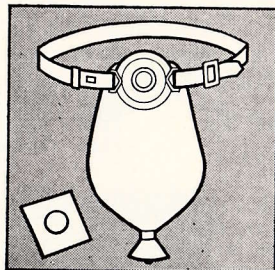
COLOSTOMI



Eksempler på nogle af vore bandager til brug ved colostomi og ileostomi. Foruden de her viste fører vi bl. a. coloplast, S.A.S.S.CO., plafinco og andre

Velkvalificeret personale i København, Odense og Aarhus er altid parat til at råde og vejlede Dem i brugen og behandlingen af de forskellige bandager

ILEOSTOMI



Nyrop og Maag a/s
Nygaardsvej 47
2100 - Ø.
telf. 01 - 29 14 33

Odense: Klaregade 7
telf. 09 - 12 29 33

Aarhus: Sønderallé 5
telf 06 - 12 58 33

NYROP



**EENGANGSPOSERNE
MED DE MANGE PATIENTVENLIGE FORDELE**

- for patient comfort

Ingen problemer med luftafgang
Poserne er forsynet med indbygget afluftningsventil. Det er således ikke nødvendigt at »punkterer« poserne for at tømme dem for luft.

Ingen lugtvanskeligheder
Filtret påføres en enkelt dråbe Dor. Ubehagelig lugt neutraliseres af den på filtret pådryppede deodorant.

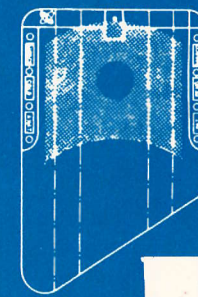
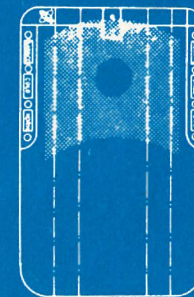
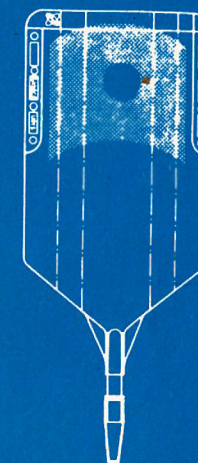
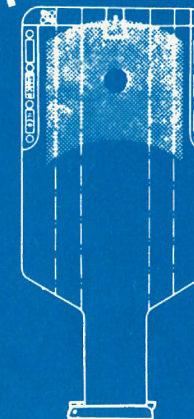
Ingen hudvanskeligheder
Det anvendte klæbestof er hudvenligt (biokemisk neutralt) og kan tåles af alle.

Rasler ikke
Poserne er fremstillet i silkeblødt PVC, som intet røber.

Korrekt udformning
Poserne har afrundede kanter og hjørner.

Stort rumindhold
Poserne er forsynet med 2 læg - derfor størst rumindhold.

Bælte kan anvendes
Poserne binder kraftigt til huden. For ekstra sikkerhed kan kompletteres med bælte.



S.A.S.S.CO. A/S

TOMSGÅRDSVEJ 17-19 - 2400 KBH. NV - TLF. (01) 34 33 88

	Gruppe 1:	Gruppe 2:
Lægehjælp hos alment praktiserende læge.	Vederlagsfrit. Kan kun skifte læge en gang årligt.	Tilskud. Frit lægevalg.
Speciallægehjælp.	Vederlagsfrit, men kun efter henvisning fra egen læge.	Tilskud. Ingen krav om henvisning.
Medicin.	Tilskud. Sundhedsstyrelsen fastsætter hvilken medicin der er tilskudsberettiget. 75 % eller 50 % tilskud.	Tilskud. Det samme gælder som under gruppe 1.
Briller.	Stel, p.t. 28 kr. Glas, afhængig af styrken.	Samme som gruppe 1.
Bandager og andre mindre hjælpemidler.	Tilskud. 2/3 af beløbet, dog højst 100 kr. (Dette beløb var før på 50 kr.). Ang. støttebælter til colostomiopererede, se senere i artiklen.	Samme som gruppe 1.
Fysiurgisk behandling.	Tilskud. Københavns Kommune dækker hele beløbet, resten af landet 4/5.	Tilskud med 12,36 pr. behandling.
Begravelseshjælp.	1050 kr. Dyrtidsreguleret.	Samme som gruppe 1.
Transport til og fra egen læge og speciallæge.	Vederlagsfrit med det efter lægeligt skøn billigste transportmiddel. Dokumentation fra lægen kan kræves.	Ingen dækning.
Transport til og fra hospitalsbehandling.	Vederlagsfrit med det billigste transportmiddel. Hvis egen bil anvendes, så km takst.	Samme som gruppe 1.
Hjemmesygepleje.	Vederlagsfrit.	Samme som gruppe 1.

fortsættes side 20

Patientvenlige - Seton's Colostomi-posere

Seton's colostomi-posere er på grund af klæbestoffets specielle egenskaber kendt i udpræget grad som patientvenlige.

3 væsentlige grunde til at anvende Seton

1 Der findes modeller til ethvert formål

Seton-serien omfatter bl.a. voksne og junior størrelser samt modeller til sports- og anden kortvarig speciel aktivitet.

2 Poserne er garanteret lufttætte og er knirkefri

Poserne er fremstillet i blødt knirkefrit P.V.C., som er lufttæt, og svejsningerne er garanteret tætte.

3 Seton's stadige kontrol med klæbemidlet sikrer Dem største velvære

Seton's klæbemiddel fremstilles og kontrolleres af fabrikkens kemikere. Det er helt klart, og reducerer hudirritation til et absolut minimum.



Prøv Seton næste gang, Seton er med til at gøre livet behageligere.

Eneimportør for Danmark

Forlang levering af
Seton Colostomi-posere
gennem
Deres apotek.

ENGELSK-DANSK
HOSPITALSFORSYNING A/S *edh*

Laurentsvej 28 · 2880 Bagsværd · Tlf. (01) 440077

Formanden flytter fra Klampenborg

Når De modtager dette blad er landsformanden flyttet fra Christiansholms Tværvej 9 Klampenborg, til:
Tibberup Møllevej 8, 3060 Espergårde Telf. (03) 23 44 10.

Det er måske uforståeligt for de mange, der har besøgt Alex Christensen, at han fraflytter sin bopæl, men forklaringen er den, at disse huse er behæftet med så store klausuler, at enhver form for erhverv er forbudt. Det har som sådan været en belastning for formanden, at han i den forløbne tid officielt kun har måttet bruge postbox 17 som adresse og ikke vejens navn. Han har i ly af mørket afsendt vort medlemsblad og besøg i stadig øget mængde har været plaget af risici for påtale fra det bestående Ejerlaug. Når Alex Christen-

Ileo- & Coloplastposer

Permaposer

Karayaringe

Dansac st. 1-2

ALFRED HEILESENS EFTF.
ØSTERGADES MATERIALHANDEL
TLF. (08) 92 04 85 HJØRRING

sen nu flytter ind i et stort eetplanshus, er han uden denne belastning.

For foreningens medlemmer betyder det, at faciliteterne bliver bedre med 1 lokale til udstilling og separat kontor. *Postbox 17 udgår.* Posten kan nu sendes direkte til ovennævnte adresse. Tibberup Møllevej ligger lidt forbi Kølles Gård på Strandvejen og på vandsiden mod Øresund. Der er togforbindelse og bus fra Klampenborg næsten til døren med 20 minutters drift. Togforbindelse mindst hver time.

Desværre med nogen forsinkelse kan vi meddele, at hr. ingeniør S. Langkilde Rasmussen, formand for Fyns afdeling den 8. juni fyldte 50 år. Vi gentager vor lykønskning.

Billedgalleriet:

Denne gang bringer vi et billede af fru Inger Byskou.

Inger Byskou blev indvalgt i Københavns bestyrelse som sekretær d. 14. oktober 1962 og indgik som kasserer for foreningen i 1965, et hverv Inger Byskou siden har varetaget. Taget i betragtning, at Inger Byskou ikke er opereret, er hendes interesse og hendes trofasthed mod foreningen enestående.



SVENDBORG BÆLTET

Dame- og herrebæltet til Colo- Ileo- Ureterostomi giver tryghed og sikkerhed.

Alle posetyper, cellestof og vat føres

Postordre fra dag til dag

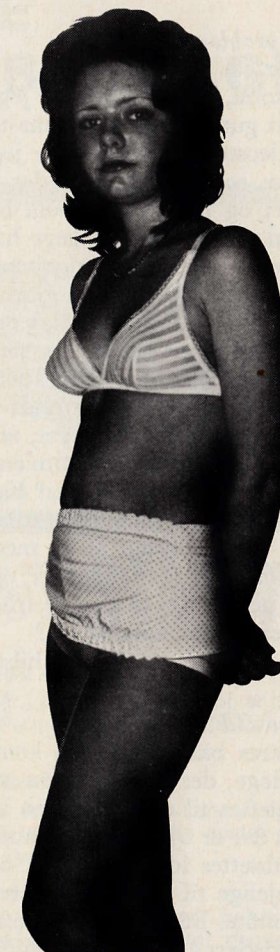
- Nye moderne stoffer
- Ny selvklæbning til lukning
- Alle modeller leveres med eller uden strømpebånd
- Målkort fremsendes

Ny indehaver:

Inge-Lise Sørensen

Kirkeværløsevej 44 b . 3500 Værløse . Tlf. (01) 48 32 01

Kontortid fra kl. 8-12 og 13-16, onsdag lukket



Lægebrevkassen

Hudproblemer

For ca. 20 år siden fik jeg anlagt en ileostomi, og som pose har jeg siden anvendt gummikapsel (perma-type). Under ileostomibandagen har jeg et knudret ar, som i flere måneder har været hævet og irriteret, og som bløder, når posen skiftes. Af min læge har jeg fået bakterie- og svampedræbende salver, men de har faktisk kun gjort ondt værre. Lægebrevkassens forsøg om at bruge kogt vand, rød jod og evt. sterosalve har ikke hjulpet, så området er stadig meget irriteret og gør ondt ved gang. Arret er til tider så hævet, at det er på højde med selve ileostomien så posen lækker. Kan arret fjernes? Kan det være gummiposen, jeg er overfølsom overfor? Er det farligt at gå med et irriteret område i flere måneder, og kan man evt. tænke sig, at der er tråde i arret, der er ved at komme ud?

Venlig hilsen G. F.

Kære G.F.

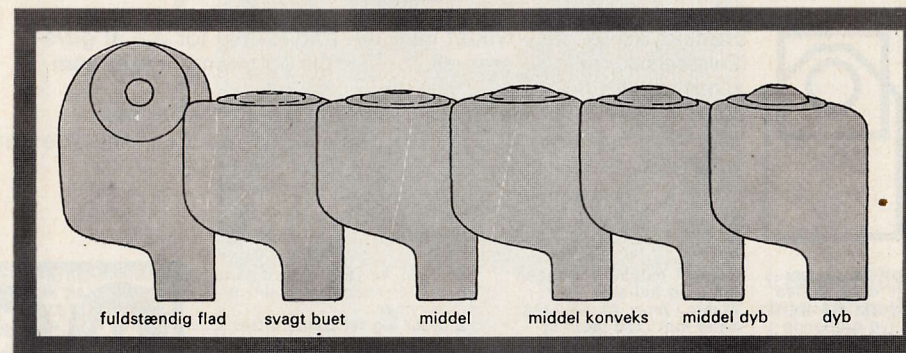
Deres bandage er en kombinationsbandage, der både trykkes mod huden og hæftes til denne ved en klæbeflade. Hvis der er ujævnheder i huden vil disse udsættes for ekstra tryk og vil være tilbøjelige til at blive irriterede og evt. betændte. Betændelsen vil oftest sidde i talgkirtlerne, og er ret godartet, hvis trykket og dermed irritationen ophører. I den akutte fase kan man klippe hæftepladen på posen til, så man undgår trykket fra denne. Betændelsen, som sidder i hudens dybere lag, kan man oftest få til at svinde ved at anvende et gazekompress med sprit. Når den akutte fase er overstået, er det vigtigt fremover at undgå unødigt tryk og dette kan ske på flere måder. Hvis man ønsker at anvende en kombinationsbandage kan man afglatte hudens ujævnheder ved at opfylde disse med hudcement (f. eks. med perma-type cement og karayapud-

der eller med det nyligt markedsførte orabase pudder og pasta), og derefter påsætte hæftepladen med en lidt slappere „livline“. Man kan imidlertid også prøve de noget lettere plastposer med hæfteplade, der jo kan anvendes som en slags kombinationsbandage, men hvor trykket ikke behøver være så stort, fordi poserne er så lette. Også med disse poser er det nødvendigt, at hudfladen er ret jævn. Det er almindeligt, at man fortsætter med den bandageringsform man fik ved hospitalsudskrivelsen selv om den giver bandageringsproblemer. Med den nyindførte reform på bandageringstilskuddet er der imidlertid mulighed for at skifte bandageringstype uden yderligere formaliteter, hvis man som ileostomiopereret vælger at få det faste, kvartalsvise tilskud. I Deres tilfælde synes det rimeligt at forsøge andre typer bandager og give sig lidt tid til afprøvningen, fordi vanens magt skal brydes og alle bandager er lidt forskellige.

I alle ar efter operationer efterlades tråde – de såkaldte suturer. I huden fjernes de, men i muskler og støttevæv bliver de siddende. Hvis der kommer betændelse i disse dybere væv, vil den ofte samles omkring disse fremmedlegemer, og betændelsen vil da først svinde, når trådene fjernes eller udstødes spontant. Ved stomianlæggelse laves blot et hul i bugvæggen, og der findes derfor sjældent suturer i dennes nærhed, fordi den udadkrængende tarm sys fast til huden med tråde, der resorberes. I Deres tilfælde er det ikke sikkert om betændelsen efterhånden har bredt sig i dybden, hvorfor jeg synes De skal bruge ovenstående fremgangsmåde. Det er ikke sandsynligt, at De er overfølsom for gummikapslen, idet De da vil få symptomer på hele klæbefluden.

Med venlig hilsen
Steen Levin Nielsen

PERMA-TYPE ILEOSTOMI BANDAGE fra S&W



Da Perma-Type Ileostomi bandagen skulle udformes, blev otte forskellige ting taget i betragtning, idet man ønskede at fremstille en bandage, som ikke alene skulle fungere 100% effektivt, men som også skulle give patienterne gå-på mod og lyst til at leve et normalt liv igen. Disse otte væsentlige hovedpunkter var:

1. Garanti for sikkerhed

Perma-Type's forskelligt formede skiver tillader patienten at bære posen i adskillige dage uden fare for lækage. Perma-Type har været båret i op til 3 uger uden uheld.

2. Komfort

De kan ikke mærke Perma-Type bandagen.

3. Bevæg Dem så meget De vil

Poserne er fremstillet af en speciel hvid gummi, som ikke knitrer. De er smidige og tillader derfor patienten at foretage enhver form for arbejde – at tage bad, svømme eller drive anden form for idræt.

4. Ingen odeur

Den specielle hvide gummi er garanteret lugtfri. Efter talrige eksperimenter med gummi og plastic, fandt man frem til den sammensætning, som nu anvendes i Perma-Type bandagerne.

5. Perma-Type er flad

Selv om De går i shorts eller badetøj, er det umuligt at se Perma-Type. Ingen afslørende buler ...

6. Lang holdbarhed

Den specielle hvide gummi kan vaskes utallige gange uden at poserne mister de nævnte gode kvaliteter.

7. Minimum af pasning

I modsætning til andre bandager behøver Perma-Type ikke at blive skiftet dagligt. De kan bære den i uger uden udskiftning. En pose kan tømmes og rengøres på et lille minut.

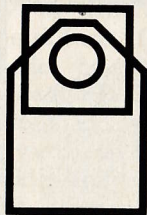
8. Tiltalende udseende

Perma-Type er som nævnt fremstillet af hvid gummi – og i ét stykke. I modsætning til mange andre poser er Perma-Type poserne altid rene og pæne at se på, og kan accepteres af både kvinder og mænd.

S&W Simonsen & Weel
Købmagergade 3 (v. Strøget), tlf. MI 832 · Jægersborg Allé 11, Charl. OR 3332
Gl. Kongevej 149, Kbvn. V. VE 48 48 · 8000 Århus, Vestergade 5, (06) 12 09 11

translet

når menneskene og naturen skal hjælpes ad!



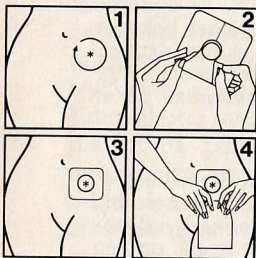
translet-serien er udviklet med det ene formål for øje at gøre tilværelsen for brugeren så problemfri og ukompliceret som overhovedet mulig. Selvfølgelig er en stomi-operation ingen fornøjelse, men tilværelsen efter den – og med den – skal fortsat kunne være det.

translet ostomy-bandagen:

- kan tømmes eller skiftes separat medens plaster og ring kan blive siddende i flere døgn
- er hudvenlig
- er let at bære
- er hygiejnisk
- er nem at anvende
- beskytter stomien
- og translet ostomy-bandagen er økonomisk i brug!

Så enkelt påsættes translet ostomy-bandagen:

- 1 gør huden ren og tør omkring stomien
- 2 træk det silicone-behandlede beskyttelses-papir af
- 3 sæt plasteret på – hold på det med en varm hånd et par minutter
- 4 og træk den første pose over ringen



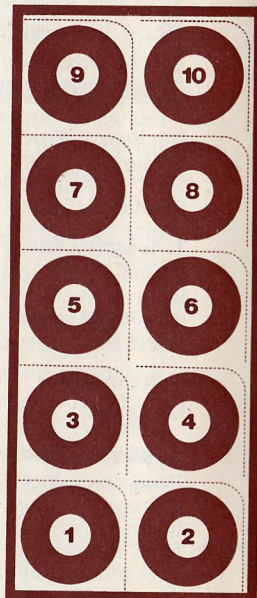
translet ostomy-bandagen fås i tre hul-størrelser:

27 mm i brun, 40 mm i blå og 57 mm i rød pakning. I hver pakning er der et plaster med ring og tre normal poser. Løse poser fås i grønne pakninger med 10 stk. Der er fire forskellige pose-størrelser – normal-posen er 19 cm lang – en større pose måler 28 cm i længden – og liggeposer fås i 35 og 50 cm's længde.



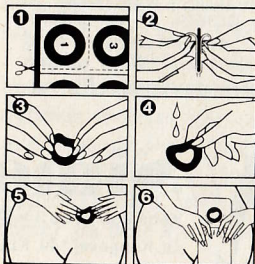
translet karya-gummiringen:

- skåner huden mod aktive enzymer
- lader sig let forme efter ethvert behov
- kan bruges under alle former for gummi- og plastic-bandager
- er let at anvende – skal blot fugtes med vand
- fylder meget lidt – såvel i pakning som i brug
- er hygiejnisk
- og translet karaya-gummi-ringen er økonomisk i brug!



Så nemt er det med translet karaya-gummiringen:

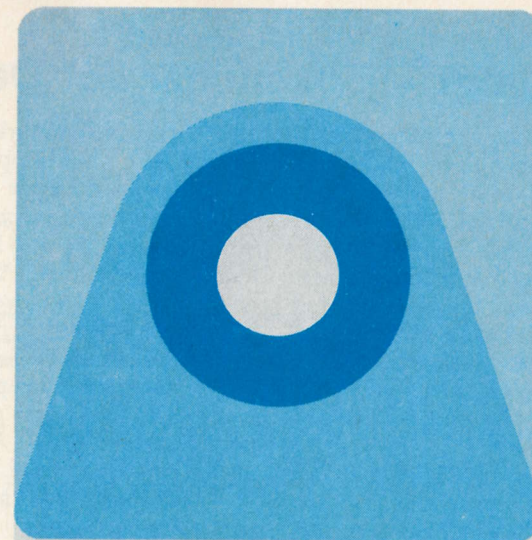
- 1 klip i den punkterede linie og begynd med ring nr. 1
- 2 fjern de to lag plastic-film fra ringen
- 3 form ringen efter stomiens facon
- 4 fugt den ene side med almindeligt vand
- 5 vend den fugtede side ind mod kroppen og pres ringen tæt rundt om stomien
- 6 fugt også den anden side, hvis De anvender en bandage uden plaster, før bandagen påsættes.



translet karaya-gummiringen fås i praktisk pakning med 10 ringe, som næsten intet fylder i taske eller lomme. Der er 3 forskellige hul-størrelser, nemlig 19, 22 og 25 mm. translet karaya-gummiringen fås også uden hul, så De selv kan klippe den facon, der passer Dem bedst.

Gør hverdagen lettere med translet . . .

translet hjælper!



translet fås hos førende bandagister og på apoteker.

Fremstillet af
plafinco
Valhøjs Allé 154 2610 Rødovre
Telefon (01) 70 35 33

Overvægt - vedkommer det Dem?

Det er en kendt sag, at gennemsnitsdanskerens spisevaner ligger på et højt plan samtidig med, at det fysiske arbejde generelt er mindsket, således at vort kaloriebehov bliver mindre.

En af de folkesygdomme, som er mest iøjnefaldende herhjemme, er overvægt eller rettere fedme. For at sige det rent ud, er 20 % af den danske befolkning over den skolepligtige alder overvægtige, og tallet for skolebørn er ca. 15-20 %.

Det er ret symptomatisk, når foråret og sommeren nærmer sig, at læse om diverse tilbud om vægtreducerende metoder i form af slankekur af den ene eller anden art, den ene hurtigere slankende end den anden. Overvægt er altså et problem, vi ikke kan komme uden

Hvad er så årsagen? Den er ligetil, vore spisevaner er forkerte, vi indtager for mange kalorier i forhold til det daglige forbrug. Det som legemet ikke har brug for, sætter sig populært sagt i sidenbenene i form af fedt. (En speciel årsag til overvægt kan være en stofskiftesygdom). Følgesygdommene i forbindelse med overvægt er stadig stigende herhjemme. Det kan medføre galdesten, specielt hos kvinder, det kan udløse sukkersyge, flere og flere lider af åreforkalkning, hjertesygdomme eller blodprop i hjertet. Vidste De, at den hyppigste dødsårsag herhjemme for personer over 65 år skyldes kar- og hjertesygdomme? Det burde være tankevækkende, og hvorfor ikke begynde med det forebyggende arbejde allerede i en tidlig alder. Der er en mulig sammenhæng mellem indtagelsen af kolesterol-mættede fedtstoffer og åreforkalkning.

Professor, dr. med. A. Tybjærg Hansen skriver om forebyggelse af hjertesygdomme: (HELSE nr. 1 1973).

De mange sygdomsårsager!

Man må uden tvivl regne med, at der

altid er mange samvirkende årsager til opståen af en blodprop i hjertet. Mange af disse årsager er endnu ukendte, men der er nogle, som er tilstrækkelig kendte og af en sådan karakter, at man kan anbefale alle helt fra barndommen at vænne sig til at overholde nogle få og enkle leveregler, der kan bidrage betydeligt til at bevare helbredet så længe, at aldersforandringerne bliver den væsentligste årsag til den uundgåelige død. Som det er nu, rammer sygdom alt for ofte en i andre henseender endnu livskraftig organisme i en urimelig ung alder.

Ifølge sagens natur må disse leveregler komme i konflikt med nogle af de vaner, som er blevet den automatiske følge af den materielle fremgang. De er imidlertid foruden at være i overensstemmelse med sund fornuft, allerede på nuværende tidspunkt solidt videnskabeligt underbyggede og desuden ikke forbundet med nogen risiko at følge.

Levereglerne er

- 1) mere motion af den art, der stiller store krav til hjerte og kredsløb. Målet for, at anstrengelsen er tilstrækkelig, er, at man bliver forpustet.
- 2) man skal undgå at blive overvægtig,
- 3) tobaksrygning som en dårlig vane.

Det er ledsaget af en masse småubehageligheder på kort sigt og er på længere sigt meget dyr for pengepungen og helbredet.

Hvilke forholdsregler kan man så tage, for at undgå at blive overvægtig eller reducere sin vægt?

- 1) holde sin vægt nede på et acceptabelt plan, en generel regel siger, at man skal forsøge at holde den vægt man havde midt i 20'erne.

- 2) spise mindre, lade måltiderne være mindre, og lad et æble eller en appelsin erstatte de alt for hyppige mellemmåltider.

stomahesive bandage

er et plaster der beskytter huden
omkring en stoma



- hæfter direkte på huden
- indeholder ingen irriterende bindemidler
- skal kun skiftes 1 à 2 gange om ugen
- kan anvendes sammen med næsten alle posetyper



SQUIBB $\frac{A}{S}$

VESTER FARIMAGSGADE 1 . 1606 KØBENHAVN V

TLF. (01) 11 25 50

3) begrænse indtagelsen af fedt, specielt de såkaldte mættede fedtstoffer og kolesterol. De umættede eller de flerumættede fedtstoffer har den egenskab, at de binder cholesterolet til sig og skulle på langt sigt medvirke til at nedsætte risikoen for åreforkalkning.

For at gøre det anskueligt, er opstillet søjlerne A og B, hvor A viser det gennemsnitlige forbrug af fedtstoffer, sukkerstoffer og æggehvide stoffer i den danske befolkning, og B den ønskelige fordeling af disse.

A		B
40-43 %	fedtstoffer	30-35 %
45 %	sukkerstoffer	50 %
	15 % rent suk. 10 %	
12 %	æggehvide stoffer	15 %

Det er ikke opgaven her at give udførlig kostvejledning med angivelse af mål og vægt, det skal overlades til mere kompetente. Der skal kun gives retningslinier for, hvor man kan hente „gevinsten“, og her kan De selv gøre en indsats ved først og fremmest at være kritisk, bruge Deres sunde fornuft og anvende den varedeklaration der efterhånden er påtrykt alle levnedsmidler vedrørende næringsindholdet.

Fedt

1) Det er muligt at indskrænke mængden af fedtstof betydeligt, meget kan spares ved tilberedningen. Synligt og overflødigt fedt i kød kan skæres fra og man skal undgå de „skjulte“ fedtstoffer i bagværk, saucer, stuvninger, stegte, panerede retter, pølser og fede kødsorter, salater og meget mere.

Hvor meget fedtstof må anses for at være tilstrækkeligt at anvende for een dag? 20-25 gram smør, margarine, stegeolie eller lign. må anses for passende.

2) Med fordel kan de ovennævnte fedtstoffer med stort indhold af mættede fedtsyrer erstattes af de umættede fedtsyrer. Plantemargarine, diætmarginer indeholder lige så mange kalorier som smør (margarine med halvt så mange kal. findes i handelen nu) men indholdet af umættede fedtsyrer er større, ca. 40 %, og olier som majs- og salatolier endnu mere. (Se efter om salatolien kun består af de anbefalede olier).

De flerumættede fedtsyrer kaldes også for de essentielle (livsnødvendige) fedtsyrer, og disse er LINOLSYRE, LINOLENSYRE OG ARACOIDINSYRE.

3) Cholesterolet findes stort set i alle animalske produkter, men i størst mængde i æggeblomme, lever, rogn og smør.

Angående fedtstoffer: SKÆR NED OG BYT.

Sukker

1) Sukkeret er vor største energikilde, og skal om ønskeligt overtage noget af fedtstoffets plads samtidig med, at forbruget af rent sukker bør nedsættes. Hvorledes kan dette gøres?

2) Forbruget af de gode sukkere sættes op, d.v.s.

stivelse, findes i gryn, brød, kartofler og grønsager
mælkesukker i mælk og mælkeprodukter
druesukker i frugt.

3) Mindre forbrug af det rene sukker, *rørsukker* og *roesukker*. Sødestoffer som sakkarin kan erstatte sukker og har samtidig ingen kalorieværdi.

Hvis De hver dag spiser 10 gram smør eller 4 theskefulde sukker mere end De forbruger, vil dette i løbet af 10 år give en vægtforøgelse på 50 kg.



GELOCOL

- til colostomi- og ileostomi-pleje

GELOCOL er let at anvende i den daglige stomi-pleje. Det beskytter huden omkring stomier og fistler, og danner samtidig en fortrinlig bindeflade for tilhæftning af bandager og poser.

Påsmør et tyndt lag GELOCOL creme og dæk dette med rigeligt GELOCOL pulver fra GELOCOL sprayen. Vent derefter ca. 1 minut til GELOCOL hinden er tør, hvorefter påhæftning af colostomi- eller ileostomiposen kan finde sted.

GELOCOL er især en hjælp ved hudgener forårsaget af sekreter og bandager.

GELOCOL-sættet fås på apoteket.

Fremstillet af
R. Baungaard & Co
Nærumgårdsvej 10
Nærum
Telefon (01) 80 25 11



ÆGGEHVIDESTOFFER:

Behovet herfor er ca. 1 gram/kg le-
gsvægt pr. dag.

Tænk her på at f. eks. mager ost in-
deholder mere protein og færre kalorier
og fedt end fed ost. Magert kød lidt
mere protein, mindre fedt og kalorier.

Princippet i alle slankekur er min-
dre indtagelse af kalorier i forhold til
dagligt forbrug. Det forebyggende ar-
bejde kræver i virkeligheden ingen an-
den anstrengelse, end at regulere mæt-
hedsfølelsen på en fornuftig måde, øj-
nene har oftest en større appetit.

Hvis De har vægtproblemer, er der
intet i vejen for, at De kan følge et af
de mange tilbud om vægtreduktion,
men vogt Dem alligevel overfor den
ofte store ensidighed i kost- og nærings-
indholdet. Hvis De selv skal administre-
re en afmagring, så vær Dem til først
og fremmest at tilberede mindre mål-
tider, skel til fedt- og kalorieindholdet
– og skaf Dem rigelig motion.

Red.

MOTIONSGYMNASTIK

23 timer Kr. 55,-
Folke- og invalide- og enkepensionis-
ter gratis.

I lighed med sidste vinter arrange-
rer KØBENHAVNS KOMMUNALE
AFTENSKOLE (KKA) i samarbejde
med COPA motionsgymnastik for den-
ne forenings medlemmer. Undervisnin-
gen, der ledes af fysioterapeut Hanne
Hovind, foregår på FYSIURGISK
KLINIK på Bispebjerg Hospital.

mandag kl. 19-20 og 20-21
og begynder ca. 1. oktober.

Tilmelding og betaling til KKA, i
hvis nye program er indlagt girokort og
blanketter for pensionister. Yderligere
oplysninger kan fås hos COPA's lands-
sekretær Gerda Olesen, Maglekildevej
1, 3. sal, 1853 Kbhvn. V. – Telefon
22 13 66.

NY PERMANENT UDSTILLING AF HJÆLPEMIDLER

i lighed med formandens i Espergærde,
er opstillet hos

S. Langkilde Rasmussen
Carl Lundsvej 9
5000 Odense

og kan beses *mandage 18-20* eller efter
skriftlig aftale.

Fra Dansk Coloplast A/S har vi som
gave modtaget kr. 2000,00. Vi siger
tak.

Referat fra Generalforsamlingen på Odense Kongreshus den 17. marts 1973

Der var ca. 45 personer inklusiv be-
styrelse, Alex Christensen og overlæge
Truelsen.

Langkilde Rasmussen bød velkom-
men, hvorefter der blev drukket kaffe.
Efter kaffen aflagde Langkilde Rasmus-
sen et referat for året, der var gået.
Han fortalte om, hvad der havde været
af møder og sammenkomster i forenin-
gen. Efter det kunne der stilles spørgs-
mål til overlæge Truelsen fra O.A.B.S.
Det var lidt sparsomt med spørgsmåle-
ne, men hvis det kendetegner, at folk
ikke har nogle problemer, er det jo helt
i orden.

Landsformanden fortalte i sin beret-
ning bl. a. om det forhøjede tilskud,
som var blevet gennemtruffet i social-
ministeriet. Det blev selvfølgelig mod-
taget med tak.

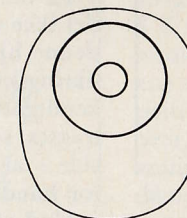
Regnskabet for 1972 blev forelagt og
godkendt.

Efter Alex Christensens tale var der
valg. Gartner Bent Jørgensen, Skov-
strup, trådte ud af bestyrelsen og ind-
kom overlærer Brems, Seden, som blev
budt velkommen. Med overlærer Jo-
hannes Brems er alle tre operationer
repræsenteret i bestyrelsen, hvad der må
være en stor fordel for både medlem-
mer og bestyrelse.

Efter valget sluttede mødet.

Dorte Hansen.

Kun De selv ved, De bærer én



dansac®

Dansac posen er udviklet med særlig tanke
på stomistens problemer. For eksempel
er posen fremstillet af en særlig tynd flerlags-
film, der kombinerer stor styrke med
fremragende lugttæthed – selv efter flere
dages brug. Fordi posen er så blød og tynd,
føles den næsten ikke på kroppen, men
alligevel er posens styrke mere end
tilstrækkelig.

Der er ingen irriterende hjørner. Posens
særlige elliptiske form kombinerer stort
volumen med kompakte dimensioner. Ind-
holdet tvinges mod posens midte –
bort fra lysken.
Dansac posens klæbeflade giver heller ingen
problemer. Den giver fuld sikkerhed under
brug, irriterer ikke huden og efterlader
ikke plasterrester. Samtidig sparer man
fordyrende hjælpemidler som cremer,
karaya etc.

Sørg for at huden er ren og tør (affedt)
før påsætning.

De vil finde plasterets runde form
tiltalende, fordi der ingen runde hjørner er
til at løse sig og hænge i undertøjet.

De skylder Dem selv at prøve dansac – og
vi sender Dem gerne gratis prøve og
brochure. Udfyld blot kuponen:

Til DANSAC A-S
Højvangen 6 . 3480 Fredensborg
☎ 03 - 28 25 00

Send mig brochure og prøver:

Navn: _____

Adresse: _____

By: _____

Tidl. anv. pose: _____

Ønsket størrelse: _____

**Coloplastposer
Cellestofvat
Sygevat
Forbindinger
Sasscodor m. m.**

sendes over hele Fyn

**I/S HOLMEGÅRDENS
MATERIALHANDEL**

Skibhusvej 61, Odense
Telefon 1276 12
Rosengaardscentret
Telefon 1276 68
Ringø, telefon 6221 50

Støttebælter for colostomiopererede:

Ved den offentlige sygesikringslov's ikrafttræden pr. 1.4.73, overgik som nævnt udbetalingen af bandagetilskudet til kommunens social- og sundhedsforvaltning, der nu administrerer dette med 2/3's dækning indtil max. 100 kr. Støttebæltet stod opført på sygekassens fortegnelse af hjælpemidler med dækning af 2/3 indtil 50 kr., og skal ved overgang til den nye lov udbetales af kommunen.

Der er imidlertid opstået problemer om udbetaling af dette beløb for støttebæltets vedkommende, idet visse kommuner påkalder sig *Sygesikringslovens paragraf 10*, som lyder således:

– Endvidere yder den offentlige sygesikring tilskud til betaling af bandager og andre hjælpemidler, der leveres efter henvisning fra en læge, såfremt de pågældende bandager og hjælpemidler er optegnet i en af sikringsstyrelsen udarbejdet fortegnelse.

Og endvidere omfatter *Sikringsstyrelsens bekendtgørelse nr. 209 af 25. april 1973*:

Bandager og andre hjælpemidler, hvortil der ydes tilskud fra den offentlige sygesikring. Her står som *punkt 13*: Mavebælter, som ikke skal fremstilles individuelt.

Efter loven og bekendtgørelsen er facta den, at kommunen ikke skal yde hjælp til støttebæltet. Dette strider imidlertid mod socialministerens svar på Alex Christensens spørgsmål om ydelsen til støttebælter for colostomiopererede (se referatet fra generalforsamlingen i København andet steds i bladet).

På den anden side må man sige, at det ikke er alle kommuner, som nægter denne hjælp under påkaldelse af sygesikringsloven og sikringsstyrelsens bekendtgørelse. I disse tilfælde må det betragtes som goodwill fra kommunens side – al ære til det lokale bureaukrati for handling efter behov.

Undertegnede har adspurgt på stedligt social- og sundhedsforvaltningskontor, hvorledes de stillede sig over for dette spørgsmål. Støttebæltet stod anført som tilskudsberettiget under sygesikringsloven (efter lokalt skøn), og ville som sådan under alle omstændigheder blive dækket med 2/3.

Hvor kommunen ikke vil yde støtte efter sygesikringsloven, foreligger der mulighed herfor under revalideringslovens paragraf 3, hvortil De skal anvende det røde ansøgningsskema A som førstegangssøgende, og skema B, når der tidligere er ydet støtte. Dette skema samt skema for den nødvendige lægeerklæring, kan De få ved henvendelse på stedlig social- og sundhedsforvaltning, og stiles i udfyldt stand til det sociale udvalg under social- og sundhedsforvaltningen i Deres bopælskommune.

Hvis De har problemer med støttebæltets dækning efter sygesikringsloven, vil formanden gerne høre et par ord fra

For
eksklusiv
kvalitet
garanterer



LANDSKRONAGADE 47
KØBENHAVN Ø
TELEFON 29 40 01

Kuverter til diabetikere uden extra
beregning

Forlang
brochurer
tilsendt

Indehaver:
JØRGEN ALEX CHRISTENSEN

Dem med kommunens begrundelse – dette er ikke de sidste ord i denne sammenhæng. *Red.*

**Generalforsamlingen i
København**

afholdtes på Park Restaurant den 26. marts, hvortil ca. 200 var mødt op. Socialminister Eva Gredal var indbudt som gæstetaler.

Som dirigent foresloges og valgtes formanden for kvindeligt arbejderforbund fru Edith Andersen, der med myndighed styrede generalforsamlingen og afviklede denne på usædvanlig kort tid. Formandens beretning og regnskabet for 1972 godkendtes.

Hovedbestyrelsen havde i oktober 1972 foretaget ændring i vedtægternes § 8 stk. 4, vedrørende valg af bestyrelsesmedlemmer, hvor 3 er til valg det ene år og 2 det næste år. Formanden pointerede, at hovedbestyrelsen var klar over, at generalforsamlingerne er foreningens højeste myndighed, men at denne vedtægtsændring ikke havde givet anledning til kommentarer landet rundt. Generalforsamlingen i København tilsluttede sig ændringen.

Følgende bestyrelsesmedlemmer afgik og lod sig genopstille: Alex Christensen, Gerda Olesen og Inger Byskou. Genvalg. Øvrige valg, revisor – suppleanter var genvalg.

Socialministeren omtalte socialreformen, herunder sygesikringsloven og bistandsloven, og fremhævede de fordele denne omlægning ville indebære for borgeren, blandt andet social- og sundhedsforvaltningen hos kommunen, der overtager de hverv, sygekassen før hav-

**SØBORG
SYGEPLEJE**

Søborg Hovedgade 20
2860 Søborg
TELF. SØ 2782

Poser leveres også gennem apoteket.

de. Der var lejlighed til at stille socialministeren spørgsmål:

a: Støttebælter for colostomiopererede hvortil der før ydedes tilskud fra sygekassen, skal dette tilskud for fremtiden ydes fra kommunens social- og sundhedsforvaltning?

b: Der er stadig eksempler på manglende information fra lægelig-sygeplejeside ved udskrivelse af stomiopererede.

På hvilken måde kan denne information sikres, og hvor skal og kan man gribe ind?

Svar:

a: Ydelser til støttebælter overgår til bopælskommunens social- og sundhedsforvaltning ved sygesikringslovens ikrafttræden 1.4.1973.

b: Informationen skal gives af lægesygeplejerske i samarbejde med socialrådgiveren.

Hospitalspersonalet yder socialmedicinsk bistand, og som sådan ligger det klart, at det er i dette personaleuddannelse, man skal gribe ind. For lægernes vedkommende, vil en mere in-

formativ undervisning inden for faget socialmedicin have sin plads og for øvrigt personale, kan et yderligere samarbejde mellem de sociale højskoler og eks. sygeplejehøjskolerne være ønskeligt. Endvidere vil et større samarbejde mellem kommunalt og hospitalsansatte socialrådgivere give et positivt resultat.

Til slut omtalte formanden gruppen af tidligere stomister, der efter tilbagelagt stomi stadig hæver det kvartalsvise tilskud. Denne gruppe af tidligere patienter er ikke berettiget til dette tilskud, og vil som sådan blive draget til ansvar, hvis uretmæssig hævelse af dette beløb erfares.

Red.

Fra 1.-15. juli har Alex Christensen ferie. Vi beder medlemmerne om i nævnte periode at henvende sig til deres lokale formand (se bagsiden).

Inge-Lise Sørensen - „Colostomibæltet - Svendborg“ fra 13/7-31/7 begge dage incl.

Brevkort

Jeg vil gerne have brochuren tilsendt

Jeg vil gerne tilmeldes som aktivt medlem - kr. 30,- pr. år

Jeg vil gerne tilmeldes som pensionist-medlem - kr. 15,- pr. år

Jeg vil gerne tilmeldes som passivt medlem - kr. 15,- pr. år

(Alle beløb er minimum)

Skriv med blokbogstaver!

Navn: _____

Stilling: _____

Adresse: _____

Porto

Landsforeningen af Colostomiopererede i Danmark

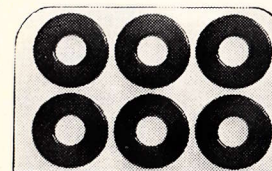
Alex Christensen,
Tibberup Møllevej 8
3060 Espergærde
Tlf. (03) 23 44 10

COPA-6-73



KARAYA-RINGE I COLOPLAST-KVALITET! ikke dyrere - meget bedre

- bløde og behagelige - usædvanlig holdbare
- uhyre lette at forme i hånden, så de passer til enhver stomi
- særdeles stor opsugningsevne, hvilket betyder færre skift og hurtigere ophejning af hudirritationer.



Hver pose indeholder 12 stk. Karaya-ringe, pakket i en bekvem bakke, der sikrer, at de enkelte ringe bevarer deres blødhed og klæbeevne gennem lang tid.

Coloplast Karaya-ringe fås på apoteket eller hos Deres sædvanlige forhandler. Vejledende udsalgspris (excl. moms):

1 PAKKE à 12 STK. - KR. 16.80

COLOPLAST®

DANSK COLOPLAST A/S

VERDENS FØRENDE PRODUCENT AF STOMI-ARTIKLER
BRONZEVEJ 4 · 3060 ESPERGÆRDE · TLF. (03) 23 34 33

Foreningens adresser:

Landsformand: Alex Christensen,
Tibberup Møllevej 8, 3060 Espergærde
Telf. (03) 23 44 10

Kasserer: Inger Byskou,
Ridefogedvej 2, 2400 København NV.
Telf. ÆG 2334 v.
Forenir.gens Giro nr. 90331.

Landssekretær: Gerda Olesen.
Maglekildevej 1,
1853 København V.
Telefon: 22 13 66.

Redaktør: Dan Kleist, Søndre Ringvej 5, 2.tv.
Telf. (01) 45 51 56, 2600 Glostrup.

Næstved: Inger Rønje Krejlbøl,
Præstøvej 107 B, 4700 Næstved.
Telf. (03) 72 21 38.
træffes bedst efter kl. 17.

Vejle: Asta Lundgreen,
Nyboesgade 67, 7100 Vejle.
Telf. (05) 82 93 02.

Vestjylland:
Lynge Jensen, Toftlund, 7430 Ikast.
Telf. (07) 15 16 27.

Formænd i lokalforeningerne:

Fyn: S. Langkilde Rasmussen,
Carl Lundsvej 9, 5000 Odense.
Telf. (09) 13 85 40 Johannes Brems

Nordjylland: Sv. Aa. Kristensen,
Nørholm pr. 9240 Nibe.
Telf. (08) 19 12 37.

Midtjylland: Gert Madsen,
Gavnevænget 24, Skjoldhøjparken,
8220 Brabrand. Telf. (06) 24 12 00.

Sønderjylland: H. Wilhelmsen,
Sundquistgade 25, 6400 Sønderborg.
Telf. (04) 42 77 28 efter kl. 18.

Lolland-Falster: Chr. Madsen.
Vantorevej 30, 4880 Nysted.
Tlf. (03) 87 12 65.

Repræsentantskab:

Formand: Overkirurg, dr. med.
Tyge Cl. Gertz, Gentofte.

Øvrige medlemmer:

Professor, dr. med. Erik Amtrup, Århus.
Direktør Th. Eyrich, Hellerup.

Professor, dr. med. Povl Holm-Nielsen,
Århus.

Programsekretær Kaj V. Andersen, M.F.,
København.

Reklamechef N. J. Lauritsen (sekretær),
Ericavej 24, Gentofte. Telf. 69 31 12.

1. reservekirurg Erik Münster, Gentofte.

Fabrikant F. Nexøe-Larsen, København
Overlæge, dr. med. Povl Riis, Gentofte.

Overkirurg, dr. med. Frithiof Truelsen,
Odense.