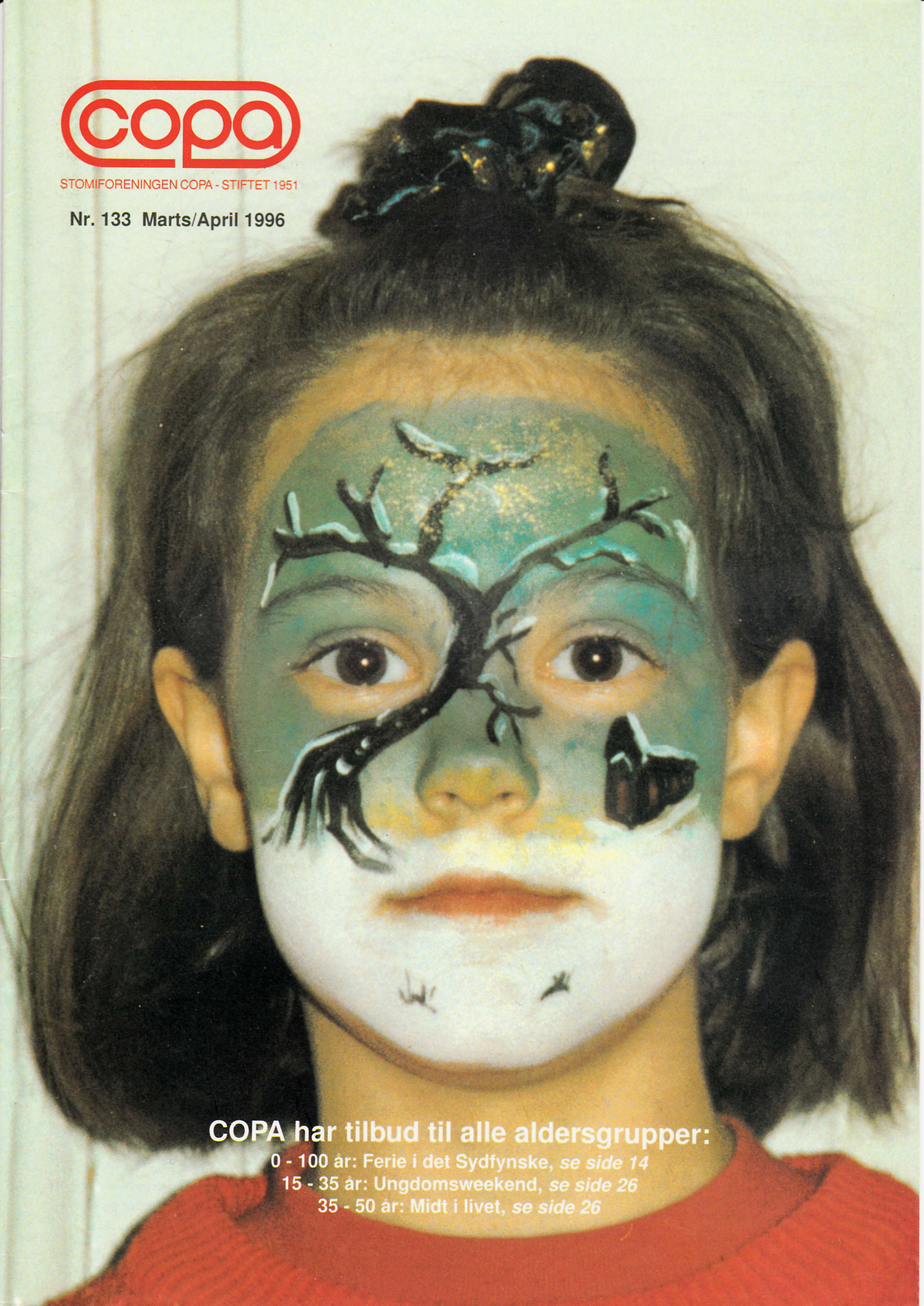


copa

STOMIFORENINGEN COPA - STIFTET 1951

Nr. 133 Marts/April 1996

COPA har tilbud til alle aldersgrupper:

0 - 100 år: Ferie i det Sydfynske, *se side 14*

15 - 35 år: Ungdomsweekend, *se side 26*

35 - 50 år: Midt i livet, *se side 26*

Stomiforeningen COPA
Sekretariatsleder: Anni Pedersen
Sekretariatet
Odinsvej 5, 4100 Ringsted
Tlf.: 57 67 35 25 Fax:: 57 67 35 15
Træffes mandag, tirsdag, torsdag og fredag: 10.00 - 12.00;
onsdag: 16.00 - 18.00.
Foreningens gironummer: 7 09 03 31.

Landsformand:
Chr. Stentoft
Thorkildsvej 78, 3700 Rønne
Tlf.: 56 95 97 37. Landsformandens telefon vil normalt svare mandag til fredag fra. kl. 09.00 - 13.00.
Under bortrejse og fravær giver telefonsvareren nærmere besked.
Fax: 56 95 97 35.

Vicelandsformand:
Arne Nielsen
Rudesvej 20, 7500 Holstebro
Tlf.: 97 42 21 19.

Lokalformænd og -grupper:
Se bagsiden.

Medlemsbladet COPA
COPA-medlemsblad udkommer 6 gange om året.
Næste blad udkommer 8/05-1996.
Oplag: 5000 stk.
Tryk: Glumsø Bogtrykkeri A/S.
Ansvarshavende redaktør:
Cand.scient. Ole Vestergaard.

Læserbreve, indlæg og artikler:
Manuskripter skal sendes til sekretariatet. Sidste frist for indlevering til næste nummer er 9/4-1996.
COPA behøver ikke nødvendigvis dele meninger bragt i bladet.
Eftertryk tilladt med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig tilladelse hos COPA's sekretariat.

Illustrationsannoncer:
Film mv. skal sendes til sekretariatet. Materialefrist og annulleringsfrist 21 dage før udgivelsen. Dvs. materiale til næste nummer skal være sekretariatet i hænde senest: 18/4-96. Nærmere oplysninger: Sekretariatet.
Indstik:
Med forbehold. Kun i kuverterede blade. Nærmere oplysninger om tidsfrister mv.: Redaktøren.

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.

COPA nr. 133 marts/april 1996

Indhold:

Hjælpemiddeludvalgets delrapport *(Chr. Stentoft)* 3
Mere indbyrdes kontakt -
Åbent brev til J-pouch opererede *(Christina Berggren-Andersen)* 6
Er kostrestriktioner nødvendige ved ileostomioperationer?
Artikel fra EUROSTOMA *(Leif Hultén og Inger Palselius)* 10
Kontakt til alle med stomi - nyt stomiambulatorium i Esbjerg *(Inge Lundholm)* 12
Regulering af satser på det sociale område, 1996 12
Fem år som formand - Helene Christensen *(Chr. Stentoft)* 12
Superchancen *(Anni Pedersen)* 12
Ferie i det Sydfynske *(Anni Pedersen)* 14
Kvalitet og sortering af frugt og grøntsager *(O. Bagge Olsen)* 16
Ungdom - Vågn op (ungdomsweekend) 26
Midt i livet (voksen + børn weekend) 26
Nyt fra lokalforeningerne 18
Læserne skriver:
Eksamen kolliderer med ungdomsweekend 29
En varm tak 29
Fritidsaktiviteter med ileostomi 29
Korte nyheder 8
Krydsord 133 28
Løsning og vindere krydsord 132 29
Produktinformation: Dansk Coloplast - *Assura Convex* 27
Nye KB-pjecer: Sunde vaner, Sunde liv 4
Gaver Litauen 4
Mødekalender 30

Rådgivning

København:
Åbent første onsdag i hver måned mellem kl. 13.30 - 15.30.
Sted:
Strandboulevarden 55,2100 Kbh.Ø.
Tlf.: 35 25 77 00.
(Aftale om tid til en samtale mellem kl. 08.00 - 16.00).

Helsingør:
Åbent anden onsdag i hver måned mellem kl. 17.00 - 19.00.
Sted: Ambulatoriet (afd.32) på Sygehuset Øresund Helsingør.
Forespørgsler på tlf.:
42 22 06 16 eller
48 29 23 32.

Århus:
Åbent første onsdag i hver måned mellem kl. 16.00 - 19.00
(Dog ikke juli).
Sted:
Silkeborgvej 78, Århus C.
Tlf.: 86 18 56 22.
Aftale om tid til en samtale kan ske i åbningstiden.
Udenfor åbningstiden:
Tlf.: 86 28 11 24 el. 86 49 16 11.

Esbjerg:
Åbent sidste torsdag i hver måned mellem kl. 14.00 - 16.00. Lukket juli og august.
Sted: Centralsygehuset, afd.252.

Liste over stomiambulatorier findes på side 31.

Hjælpemiddeludvalgets delrapport

Af: Christian Stentoft, Landsformand

I forhold til den forventning, der har været til det nedsatte udvalgs arbejde på hjælpemiddelområdet efter § 58 i Bistandsloven om mere og direkte brugerindflydelse, er det foreliggende resultat, som det er udtrykt i den udsendte delrapport, klart utilfredsstillende og uantageligt for de stomiopererede og de med dem ligestillede brugere, som har et løbende forbrug af kropsbårne personlige hjælpemidler.

Det kommissorium, udvalget fik angivet, gik ud på, at *"Udvalget skulle gennemgå de generelle problemstillinger og principper for handicapkompenserende ydelser samt overveje tildelingskriterier og udmålingsprincipper"*, udvalget skulle herunder "på hjælpemiddelområdet overveje, om den nuværende måde at yde hjælpemidler på er hensigtsmæssigt set i forhold til **såvel borgere** som **kommuner og amter**".

Udvalget skulle gennemføre en analyse af de nuværende kompensationsordninger for fysisk/psykisk handicappede og på baggrund heraf vurdere behovet for ændrede principper og opstille modeller med tilhørende økonomiske konsekvenser, der kan danne grundlag for regelændringer med hensyn til handicapkompenserende ydelser.

De Samvirkende Invalideorganisationer og Folkepensionistforeningernes og Invalideorganisationernes Fællesråd stillede hver en repræsentant til det otte mands store udvalg, hvis øvrige pladser blev besat af Kommunernes Landsforening, København og Frederiksberg kommune, Finans-,Økonomi- og Socialministeriet samt Den Sociale Ankestyrelse. Denne sammensætning viser en klar overvægt af myndigheder i forhold til brugerrepræsentanter og den overvægt er blevet yderligere forstærket ved, at det er blevet Kommunernes Landsforening tilladt at stille med skiftende repræsentanter. Et forhold der især synes at have smittet af på flere af de af udvalget fremsatte anbefalinger, som ikke ses at tage hensyn til de af brugerne fremsatte ønsker, men favoriserer kommunernes krav om styring og kontrol, herunder at kommunerne skal have mulighed for at etablere forsøgsordninger, hvilket DSI-repræsentant advarer meget stærkt imod. Et synspunkt som også deles af mig, som har måttet gå ind i flere sager, der mere eller mindre har lignet en form for forsøg og hvor brugernes rettigheder er blevet tilsidesat.

At det rent faktisk også forholder sig sådan, fremgår meget klart af den af Socialministeriet udsendte pressemeddelelse dateret 19 januar 1996, hvor det anføres," *Men for de hjælpemidler, der kun benyttes af handicappede, skal der derimod ikke være noget frit valg. Det er f.eks. proteser og kørestole. Udvalget anbefaler, at det fortsat skal være kommunernes ansvar at forsyne de handicappede med de bedst egnede og billigste hjælpemidler uden udgift for den handicappede. Det betyder bl. a., at kommunerne fortsat kan bestemme, hvem der skal levere hjælpemidlerne"*.

Udvalget har kunnet inddrage sagkyndig bistand og kunnet indbyde særlige interessegrupper til at drøfte konkrete problemstillinger. Man er fra udvalgets side godt klar over, at de stomiopererede udgør en særlig gruppe, fordi vi har et særligt følsomt handicap, som der skal tages specielle hensyn til. Jeg har defor haft lejlighed til på et møde i Socialministeriet med udvalgets sekretariat og repræsentanten for Københavns kommune at redegøre for disse specielle omstændigheder og for foreningens synspunkter om kompensation og frit leverandørvalg, hvilket har været medvirkende til, at udvalget ikke har stillet forslag om at ændre på hjælpemiddelbekendtgørelsens bestemmelse om hjælp til stomiopererede. Men en eventuel regulering af kontantbeløbets størrelse kræver en nærmere undersøgelse af det aktuelle prisniveau og står stadig hen i det uvisse.

Udvalget har ganske vist ikke stillet forslag om at ændre ved denne bestemmelse. Men de anbefalinger, som udvalget har fremsat vedrørende naturaliebevillingspraksis, har heller ikke ført til nogen form for imødekommelse af brugernes ønske om selv at vælge leverandør, så i den henseende er der intet sket til det bedre for de stomiopererede. Det anbefales ganske vist, at brugerne gives indflydelse på udbudsmaterialet, men det betyder ikke en individuel mulighed for at vælge leverandør.

Jeg kan næppe tro, at nogen stomiopereret, der har sin selvrespekt i behold og er ved sin fulde fornuft, vil være med til at vælge en Eneforhandler og så bagefter skal stå ansigt til ansigt med sine ligestillede og fortælle dem, at han eller hun har været med til at træffe en beslutning sammen med kommunen, som medfører, at de ikke længere kan få lov til at handle hos deres hidtidige leverandør. Det har været prøvet uden succes. Horsens kommune foreslog i 1994 foreningen at deltage med en repræsentant i en arbejdsgruppe, der skulle udfærdige en kravsspecifikation. Men da sigtet med kravsspecifikationen var antagelse af en eneforhandler, ønskede foreningen ikke at deltage. Senere har det vist sig, at det var en lokal forhandler, som kommunen i forvejen havde lagt sig an på, der skulle være eneforhandler. Argumentet for antagelsen var store besparelser.

Iøvrigt har udvalget den opfattelse, at rådgivning og vejledning til de stomiopererede principielt er kommunens ansvar. **Det er ikke en opfattelse, som foreningen deler med udvalget.** Den opgave er kommunen ikke i stand til at løse. Den har ingen produktkendskab og kendskabet til stomipleje er yderst ringe. Det er kun de færreste af hjemmesygeplejerskerne, der har andet og mere end et teoretisk kendskab til stomier og de dermed forbundne mestringsproblemer. De praktiserende lægers kendskab til området er også meget perifert. Desuden er sygehusene i de senere år begyndt at sende de stomiopererede meget tidligere hjem (efter ca. 14 dage). De sendes hjem med en nødtørftig viden om stomipleje og efter de har prøvet at skifte posen een evt. to gange, hvilket iøvrigt er det minimum af kvalitetssikring, som man er kommet frem til at kunne opnå og tilrettelægge standardplejeplanen efter de steder, hvor man har kørt kvalitetssikrings-projekter omkring begrebet "god stomipleje" i afdelingen.

Det er foreningens klare opfattelse, at da det er sygehuset, der har anlagt stomien, er det også sygehusets ansvar at give den stomiopererede fyldestgørende råd og vejledning , så den opererede fysisk, psykisk, socialt, sexuelt og økonomisk kan mestre tilværelsen med stomi. Da de fleste sygehuse drives af Amterne, må det også være Amterne, der har det principielle ansvar for råd og vejledning. Ret beset er det jo også amterne,

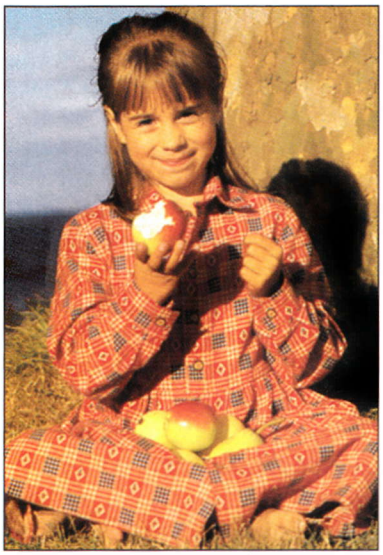
(fortsættes næste side)

der driver de åbne Stomikliniker og Stomiambulatorier, hvor den opererede efter udskrivelsen jævnligt kommer til kontrol i de første tre måneder og hvor erfarne stomiopererede og pårørende kan henvende sig med deres problemer og få dem løst. Iøvrigt betaler Amterne 50 % af udgifterne til hjælpemidlerne til stomiopererede under 67 år, så Amterne må for mig at se også have en naturlig interesse i, at de stomiopererede sættes i stand til fuldt ud at mestre deres tilværelse.

Dermed mener jeg ikke, at amtets hjælpemiddelcentraler skal belastes med at levere os vore hjælpemidler, det vil føre alt for vidt i administration og bureaukrati. Det kan efter min mening fortsat godt klares gennem det net af leverandører, der forefindes i dag. De har alle et veludbygget lager, er vant til at distribuere varerne, de har et stort produktkendskab, de har en vis viden om bandagering, de kender til de produkter, der findes på markedet og de er tillige utroligt serviceminded. Det er simpelthen en nødvendighed for at opnå brugernes tillid.

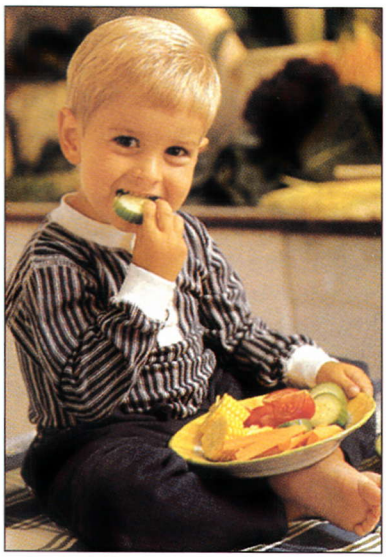
Udvalget har opstillet 6 modeller for ydelsesmåder. Kun model 1: *"Levering efter regning"* levner mulighed for fuld kompensation og frit leverandørvalg og kan disse fordele ikke opnås på anden vis må det være denne model de stomiopererede skal have deres hjælpemidler efter. Kommunernes indvendinger er, at så mister de styringen og kontrollen og mulighederne for at skabe konkurrence leverandørerne imellem og at det vil blive alt alt for dyrt.

Jeg tror ikke, at en sådan ordning bliver så dyr og belastende for kommunerne, som de anfører. For når alle får deres behov dækket med det for dem bedst egnede hjælpemiddel,vil det alt andet lige også blive det billigste, og med gode råd og vejledning fra stomisygeplejerskerne på sygehuset vil kvaliteten ikke volde hverken bruger eller kom-muner problemer. Kommunerne skal bare tilrettelægge deres administration fornuftigt, hvilket ikke skulle give dem problemer, når der kun er en bevillings- og afregningsmåde.



Sunde vaner, Sunde liv

Kræftens Bekæmpelse har udgivet en ny pjeceserie, fire forebyggelsespjecer og tre pjecer om selvundersøgelse: **"Bliv stærk, Bliv røgfri"** (handler om rygning), **"Tænk sundt, Spis sundt"** (handler om kost), **"Nyd solen, Dyrk skyggen"** (handler om sol), **"Sunde vaner, Sunde liv"** (handler om generel sundhed), **"Se på dig selv"** (handler om selvundersøgelse for almindelig hudkræft og modermærkekræft) **"Ta' på dig selv"** (handler om selvundersøgelse for testikelkræft) samt **"Rør ved dig selv"** (handler om selvundersøgelse for brystkræft).



Disse syv pjecer henvender sig til en bred del af befolkningen, ikke kun kræftpatienter og deres pårørende; Kræftens Bekæmpelse har i disse pjecer især tænkt på målgruppen: Alle personer mellem 20 og 45 år, samt deres børn.

Pjecerne ligger fremme hos læger og på apoteker - samt på biblioteker.

Gaver Litauen

Anette Ludvigsen	50,00 kr
Kjestine Rasmussen	300,00 kr
Jens Møller	50,00 kr
Ernst Andersen	50,00 kr
C. Thorenfeldt	50,00 kr
Peter Petersen	50,00 kr
Ib Holst	100,00 kr
Judith Nielsen	50,00 kr
Ejner E. Jensen	50,00 kr
P. Vejgaard	200,00 kr
Coloplast A/S	400,00 kr
Inge-Lise Sørensen	400,00 kr
Coloplast, Thisted	300,00 kr
Jessie Møller	20,00 kr
Hollister A/S	100,00 kr
Inge Ohlsson	100,00 kr
Tage Jørgensen	25,00 kr
Profetiens Menighed	200,00 kr
Jytte Kristensen	50,00 kr
Gert Brøgger Rasmussen	50,00 kr
Margrethe Petersen	300,00 kr
Viola Christensen	60,00 kr
Pia Groth	100,00 kr
Else Mullan	50,00 kr
Karen Lis Christiansen	20,00 kr
Poul Vejgaard	500,00 kr
C. Thorenfeldt	25,00 kr
Gotfred Appel	20,00 kr
Eskild Nielsen	200,00 kr
Gerda Jensen	50,00 kr
Marry Thomassen	50,00 kr
Kristian Sørensen	50,00 kr
Egon Rasmussen	50,00 kr
Arnold Petersen	100,00 kr
Bente Overgaard Petersen	50,00 kr
Kaj Jensen	25,00 kr
Ove Jensen	300,00 kr
Else Skieller	25,00 kr
Erik Emil Kristiansen	25,00 kr
Lilly Marie Rasmussen	50,00 kr
Svend Jenfeldt	50,00 kr
Birgit Jensen	50,00 kr
Jens Peter Petersen	50,00 kr
Irena Kostkiewicz	10,00 kr
Maja Nielsen	50,00 kr
Anni-Lise Larsen	50,00 kr
Gregers Børjesen	25,00 kr
Gunner Olsen	50,00 kr
Edvin Jeppesen	25,00 kr
Lilly Petersen	25,00 kr
Niels Kamper	10,00 kr
Tove K. Bjerregaard	20,00 kr
Kamma Lund	50,00 kr
Elof Albrechtsen	25,00 kr
Sv. Kjærsgaard Jensen	100,00 kr
Erik A. Friis Olsen	25,00 kr
Svend Povelsen	10,00 kr
Kirsten Gry Christensen	100,00 kr
Anna Søgaard	50,00 kr
Birgit Nielsen	10,00 kr
Ib Holst	100,00 kr

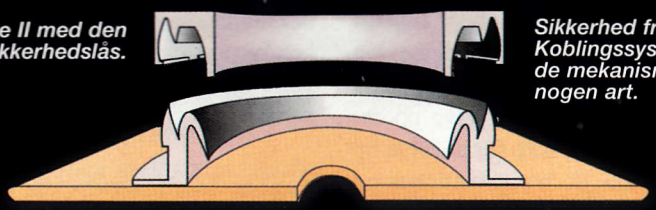
(Gaveydere frem til bogføringsdato 15/2-96; listen fortsætter i næste nummer)

COPA takker på det hjerteligste

MED Combihesive II™

ER DU ALTID PÅ DEN SIKRE SIDE

Combihesive II med den patenterede sikkerhedslås.



Sikkerhed fra inderst til yderst. Koblingssystemet med den selvlåsende mekanisme forhindrer "uheld" af nogen art.

Du kan altid stole trygt på Combihesive II. Vi har forbedret koblingssystemet, så det er helt sikkert, uanset i hvilken situation du befinder dig.

De diskrete "klik" fortæller dig, at posen sidder helt fast til hudbeskyttelsespladen, som udelukkende er fremstillet af det hudvenlige Stomahesive.

Ønsker du yderligere information eller en prøve på den nye Combihesive II, så ring på vort frikalds-nummer 8030 6011.

ConvaTec
A Bristol-Myers Squibb Company

din sikkerhed - din tryghed

BALANCE

Åbent brev til alle J-pouch opererede

Mere indbyrdes kontakt

Af:
Christina Berggren Andersen

Kære J-pouch opererede,
jeg vil fortælle lidt om, hvordan det er at have J-pouch set ud fra mit eget synspunkt. Hvilke problemer det kan medføre og hvilke goder.

Det kirurgiske/medicinske kan man jo forhøre sig om ved lægen, men lægen kan ikke sætte sig fuldkommen ind i, hvordan det er at have J-pouch. Læger har en god faglig erfaring og patienter har deres egen erfaring, og begge disse er vigtige og skal efter min mening formidles til andre patienter.

Jeg kunne godt tænke mig, at J-pouch patienter fik mere kontakt med hinanden og bl.a. her igennem kunne diskutere forskellige problemstillinger såsom luftproblemer og hudproblemer. Oftest er det jo sådan, at patienter selv finder nogle løsninger, som måske kan gavne andre. jeg synes det er meget vigtigt, at man gør sig klart, at det for det meste i starten vil være en kamp at få J-pouch, både fordi det jo er en operation - og operationer kræver lidt tid at komme sig over - og fordi denne operation er foretaget i fordøjelseskanalen.

Jeg er blevet J-pouchopereret for 4 år siden og har det i dag godt. Efter at have været alvorlig syg (Colitis ulcerosa) og fået alt, hvad der fandtes af medicinsk behandling i et par år, blev jeg akut opereret, fik fjernet hele min tyktarm og fik lavet en ileostomi, som jeg havde i et par år. I denne periode var jeg indlagt utallige gange med tarmslyng.

Herefter fulgte to operationer for at få etableret et J-pouch af en del af min tyndtarm. Et J-pouch er et kunstigt reservoir. For mit vedkommende har det været et kamp for mit helbred og en kamp for at beholde mit J-pouch. Jeg har efter min operation faktisk måtte følge hele forløbet op selv, da lægerne kun interesserede sig for selve operationen, og ikke for at følge op på alle de komplikationer og problemer, som opstår bagefter. Da jeg blev opereret, havde man heller ikke så megen erfaring, som man har i dag med denne operation.

På det tidspunkt, hvor jeg lige var blevet opereret, tror jeg det havde været psykisk godt for mig at have haft kontakt med andre, som havde været igennem det samme som jeg, og som havde det godt. Jeg tror denne kontakt ville have været god, så jeg f.eks. kunne have høstet af andres erfaringer m.h.t. bl.a. hvilke salver de havde brugt, når deres hudproblemer bagtil var værst, og hvad de havde gjort for at bygge deres mave op, hvilke kostprodukter som ikke er så let fordøjelige, når man har J-pouch, hvor maven er mere sart bl.a. fordi man ingen tyktarm har. Sidst nævnte er en meget vigtig faktor og er noget, som det absolut kun er patienterne der kan svare på, da det er dem der får maden ned i maven og kan mærke, hvordan den reagerer på det man fylder ned i den.

Jeg har virkelig kæmpet for at få bygget tarmen op efter min operation og har været igennem en masse, da min maves immunsystem m.m. var fuldstændig ødelagt efter operationen og af al den medicin, jeg er blevet fyldt med. Jeg har søgt efter megen hjælp hos lægerne, men ikke kunnet bruge deres hjælp til meget mht dårlig tarmfunktion, så da min mave blev ved med at reagere med bl.a. koliksmerter hver dag - specielt værst om aftenen (pga for meget tarmluft) - og jeg også havde nogle gevaldige hudproblemer, som jeg fik alverdens salver for, begyndte jeg at tænke mere på, hvordan jeg kunne bygge min krop - inklusive mave - op, for at blive stærkere. Først tænkte jeg på, hvad jeg spiste og hvad en sart mave ikke ville bryde sig om at få; så begyndte jeg at tage nogle mavebakterier, som også hjalp lidt. Lægerne fandt ud af, at mine hudproblemer skyldtes Candida, og jeg fandt selv ud af, at hvis jeg havde denne svamp på huden og tungen, havde jeg den nok også i hele tarmsystemet, så jeg fik ordineret noget mod hudproblemerne, som så bare kom igen, da jeg holdt op med at tage dette. Min mor og jeg begyndte at læse nogle bøger om Candida, og hvordan man slipper af med denne, som kommer når ens immunsystem er dårligt. Jeg begyndte at leve på en diæt. Det hjalp, og da jeg så langsomt begyndte at bygge og rense hele systemet ud, og finde ud af, hvilke fødeemner jeg ikke kunne tåle, fik jeg det godt.

Jeg mener det er vigtigt, at man bliver behandlet af sin læge, men også selvstændigt gør noget, hvis man føler behov for dette.

Jeg har gennem foreninger bl.a. COPA prøvet at komme i kontakt med J-pouch opererede, mens jeg havde det dårligst; men da der ikke er ret mange med J-pouch, som er tilmeldt foreningen, fordi de ikke ved, at COPA også har med J-pouch opererede at gøre, har det været svært. Det er godt, når man har det lidt skidt, at vide, at der også er andre, der har det sådan, eller har haft det sådan før, og har fået det bedre. Så føler man sig pludselig ikke som en ener i denne verden og måske kan man drage nytte af deres erfaringer.

Christina kan kontaktes gennem sekretariatet på tlf.: 57 67 35 25.

-"....min mave er blevet ved med at reagere med bl.a. koliksmerter hver dag...."

-"Det er godt, når man har det lidt skidt, at vide, at der også er andre der har det sådan, eller har haft det sådan...."

-"Jeg begyndte at leve på diæt. Det hjalp, og da jeg så langsomt begyndte at bygge og rense hele systemet ud, og finde ud af, hvilke fødeemner jeg ikke kunne tåle, fik jeg det godt".

Dansac Light

Frihed og sikkerhed under ét

Hvorfor tage hensyn til posen? - Den skal selvfølgelig tage hensyn til dig og dine ønsker med tilværelsen. Dansac har udviklet en ultra-let lukket stomipose, der på ingen måde begrænser dig i dine aktiviteter. Når først posen er på, kan du glemme alt om den.

Som et vindpust mod din hud

En hudfarvet stofbeklædning dækker posens for- og bagside. Du får en yderst diskret og stort set lydløs pose, der samtidig føles utrolig blød og behagelig mod din hud.

Følger dig som en skygge

At hudbeskyttelsespladen er gradueret betyder, at den er tykkest omkring stomien - 0,4 mm, hvor der er størst behov for beskyttelse. Samtidig bliver den langsomt tyndere ud mod kanten og ender med at være kun 0,15 mm tyk. Du får dermed en enestående og utrolig fleksibel hudbeskyttelsesplade, der følger enhver lille fold og ujævnhed i huden.

Hudbeskyttelsespladen er opbygget af naturlige produkter såsom pektin, gelatine og bomuldsfibre. Tilsammen sørger de for at beskytte og bevare din hud hel og sund.

Hudbeskyttelsespladen er allergitestet, og dens hydrokolloide opbygning sammen med de førnævnte bomuldsfibre forhindrer hudbeskyttelsespladen i at flyde ud og derved hænge fast i tøjet.

Et nyt og velfungerende kulfilter

tilbyder en lugtabsorberingskapacitet, der er større end andre filtres formåen. Kulfiltrets geniale opbygning imødegår både ballondannelse og undertryk i posen.

CE

dansac

Dansac er et registreret handelsmærke under Dansac A/S.

Dansac Light

- fordi små detaljer gør den store forskel

Ja tak, jeg vil gerne prøve den nye Dansac Light

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By: _____

Stomistr. _____ mm.

Indsend kuponen til:
Dansac A/S, Lille Kongevej, 3480 Fredensborg
eller ring på telefon 42 28 25 00.
Så sender vi straks en gratis prøvepakke.

KORTE NYHEDER *v/ Ole Vestergaard*

Psyke og kræft

Måske vil ny forskning bringe helt nye aspekter ind i kræftbehandlingen

Kræften Bekæmpelse har stillet 5,5 millioner til rådighed for forskning i "psyke og kræft".

I januar arrangerede Kræftens Bekæmpelse en psykosocial forskningskonference på Panum instituttet i København.

Formanden for Det Psykosociale Forskningsudvalg, professor Bjørn Holstein, sagde, at man i fremtiden i langt højere grad vil inddrage psykiske faktorer i kræftbehandlingen. Han fastslog, at mange videnskabelige forsøg har vist, at der er meget at hente på det psykiske og sociale område. Der er en sammenhæng mellem kræftpatienters sygdom, og hvordan de takler den. Han er overbevist om, at forskerne i løbet af få år vil kende mere til de processer, der sættes i gang i kroppen ved gode psykologiske raktioner og ved god mennekselig støtte.

- Disse processer ser ud til at have en livsforlængende og ganske betydelig helbredende virkning, siger Bjørn Holstein.

-Hvis stadig flere undersøgelser giver samme resultat, så står vi overfor en revolution i kræftbehandlingen, fastslår han.

Reference:
Bühring, O.
Psyke og kræft.
KræftNyt nr. 1 (1.februar) side 1.

God stomipleje giver god livskvalitet

Der er en klar forbindelse mellem de patienter, der har et godt forhold til deres stomisygeplejerske, og et højt livskvalitetsniveau.

Forbindelsen er også tydelig for de patienter, der føler, at de får en god lægelig behandling.

Det fastslår anden fase af en spørgeskema undersøgelse på mere end 2000 patienter. Undersøgelsen ("Montreux-undersøgelsen") omtales i nyeste nummer af EUROSTOMA.

Kun få andre variable påvirker de stomiopereredes livskvalitet. I "Montreux undersøgelsen" er der ingen forskel i patienternes livskvalitet efter alder, køn, nationalitet, arbejdssituation, bandagetype eller den underliggende sygdom, der medførte stomioperationen. De eneste forskelle man kan finde i livskvaliteten, er i de punkter i spørgeskemaet, der relaterer til den lægelige behandling eller sygepleje, og patientens sikkerhed med hensyn til egen omsorg.

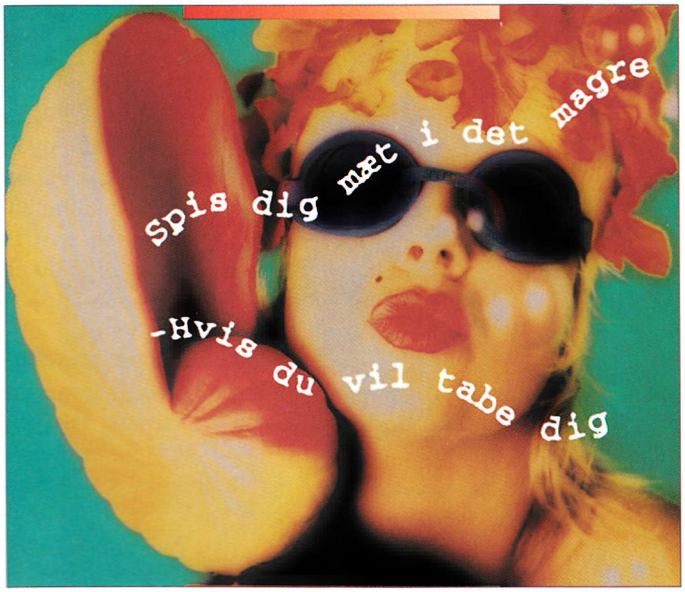
Denne sikkerhed er naturligvis en forlængelse af den undervisning, som stomisygeplejersken giver. Ergo en god sygepleje øger livskvaliteten!

Reference:
Undersøgelse viser, at livskvalitet hænger sammen med sygeplejen. Eurostoma vinter 95/96 side 15.

Gul kort til alle børn

I første kvartal af 1996 udsendes ca. 1 million nye sygesikringsbeviser til alle de børn, der indtil nu ikke har haft deres eget sygesikringsbevis.

Når alle børn har deres eget bevis, er det nemmere at få et præcist billede af sygdomsmønstre og brug af læge. Hidtil er de fleste af børnenes lægebesøg blevet registreret i moderens navn. Herved har kvinder været overrepræsenteret i sygdomsstatistikkerne.



Ny pjece

Hjælp til tykke børn og unge

Skolelæger udgiver kostvejledning til de 13-16 årige

Flere og flere børn bliver fede.

Det skal der gøres noget ved, mener skolelægerne Eva Due og Berit Lukman, København, der begge har mange års erfaring som specialister i børnesygdomme.

De to læger har netop udgivet pjecen **"Spis dig mæt i det magre - hvis du vil tabe dig"** - en kostvejledning, rettet specielt til de 13-16 årige.

Den nye pjece er overskuelig og nem at anvende. På 16 sider gives idéer til fornuftig mad og drikke. I tekst og tegninger bruges farven *grøn* for *tilladte* madvarer, *rød* for det *forbudte* og *gul* for det, der er *midt imellem*.

Et samfundsproblem

Overvægt er et voksende problem. Vi må derfor sætte fokus på vores kost. Vi ved, at omkring 70% af de 10 - 13 årige, som er stærkt overvægtige, også bliver "fede voksne".

Overvægtige har ofte masser af undskyldninger for deres fedme. *"Det er nok noget arveligt"* eller *"alle i min familie er for tykke"* eller *"det er nok noget med stofskiftet"*. Men **nej** - i de fleste tilfælde skyldes fedme forkerte kostvaner. Man spiser for meget og bevæger sig for lidt. Det er kun yderst sjældent, at overvægt skyldes stofskifteproblemer, hedder det i kostvejledningen.

Pjecen fås:
Gratis ved skolelæger og sundhedsplejersker samt hos Nycomed DAK's informationsafdeling, tlf.: 46 77 10 10.

De unge skal lære at læse varedeklarationer. Fordi der står "Light" på en vare, er den ikke altid let eller fedtfattig, siger skolelægerne Eva Due (til venstre) og Berit Lukman (til højre).

NÅR LØSE RINGE, HUDPLADER, PASTA OG INDLÆG ER MERE, END DU KAN TAGE...

...nyd velværet med den nye Impression C

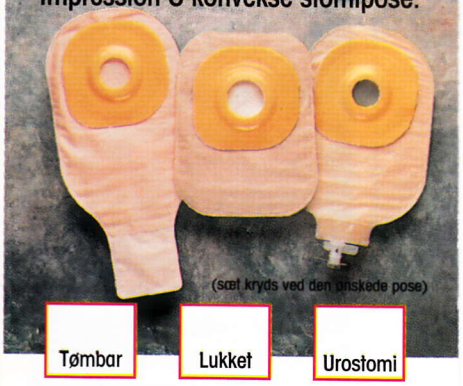
Læg dine hudproblemer bag dig. Rekvirer en prøve på den nye Impression C stomipose med konveks hudplade fra Hollister. Så vil Du selv kunne se og føle de unikke fordele, som indbygget konveksitet giver.

Du vil sætte pris på hudpladen, hvis unikke egenskaber gør ekstra plaster overflødig. Hudpladen har et letaftagelig beskyttelsesovertræk af plastfilm, og den er hurtig og let at påsætte.

En kombination af silkeagtigt blødt beige betræk på begge sider og fire lag lydsvag og lugttæt højkvalitetsfilm giver dig markedets mest effektive sikring mod lugtgener.

Alt dette og meget mere er grunden til, at flere og flere stomi-opererede rundt om i verden har opdaget, at de nye Impression C stomiposer ganske enkelt er ... revolutionerende.

Ja tak, send mig prøver på den nye Impression C konvekse stomipose.



Min stomi er nøjagtig _____ mm

Navn _____

Adresse _____

_____

_____

Telefon _____

Min nuværende stomipose er _____

Send eller fax denne kupon til
Hollister Danmark, Formervangen 5
2600 Glostrup; fax 43 63 33 30.
Eller ring på telefon 43 43 57 00.

CE

IMPRESSION C
HOLLISTER - WORLD LEADERS IN CONVEXITY

Konveksitet uden problemer

Hollister

Hollister og Impression C er registrerede varemærker tilhørende Hollister Incorporated, Libertyville, Illinois 60048 USA.

ConvaTec har givet tilladelse til at Copa-bladet viderebringer denne artikel, som netop er offentliggjort i EUROSTOMA, vinter1995/1996, side 21.

FOKUS PÅ ILEOSTOMI

Er kostrestriktioner nødvendige ved ileostomioperation?

Af: Leif Hultén og Inger Palselius

En person med ileostomi kan spise næsten al slags mad uden det øger mængden af afføring.

Stor mængde af frisk frugt eller rå grøntsager, samt stor mængde øl og spiritus kan give en lidt flydende afføring.

Forbigående følelsesmæssig stress eller lejlighedsvis ekstravagant kostindtagelse kan give øget udskillelse i stomiposen. Er normalt uden betydning.

Der kan hos de fleste indtages store mængder vand uden markant forøgelse af ileostomimængden, da det overskydende vand udskilles med urinen.

Udskillelsesprodukterne fra en patient med en veletableret, normal velfungerende ileostomi er som regel halvfast og andrager 400 - 600 ml. pr. dag.

Det er en almindelig misforståelse, at ileostomiopererede er dømt til at indtage en kedelig uappetitlig kost. En person med en ileostomi kan tværtimod spise næsten al slags mad uden at det øger mængden fra ileostomien i nævneværdig grad.

Faktorer, der påvirker mængden fra ileostomien

En ileostomi er mest aktiv efter måltider. En begrænsning af væske- og kostindtagelse kan forsinke passagen, med det er nødvendigt med kraftige begrænsninger, hvis mængden skal reduceres betydeligt. Det har vist sig, at kemisk defineret flydende kost kan nedsætte tabet fra ileostomien. Der kan indtages store mængder vand uden markant forøgelse af ileostomimængden, da det overskydende vand udskilles med urinen.

Megen frisk frugt eller rå grøntsager kan medføre noget flydende afføring og store mængder øl og spiritus kan have en lignende effekt.

Selv om man kan se lejlighedsvise episoder med øget ileostomiudskillelser ved følelsesmæssigt stress eller ekstravagant kostindtagelse, spiller de for det meste ingen rolle og kan nemt klares.

Det er almindeligt, at man kan identificere ufordøjede fødevarepartikler i ileostomiindholdet, navnlig rester af tomater, rå ærter eller andre grøntsager, fuldkornsprodukter, majs og nødder. Hvis man indtager sådanne fødevarer i store mængder, har de en tendens til at obstruere stomien og dermed fremkalde anfald af kolikagtige mavesmerter. Men alt dette er mindre begrænsninger og bør ikke forhindre patienten i at nyde en fuld og varieret kost.

Tilbageholdelse i nyrene af salt og vand er en vigtig kompenserende mekanisme hos den ileostomiopererede.

Hvis en ileostomiopereret udvikler diaré, kan der hurtigt ske dehydrering, da nyrernes tilbageholdelses-mekanisme allerede kan virke maksimalt. Salt- og vandmangel kan være alvorlig, og intravenøs væskebehandling er derfor ofte meget påkrævet. Sådanne lejlighedsvise anfald af diaré sker tit om sommeren på ferie og omtales ofte som turistdiaré. De bør være et velkendt fænomen for enhver ileostomiopereret, der bør øge indtagelsen af vand og salt for at kompensere for det øgede væsketab. Hvis anfaldet af gastroenteritis ikke går over inden for 24 timer, har patienten brug for hurtig lægehjælp. Det bør anbefales patienterne, at de bærer et identifikationskort, der angiver navn og adresse på det hospital, hvor de er behandlet, og at de har en ileostomi. Det er den vedvarende eller kroniske ileostomi-diaré, der kræver særlig opmærksomhed, navnlig hos patienter, der er opereret for Crohn's sygdom og som har fået en betydelig del af ileum fjernet operativt.

Motilitetshæmmende medicin kan være effektiv, når kun en beskeden del, f.eks. 100 cm, af tyndtarmen er blevet fjernet.

For store tab

Situationen er mere problematisk for patienter, hvor gentagne resektioner har medført yderligere forkortelse af tyndtarmen.

Ud over et for stort salt- og vandtab, går magnesium og calcium tabt i mængder, der nøje er relateret til resektionens omfang. Der kan udvikles muskelsvaghed, trækninger eller tetani, og depressive symptomer kan også være er udtryk for magnesiummangel.

For at lindre sin tørst drikker patienterne mere, men for store mængder vand og mad øger fæcestabet yderligere. Man bør hele tiden være opmærksom på denne kontinuerlige cyklus med en ileostomi med stor gennemstrømning (eller rettere jejunostomi). En effektiv foranstaltning, der

(fortsættes næste side)

derfor først bør iværksættes i sådanne tilfælde, er begrænsning af den perorale indtagelse og tilskud af intravenøs væske. Når stomimængden er reduceret til et rimeligt niveau, og salt-vandbalancen er genoprettet, bør man gradvist forsøge at øge den perorale indtagelse (gennem munden, *red.*) og finde frem til den optimale individuelle mængde væske og natrium, der er nødvendig for at vedligeholde balancen. Natriumtilførsel på indtil 12-15 gram pr. dag kan være veltolereret, men hvis denne dosis bliver højere, vil fæcesmængden stige.
En oralopløsning (drikkes, *red.*), der svarer til den WHO anbefaler til behandling af diaré, har vist sig at være særdeles effektiv i de tilfælde.

I den akutte fase afhjælpes magnesiummanglen øjeblikkeligt ved intramuskulær eller intravenøs indgift af magnesium - også en hurtig måde til afhjælpning af samtidig hypocalcæmi.

En kronisk mangel er ofte vanskeligere at klare. Der bør gives magnesium- og calciumtilskud peroralt, selv om de absorberes dårligt. I alvorlige tilfælde, der responderer dårligt på behandling, er det derfor ofte nødvendigt med intramuskulært tilskud af magnesium.

En fedtfattig kost vil nedsætte tabet af magnesiumioner og calciumioner, og da denne kost også vil formindske fæcesvolumet i et vist omfang, er en sådan behandling helt klart værd at forsøge for visse patienters vedkommende. Det er nødvendigt med ekstra vitamintilskud, og regelmæssig vitamin B_{12} substitution er obligatorisk.

Hvis en sådan behandling viser sig at være utilstrækkelig, kan man forsøge med en individuel begrænsning af den perorale indtagelse, ekstra saltvand og energikalorier, der behøves til en optimal balance, gives enten via tarmen om natten eller intravenøst om aftenen eller i nattens løb. Et permanent centralt venekateter med parenteral ernæring i hjemmet bør være det sidste alternativ for ileostomiopererede med en afkortet tarm.

En fedtfattig kost nedsætter tabet af magnesiumioner og calciumioner; nedsætter ligeledes fæcesvolumet.

Kirstine Hardam

Vi har altid førende produkter på lager!

Coloplast
dansac®
HOLLISTER
ConvaTec
biotrol pharma

A/S GRAFISK CENTRUM . HERNING

- når det gælder:
Stomi-artikler
Sårbehandlingsbandager
Inkontinens-produkter

Vi løser hver opgave individuelt og giver os altid god tid, så netop du får den løsning, der er bedst for dig!

Permanent udstilling af alle produkter

Kontortid hver dag fra:
kl. 8.30 - 16.00 på
tlf. 97 42 32 33

- Portofri levering fra dag til dag.
- Ingen ekspeditions-omkostninger.
- Ingen grænse for mindste leverance.
- Fordelagtige priser
- Konsulentbistand

Kirstine Hardam

Måbjerg Skolevej 46-48 · 7500 Holstebro
Tlf. 97 42 32 33 . Fax 97 42 80 14

Kontakt til alle med stomi

Nyt stomiambulatorium i Esbjerg

Af: Afdelingssygeplejerske Inge Lundholm

1.juni 1995 åbnede stomiambulatoriet på Esbjerg Centralsygehus. Man finder ambulatoriet på kirurgisk sengeafdeling 252 på etage 05 i hovedbygningen på sygehuset.

Stomiambulatoriet er oprettet for de stomiopererede samt pårørende. Det er ikke nødvendigt med lægehenvisning.

Man kan henvende sig direkte i ambulatoriet efter forudgående samtale med stomisygeplejersken, også selvom man ikke tidligere har været i kontakt med denne.

Ambulatoriet betjenes af stomisygeplejerske Anna Kragh.

Stomisygeplejersken bestræber sig på, at få kontakt til alle, som skal have anlagt en stomi (såvel før, under som efter operationen).

Ved udskrivelse fra sygehuset, vil der blive arrangeret et ambulant besøg i stomiambulatoriet - første gang efter ca. 14 dage og herefter ved behov.

Stomiambulatoriet kan tilbyde:

- *samtaler angående den nye livssituation (herunder fysiske, psykiske og sexuelle problemer),*
- *fortsat oplæring i bandageskift og bandageudvalg,*
- *oplæring i irrigationsmetode,*
- *oplæring i "consealproppen",*
- *yde bistand til stomipatienter/personale på andre afdelinger i amtet,*
- *undevisning til tværfaglige samarbejdspartnere,*
- *udlevere materialer til patienter, som har en midlertidig stomi,*
- *orientering om nyeste stomiprodukter. Stomi sygeplejersken har en meget tæt kontakt til forhandlerne,*
- *telefonisk rådgivning.*

Åbningstid
Mandag - tirsdag - onsdag kl. 8.00-15.00.
Telefontid kl. 8.00 - 9.00 i disse tre dage.
Tlf.: 75 18 19 00, lokal 4060.

Regulering af satser på det sociale område

(pr. 1.januar 96)

Colostomi, tilskud:
1.140,- kr

Ileostomi, tilskud:
1.290,- kr

Urostomi, tilskud:
1.470,- kr.

Interessegruppe for Familiær Polypose

Sv. Kjærsgaard Jensen har fået en del henvendelser fra medlemmer, der er opereret, men han vil gerne have flere henvendelser.
Tlf.: 74 45 42 04, bedst efter kl. 17.00

Fem år som formand for København / Frederiksberg

Af: Christian Stentoft

På generalforsamlingen 10. februar i Københavns Lokalforening trådte Helene Christensen tilbage som lokalformand. Et hverv hun har bestridt siden november 91, hvor hun tog over efter William Rohrberg.

Helene Christensen har gjort et stort, dygtigt og aktivt arbejde for foreningen, og har gennem sine fem år som formand ydet en stor indsats for såvel medlemmerne som for foreningens synliggørelse.

Helene er opdraget i "den gamle skole". Hun bringer orden i sagerne. Helene har markante meninger og argumenterer vægtigt for dem.

Jeg vil gerne her på foreningens vegne udtrykke en stor tak til Helene Christensen for hendes indsats gennem årene.

Superchancen

Af: Anni Pedersen

COPA udlovede præmier til de tre lokalforeninger, der solgte flest Super-chancelodder.

Desværre var der kun 3 lokalforeninger, der greb chancen til at tjene lidt penge til lokalforeningen, til gengæld vinder de alle 3 ekstra penge for deres indsats.

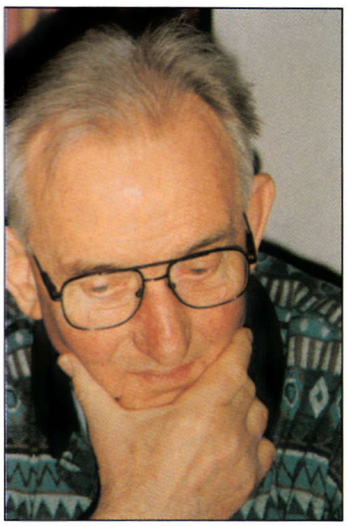
1. præmie - 3000,- kroner Roskilde lokalforening, der solgte 2.994 lodder.

2. præmie - 2000,- kroner Sønderjyllands lokalforening, der solgte 1.378 lodder.

3. præmie - 1000,- kroner Århus lokalforening, der solgte 1.071 lodder.

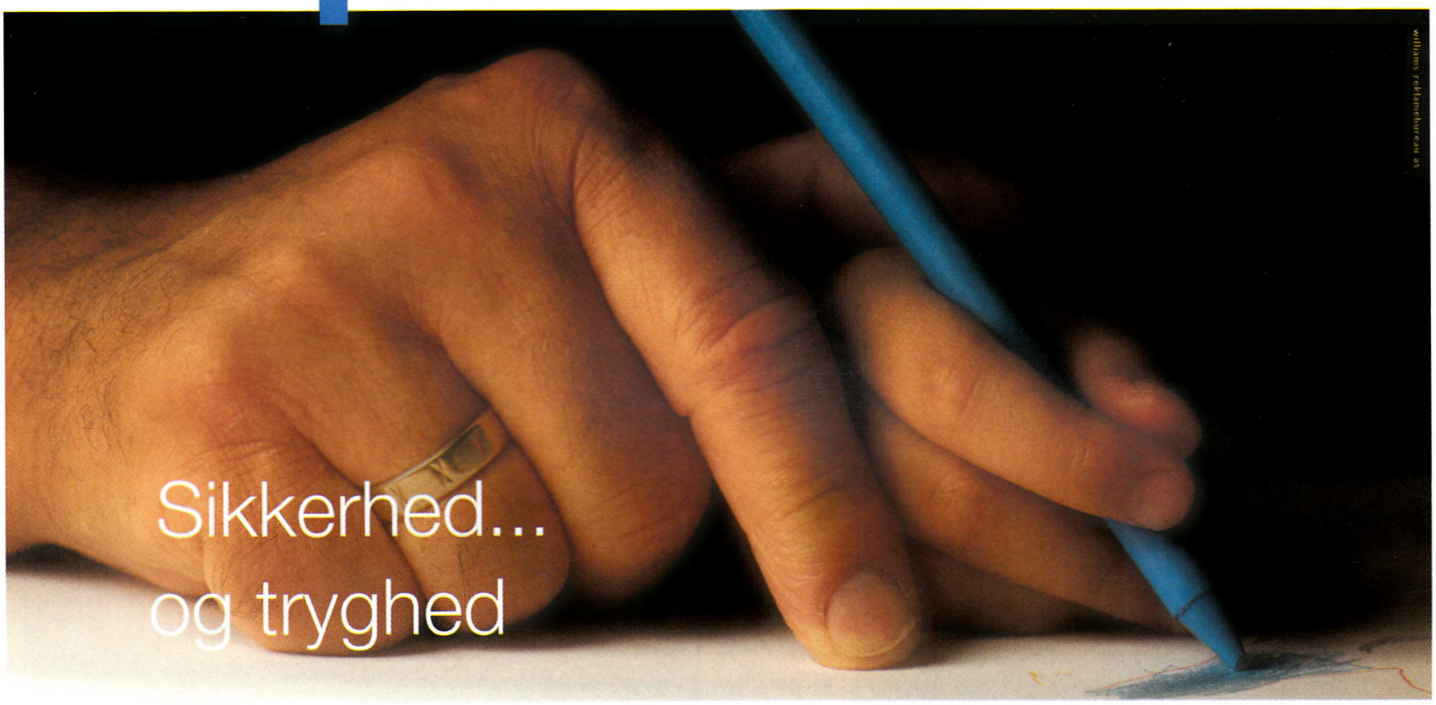
De 3 lokalforeninger kan ud over præmierne regne med at få 5 kroner pr. solgt lod. Tak til alle der har støttet COPA ved at købe Super-chance-lodder.

Vi ønsker de 3 vindere til lykke. Lokalformændene vil få overrakt præmierne på Hovedbestyrelsesmødet den 13. april 1996.



Lokalformand Erik Kristjansen skal have overrakt en førstepræmie.

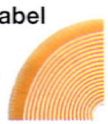
Coloplast : Assura


Sikkerhed...
og tryghed

- fordi Assura hudklæber er så fleksibel, at du kan gøre, hvad du vil.

Hos Coloplast udvikler vi stomiprodukter, der er meget behagelige og sikre - simpelthen fordi vi mener, at det er ethvert menneskes ret at kunne nyde livet og et trygt samvær med andre.

Hudvenlig og komfortabel



Som den eneste hudklæber på markedet har Assura en unik spiralstruktur, der forener hudvenlighed og sikkerhed. Assura hudklæber er tynd og smidig, så den kan følge alle hudens bevægelser. Det giver stor sikkerhed, og fleksibiliteten betyder også, at hudklæberen er mere behagelig at have på.

Assura er det komplette system

Assura er et komplet sortiment af meget hudvenlige stomibandager til alle typer af stomier. Vi har 1-dels og 2-dels systemer både til børn og voksne. De fleste poser findes i op til 3 forskellige størrelser.

Dansk forskning i din sikkerhed

Coloplast er den eneste danskejede stomiproducent. Alle vore produkter er udviklet i samarbejde med danske stomisygeplejersker og stomiopererede.

Hvis du ønsker at prøve Assura eller få mere information, så udfyld kuponen og send den til os. Vi glæder os til at høre fra dig.

Coloplast

Gratis prøve

☐ **Ja tak,** send mig en gratis prøve på Assura systemet
☐ **Ja tak,** send mig yderligere oplysninger om Assura
☐ **Ja tak,** jeg ønsker fremover at få tilsendt information om nye produkter

Jeg bruger i dag mærke: _____

Produktnavn: _____

Navn: _____

Udfyld venligst stomistørrelsen, så vi kan sende de rigtige prøver:

Stomistørrelse: _____ mm. Stomitype: ☐ Kolostomi ☐ Ileostomi ☐ Urostomi

Jeg vil gerne prøve ☐ 1-dels pose ☐ 2-dels system (pose og plade)

Hvis børnesystem ønskes sæt venligst kryds her: ☐

Jeg foretrækker posestørrelse ☐ mini ☐ midi ☐ maxi

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____ Telefonnr.: _____

Dansk Coloplast A/S, (Coloplast A/S), Kokkedal Industripark 2, DK-2980 Kokkedal. Telefon 49 11 12 08, Telefax 49 11 12 12.

Ferie i det Sydfynske

Af: Anni Pedersen, sekretariatsleder

Igen i år er sommerarrangementet henlagt til "De fynske Alper", nemlig Fåborg, som ligger ved foden af Svanninge Bakker med udsyn over det Sydfynske Øhav.

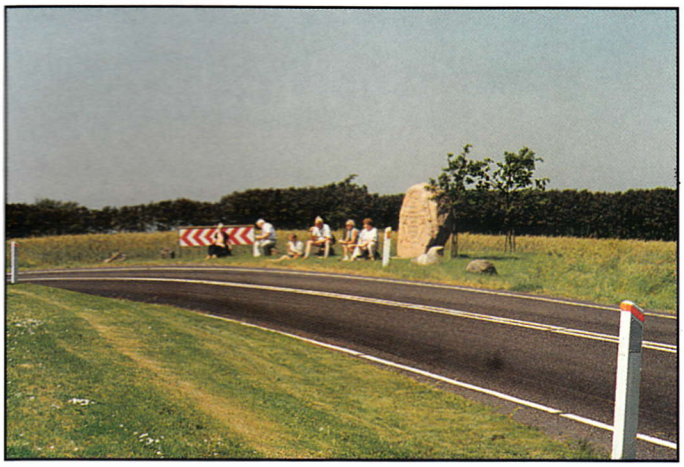
Man kan tage en af de små færger til Lyø, Avernako og Bjørnø, eller man kan tage en tur til Gelting i Tyskland (husk pas). Fribilletter kan fås i receptionen.

Byen menes at være gundlagt i 1100-tallet, så der er rig mulighed for at opleve det gamle købstadsmiljø. Klokketårnet, der er det eneste, der er tilbage af Sct. Nicolai Kirke, er byens vartegn og har Fyns største klokkespil. Der er et meget smukt kunstmuseum med den største samling af fynske kunstnere og flere gamle bygninger, der er indrettet som museum.

Hotel Faaborg Fjord ligger lidt uden for selve byen, men der går bus derind. Der er idyllisk med udsigt til både skov og strand og skulle vejret ikke arte sig, som det bør om sommeren, er der mulighed for et dukkert i "pølen" og varme i saunaen. Alle værelserne har bad, farve-TV, telefon samt fransk altan eller terrasse.

(fortsættes næste side)

Vand er "følelsernes element". I det sydfynske øhav finder man lise for krop og sjæl.



Fra sidste års feriearrangement i Fåborg: Frokost i det grønne på Ærø

Indsejling til Søby Havn på Ærø.

Tilmeldingsblanket
til feriearrangement 1996

Tilmeldingsfrist: 15.april

Navn(e).....

Adr.....

Postnr.....By.....

Tlf.....

Deltagerpris: kr. 1250,- pr. person i dobbeltværelse;
kr. 1600,- pr. person i enkeltværelse.
(betales først *efter* girokort er modtaget)

Sæt kryds:

- ☐ **Jeg ønsker enkeltværelse**
- ☐ **Vi ønsker dobbeltværelse**
- ☐ **Plus opredning til ..... barn/børn**
- ☐ **Transport til og fra Odense Banegård**
- ☐ **Ønsker optagelse på venteliste ved overtegning**
- ☐ **Vil gerne deltage i udflugt**

Specielle ønsker.....

.....

.....

Sendes til: COPA, Odinsvej 5, 4100 Ringsted

Fra sidste års feriearrangement i Fåborg: Uden mad og drikke, duer heltene ikke.

Klokketårnet set fra havnen i Fåborg.

Kaleko Vandmølle

Der vil selvfølgelig også være forskellige arrangementer på hotellet, f.eks. underholdning - byvandring i Fåborg og lidt om hjælpemidler. Carsten Vagn Hansen vil fortælle om "Sang - sundhed og livskvalitet" og som traditionen byder festmiddag med musik og dans.

Udflugten går til Den fynske landsby og Zoo.

Vi disponerer over 30 dobbeltværelser og 15 enkeltværelser. **Prisen** for ophold, de 3 hovedmåltider, kaffe/the formiddag og aften er kun kr. 1.250,- pr. person i dobbeltværelse og kr. 1.600,- i enkeltværelse.

Ønsker man **opredning** til børn, kan dette også lade sig gøre. Børn 7-12 år er halv pris og 0-6 år gratis.
Ønsker man at blive nogle **ekstra dage** i forbindelse med dette arrangement, kan det bestilles ved henvendelse til hotellet. Med halvpension (morgenmad og middag m/2 retter) er prisen pr. person/ dag i dobbeltværelse kr.445,- og i enkeltværelse kr. 504,-

Kommer man med offentlige transportmidler, kan der arrangeres bus fra og til Odense Banegård. Dette skal bestilles sammen med tilmeldingen.

Tilmelding

Tilmeldingsblanketten skal være sekretariatet i hænde *senest den 15. april 1996.* Modtagelse af tilmeldingen vil blive bekræftet snarest efter modtagelsen.

På grund af den store interesse for sommerarrangentet kan det blive nødvendigt med en mild prioritering, således at medlemmer, der ikke tidligere har deltaget, vil komme før de medlemmer, der har deltaget i flere år.

Endelig bekræftelse (afslag), program og opkrævning af deltagerbetaling vil blive sendt til deltagerne først i maj måned.

Vi glæder os til at betjene dig!

Stomiprodukter

• Ring til os på tlf. 3637 9130 •

•

Betjening af erfarne og dygtige medarbejdere.

•

Bredt sortiment - neutral produktvejledning.

•

Enkel bestilling, hurtig og sikker levering.

•

Konkurrencedygtige priser.

Kirudan

et godt sted at handle

Kirudan A/S • Nyholms Allé 30 • 2610 Rødovre
Fax. 3672 8322 • Tlf. 3637 9130
Mandag-torsdag 8-16, fredag 8-15.

Denne artikel har været bragt i tidsskriftet Mit Helbred nr. 32 (juli 1995) side 7-8. Medlemmer af COPA kan tegne abonnenment på dette tidsskrift til halv pris. Mit Helbred er et sundhedstidsskrift, der går på tværs af faggrænser. Ring 57 67 24 30 for nærmere oplysning.

Kvalitet og sortering af frugt og grøntsager

Af: O. Bagge Olsen, Cand.hort.

Når frugt og grøntsager sælges, skal de opfylde nogle såkaldte kvalitetsnormer, som er fastsat af myndighederne. Men læser man disse normer, vil man opdage, at der faktisk *ikke* er tale om kvalitetsnormer i ordets egentlige betydning, men om nogle ganske gode sorteringsnormer, som blot *ikke* har noget med kvalitet at gøre!

O. Bagge Olsen

En landmand fremstiller ikke store flotte sukkerroer, da det ofte vil betyde for lidt sukker-indhold på bekostning af vandindhold, og dermed ringere betaling.

En gartner derimod tvinges af myndighederne til at tænke på ydre egenskaber som form, farve og størrelse.

Kvalitet og sortering

Det kan godt være svært at skelne imellem disse to ord. Vi bruger dem gerne i flæng. Men når offentlige forordninger formuleres, må det være rimeligt at forlange ret ordvalg, således at der ikke opstår misforståelser. De to ord er begge af latinsk oprindelse, idet ***„qualitas"*** betyder noget med saft og kraft i, medens ***„sortiri"*** betyder at udsøge, vælge eller kaste lod om. Kvalitet er følgelig noget, som vedrører produkternes indre egenskaber som smag og holdbarhed, indhold af tørstof, sukker, fedt, proteiner og vitaminer m.m. Sortering vedrører derimod produkternes udseende, form, farve og størrelse. For at udvælge forskellige sorteringer kan man bruge sorteringsmaskiner. Men der findes ikke noget, der hedder kvalitetsmaskiner!

Mest mulig for mindst mulig

Når planter dyrkes med salg for øje, så er formålet først og fremmest at det skal kunne betale sig. Det gælder om ved indsats af mindst mulig kapital og arbejdskraft på kortest mulige tid at opnå størst mulig udbytte, der kan tilfredsstille myndighedernes normer for „1.kvalitet". Derfor vælges sorter og stammer, som ved forsøg og erfaring giver flest produkter af denne kvalitet. Ved hjælp af passende mængder gødning, vand, lys og varme stimuleres planterne til at frembringe de ønskede produkter. Hvorledes de iøvrigt forholder sig med hensyn til virkelige kvalitetsegenskaber, betyder knap så meget. Dem får producenten jo ingen betaling for! En lille tomat af „2.kvalitet" kan godt smage bedre end en stor tomat af „1.kvalitet" og en krum agurk af „2.kvalitet" kan smage lige så godt som en lige agurk af „1.kvalitet".

Det store og flotte

I salgsledet tilbydes nu frugt og grøntsager i henhold til gældende kvalitetsnormer. Kunderne „opdrages" til at blive kvalitetsbevidste med hensyn til produkternes udseende, form og størrelse. Der „købes med øjnene" og man glemmer efterhånden, hvordan frugt og grøntsager virkelig skal smage. En gartner fremviste engang sine „produktionsplanter" og sagde derpå med et lunt smil: - og derovre har vi så dem vi selv spiser af!. Skal myndighedernes krav til deres kvalitetsbegreb opfyldes, så kan det simpelt hen ikke betale sig at fremstille produkter, som virkelig smager af noget og som har en god holdbarhed. Faktisk tvinger myndighederne producenter af frugt og grøntsager til forkert varebetegnelse.

Et pennestrøg

Det hele kunne ændres med et pennestrøg. Hvis man kunne formå myndighederne til at ændre „kvalitetsnormer", så var denne artikel aldrig blevet skrevet. Som det er nu, har man taget patent på kvalitetsbegrebet og dermed sat en stopper for al videre udvikling med hensyn til virkelig kvalitet. Hvad hjælper det, når en forretningsmand siger: - skal vi fremover stå os i konkurrencen, må vi satse mere på kvaliteten!. Jamen det gør vi da! Intet planteprodukt kan i dag sælges, hvis ikke det opfylder de fastsatte „kvalitetsnormer". Hvis de blev ændret til „sorteringsnormer" så var der virkelig noget at arbejde hen imod.

Virkelige kvalitetsegenskaber

Vender vi os til landbrugets planteproduktion, så

(fortsættes næste side)

vurderes og prissættes salgsprodukterne her mere efter de virkelige kvalitetsbegreber som for eksempel indhold af tørstof, stivelse, sukker, fedt og proteiner. En landmand kan godt fremstille store, flotte sukkerroer, men han gør det ikke, thi de indeholder ofte for lidt sukker og for meget vand, og vand er dyrt at transportere og han får ingen betaling for det. Tilsvarende kvalitetskrav kunne godt fastsættes, når det gælder frugt og grøntsager. Man har bare ikke gjort det, fordi myndighederne nu engang har bestemt, hvad der skal forstås ved kvalitet!

Økologiske produkter

Selv om frugt og grøntsager sælges som „1.kvalitet" og ser flotte og fine ud, så findes der blandt køberne en forestilling om, at skinnet bedrager og at disse varer er „pumpet op med kunstgødning" og besprøjtet med mere eller mindre giftige sprøjtemidler. I mange forretninger kan man derfor nu finde varer, som er økologisk dyrkede og salget af disse er stigende. Disse varer betales gerne med en overpris, thi man mener i dag, at blot planterne ikke har fået kunstgødning eller sprøjtemidler, så må de være mere velsmagende og sunde. Men hvilken garanti har vi nu for, at dette er sandt? Her kunne en virkelig kvalitetsmærkning være på sin plads. En vare, der sælges som „økologisk", bør ikke alene opfylde nuværende „kvalitetsnormer", som retteligen burde ændres til „sorteringsnormer", men også nogle virkelige kvalitetsnormer, som kan kontrolleres.

Smag og vitamininindhold er bl.a. bestemt af sort. Myndighederne har et andet „kvalitetsbegreb", der sætter form, farve og størrelse højere .

Engle synger ikke mere

For ca. 50 år siden fandtes en jordbærsort, som hed *„Vicomtese Hericart de Thury"*. Den gav ikke store udbytter, men frugterne var så velsmagende, at nydelsen af dem var som at høre englene synge! Den dyrkes ikke mere. Thi i dag kan det ikke betale sig at høre dem synge!

NYT FRA LOKALFORENINGERNE

København/ Frederiksberg

Siden sidst

Ny lokalformand

Lilly Breiding er det næste år COPA-formand på Frederiksberg

Lørdag 10. februar løb den årlige generalforsamling af stabelen. Ca. 30 medlemmer mødte op.

Gert Nielsen, ordstyrer, sørgede for god ro og orden og et godt humør.

Formand Helene Christensen fremlagde årsberetning.

Litta Porter, kasserer, forelagde ligeledes regnskab, som også blev godkendt.

Beklageligvis fratrådte Bent William Rasmussen sin næstformandspost. Dette skete efter eget ønske og helbredsmæssige grunde. Stor tak for din store indsats Bent, og på gensyn fra os alle.

På valg var Litta Porter, som blev genvalgt. Kurt Halvorsen - som alle holder af - fortsætter med at være en stor hjælp for foreningen. Kurt lod sig vælge som suppleant.

Lilly Breiding blev valgt - for 1 år - som ny lokalformand.

Har du betalt COPA-kontingent 1996?

Bestyrelsens sammensætning

Bestyrelsen vil konstituere sig for 1996, ved førstkommende bestyrelsesmøde:

Lilly Breiding (formand)
Litta Porter (kasserer)
Ingermann Christensen
Kirsten Schou
Mia Bech
Helge Daurup (revisor)
John Schou (revisorsuppleant)
Kurt Halvorsen (suppleant)
Lilian Kiving (suppleant).

Kommende aktiviteter

Medlemsmøde

Medlemsmøde,
lørdag 9-3 kl. 13.30.
Pilegården,
Brønshøj Medborgerhus,
Brønshøjvej 17, Kbh. NV.

Vær med til at planlægge det nye år og lære hinanden at kende.

Medlemsmøde

Medlemsmøde,
lørdag 27-4 kl. 13.30.
Pilegården,
Brønshøj Medborgerhus,
Brønshøjvej 17, Kbh. NV.

Fællesmøde om kost. Hvad er det vi spiser?

P.b.v.
Lilly Breiding

Københavns amt

Vi er nu godt igang med aktivitetsåret 1996, vinteren er nu gået i sin sidste fase. Foråret lurer lige om hjørnet og vi kan atter trække vejret efter denne strenge isvinter. Masser af medlemsmøder ligger og venter på os alle.

Førstkommende medlemsmøde vil være **lørdag 16. marts.** De af jer, der var med på sommerferien til Fåborg sidste sommer vil kunne nikke genkendende til dagens gæst, som er Ib Hoch fra Skanderborg. Han vil fortælle os en hel del om, hvad vi kan gøre for at komme fra mismod til livsmod. På Hotel Fåborg Fjord tryllebandt han de cirka 70 tilhørere i halvanden time med sit foredrag, der ikke var blottet for små humoristiske indslag. Så glæd jer til at gense/genhøre eller opleve en mand, der har prøvet lidt af hvert.

Lørdag 20. april vil emnet for dette medlemsmøde være erfaringsudveksling og gode råd. Dels vil der blive lejlighed til at tale med vore rådgivere - i gruppen eller på tomandshånd - og dels vil vi lægge op til, at deltagerne udveksler erfaringer med ligestillede.

Der bliver således mulighed for både at modtage og give, og vi er overbevist om, at de fleste har erfaringer, der kan have værdi for andre. Mød derfor flittigt op til dette møde (**osse**) i Valby Medborgerhus, hvor alle vore møder foregår og begynder **kl. 14.00.**

Vi skuer lidt ud i fremtiden og kan meddele, at kommende arrangementer vil være 11. maj, hvor Hans-Henrik vil vise lysbilleder og fortælle fra sin Grønlandsfærd. Den årlige skovtur vil finde sted 8. juni. I skrivende stund er det endnu uvist hvor skovturen går hen, men mere herom i næste nummer af Copa-bladet. Efter sommerferien, nærmere betegnet lørdag 17.august, kommer ConvaTec på besøg for at vise deres seneste og nyeste produkter.

Rigtig glædeligt forår til jer alle.

P.b.v.
Jørgen Anton

Siden sidst

Grønland -

Hans Weiergang's lysbilleder yder Grønlands skønhed fuld retfærdighed

Lørdag 13/1 holdt COPA-Københavns amt årets første medlemsmøde, og som noget nyt i 2 afsnit.

(fortsættes på side 20)

Coloplast : Systems

Vil du være med til at påvirke udviklingen af vore fremtidige produkter?

Coloplast er idag en af verdens førende producenter af stomi produkter.

En af Coloplast's målsætninger er at bidrage til en øget livskvalitet for stomi-opererede.

Vi lægger vægt på kvalitet og pålidelighed.

Dette opnås gennem udvikling af nye og bedre produkter, samt gennem forbedring af eksisterende produkter.

I udviklingsprocessen er afprøvningen af produkterne - hos jer brugere - meget vigtig. Vi har derfor jævnligt brug for stomi-opererede, der vil hjælpe os med at afprøve nye produkter.

Der kræves ingen specielle forudsætninger, alle kan deltage uanset alder, stomitype og foretrukne produkter.

Hvis du har lyst til at hjælpe med udviklingen af nye produkter, udfyld da venligst nedenstående svarkupon.

Har du spørgsmål eller ønsker du yderligere oplysninger kontakt da vor kliniske rådgiver:
Helene Bergmann, sygeplejerske på tlf. nr. 49-111341

Med venlig hilsen

Coloplast

☐ Ja, jeg vil gerne deltage i afprøvningen og udviklingen af nye produkter.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./by: _____

Postbesørges ufrankeret

Coloplast betaler portoen

Coloplast

Coloplast A/S
Att.: Helene Bergman
Holtedam 1
+++ 3055 +++
3050 Humlebæk

Første møde i Kræftens Bekæmpelse's lækre moderne lokaliteter ved Lyngby-centret med gode trafikforbindelser - og næste møde (26/1) i det velkendte Medborgerhus i Valby.

Mødeindholdet var en lysbilledfremvisning med ledsagende foredrag af Hans Henrik Weiergang af hans selvoplevede tur til Jacobshavn by i Grønland og Diskobugtområdet, der nok må betegnes som "Grønlands perle".

Turen fandt sted i sommerperioden, som er begunstiget af midnatssol, d.v.s., at solen i dette område har 6 uger, hvor den i hele døgnet ikke kommer under horisonten.

Det kan da kaldes en god økonomisk udnyttelse af ferien. Synsoplevelserne er tilgængelige hele døgnet, så kan man sove til vinter i den sure, danske vinter.

Den korte arktiske sommer er et betagende skue. Farvepragten er overdådig og næsten eksotisk - men i miniformat, hvad bevoksning angår, men et overjordisk panorama i farver på himlen, når solen står lavt.

Diskobugtens fem byer ligger som en perlerække, to på Diskoøen og tre på fastlandet, hver med sit særpræg.

Men udenfor byerne og bygderne (mindre beboede steder) er det stadig vildmark - som man bør vise respekt.

Den nordlige halvkugle er attraktiv på sin egen måde - uden tropiske tilstande som f.eks. fluepapirstrande. Men her er plads og stilhed, så du kan høre naturen - og synes jeg - en charmerende befolkning, som man må beundre for overlevelse i et barsk klima i vinterhalvåret, og stor aktivitet i en kort, hektisk vår/sommer. Men tag selv op og se, at virkeligheden overgår fantasien.

På spørgsmålet om tilværelsen i Grønland med vores specielle handicap var svært, var svaret: På de hoteller, hvor de rejsende gæster bor, er bad/toilet faciliteterne af almindelig dansk standard. Men hjælpemidler må medbringes i tilstrækkelig mængde.

Jeg har opholdt mig i Grønland i flere år, og kan ikke nære mig for at agitere for rejsevirksomhed i det smukke land, vi er bundet til med stærke bånd. Du får nogle enestående naturoplevelser - og du vender udhvilet hjem uden total forbrændt hud og ødelagt mave og tømmermænd af for meget billig vin. Men er du til vin, kan du sagtens få behovet dækket.

Hans-Henrik's billeder yder Grønland's skønhed fuld retfærdighed - og han må have været på stikkerne dag og nat.

Men spar op, hvis I kan,
og så - *god rejse.*

En deltager

Frederiksborg amt

Kommende aktiviteter:

Se den gule mødekalender side 30.

Fyns amt

Foredrag om livskvalitet

Om et arrangement, hvor livskvalitet er emnet, er COPA Fyn gået sammen med andre patientstøttegrupper i Odense: *"De Strubeløse", "Forældreforeningen Børn og Unge med Kræft"* og *"De Brystopererede på Fyn"*.

Arrangementet finder sted: *Tirsdag d. 23.april kl. 19.00, Kantinen på Skovgårdsværkstedet, Skovgårdsvej 16, Odense (hjørnet af Ørbækvej og Skovgårdsvej).*

Aftenens foredragsholder er speciallæge i kirurgi, psykoterapeut Palle Gad, Svendborg. Palle Gad vil lægge op til en bred debat om livskvalitet - bl.a. i relation til at have/have haft en alvorlig sygdom.

Palle Gad er kendt for sit helhedssyn på sundhed og sygdom, og han beskæftiger sig med psykoterapi og personlig udvikling. Tager desuden rundt i landet som underviser og foredragsholder.

Alle er velkomne. Mødet er gratis, og der er ingen tilmelding.

Venlig hilsen
Vagn Madsen

Åbent hus møder på Kræftens Bekæmpelse
Vesterbro 46, Odense
2. maj kl. 19.00
8. august kl. 19.00
3. oktober kl. 19.00
5. december kl. 19.00

Brug stomiambulatorierne i Fyns amt

Odense Universitetshospital
ved afsnit A4, 13.etage, 5000 Odense.
Tlf.: 66 11 33 33 lokal 1527,
man.-fre. 12.00-15.00.

Middelfart Sygehus
Organ. kir. afd., 5500 Middelfart.
Tlf.: 64 41 21 21, lokal 1665. Fredag efter aftale.

Fåborg Sygehus
Kir.amb. 5600 Fåborg.
Tlf.: 62 61 09 01, lokal 307. Man-tors. 09.00-13.00.

Lolland/ Falster

Siden sidst

Julekomsammen

Lokalforeningens julekomsammen havde lokket 30 medlemmer hjemmefra. Julen blev sunget velkommen d. 9-12 i den smukt pyntede stue på "Otel Våbensted". Samtidig fejrede vi at lokalforeningen syd for Storstrømmen var fyldt 30 år d. 19. september. To tidligere formænd, Inga Truelsen, Søllested, og Gerner Chri-

(fortsættes næste side)

stiansen, Bangsebo, var også med til at fejre dagen. 1965, da lokalforeningen startede, var også det år hvor den lange sne/isvinter kom. Landmændene kunne ikke få roerne op, slet ikke få pløjet jorden. Mange måtte *gå* på arbejde på grund af sneen. Vinteren startede det år d. 12. november. Det var der mange der kunne huske, så snakken gik livligt om dengang.

Bankospillet blev klaret. Sikke et stort gavebord der var når alle har hver en lille pakke med. Mange sjove pakker, lige fra æg, lys og nisser. Opfindsomheden er stor. Der blev sunget julesange, drukket kaffe, spist risklatter og snakket. Pludselig var dagen væk. En dejlig eftermiddag med flot fremmøde. Foreningen gav fødselsdagskaffe.

Vinterhi

I januar/februar havde foreningen ikke turdet planlægge møder. Hvis det nu blev vinter. Glatte veje kan holde folk hjemme. Nogle har da også langt at køre. Lolland Falster er stor.

Kommende aktivitet

Generalforsamling

Men så startes der op med *generalforsamlingen d. 9/3 kl. 14.00 på Højmølle Kro.*

Dagsorden i følge vedtægterne. Vi håber på stort fremmøde, da der skal vælges nogle nye ind til bestyrelsen. Foreningen er vært ved kaffen. Indbydelsen er sendt med posten.

P.b.v.
Marianne Andersen

Har du husket at betale COPA-kontingent 1996?

Nordjyllands amt

Forår lige om hjørnet - og så endda indendørs

Vil du møde mennesker på forårsmessen i Aalborg?

Så kommer foråret til Aalborg I dagene 21.-24. marts er der traditionen tro forårsmesse i Aalborg Kongres- og Kulturcenter. For første gang er COPA repræsenteret med en stand. Vi håber her at kunne udbrede kendskabet til at leve med stomi. For at dette kan lade sig gøre, har vi brug for netop din hjælp. Vi skal dels have standen sat op, og gjort den indbydende og informativ. Da forårsmessen varer i fire dage vil jeg blive meget glad, hvis du kan afse lidt tid en af

(fortsættes næste side)

I-L INGE-LISE SØRENSEN
STOMI-, OG SÅRPLEJE- OG INKONTINENSARTIKLER

Som stomiopereret kan man ofte føle sig mere vildledt end vejledt af de mange tilbud om hjælpemidler.

Så er det vigtigt at vide hvor man får hjælp! **Derfor aflægger vor stomisygeplejerske dig gerne et besøg.**

Hos Inge-Lise Sørensen ved vi noget om stomier. Vi har været tæt på udviklingen og brugerne i over 30 år og er leverandør af samtlige Hjælpemidler.

Vi fremstiller Coloflonel og Støttebandager samt overtræksposer syet efter mål.

Så ring til os og spørg om alt det du er usikker på, så vi i fællesskab kan finde frem til den løsning der passer dig bedst.

I-L
INGE-LISE SØRENSEN
- os med Svendborg bæltet
Sundtoldvej 8 C
3000 Helsingør
Tlf. 49 21 00 44

Gratis prøver - portofri levering

disse dage, til at stå på standen. Jeg regner med at vi skal stå sammen to og to, så du kommer ikke til at kede dig!

Når udstillingen er slut, skal vi hjælpes ad med at tage standen ned igen, og her ville det være dejligt, om der var nogle, der ville hjælpe til.

Har du lyst til at give en hånd med ved dette arrangement, vil jeg blive glad, hvis du vil ringe til mig. jeg træffes bedst om aftenen mellem kl. 18 og 22, på 98 38 07 76 . Jeg bliver meget glad for at høre fra dig. *P.b.v.*

Malene Hay

Generalforsamling og samvær

Stomiforeningen COPA i Nordjyllands amt afholder den årlige generalforsamling,
Tid: *Onsdag 24.april kl. 17.00*
Sted: *Aalborg Kongres og Kultur center, Papegøjehaven, Gæstesalen, Europaplads, Aalborg*

Vi starter kl. 17.00 med at afholde den ordinære generalforsamling ifølge foreningens vedtægter.

Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være lokalformanden i hænde *senest* otte dage før, altså *16. april.*

Efter generalforsamlingen er der en pause.

Herefter skal vi have noget at spise. Der er således dækket op til en god middag, som vi forventer at påbegynde omkring kl. 19.00.

Af hensyn til middagsarrangementet skal man tilmelde sig hos et bestyrelsesmedlem *senest 10.april.*

Man må påregne at skulle betale et beløb for middagen. Beløbet vil blive opkrævet i pausen.

Vi i bestyrelsen håber at mange medlemmer vil møde op sammen med deres respektive ægtefæller, samlever og/eller gode ven.

Tag venligst det gode humør med og bidrag til at det bliver en festlig og humørfyldt aften.

Der vil være repræsentation fra forhandlere af stomiprodukter. Der vil under middagen være en sang og måske senere et lille underholdningsindslag. *P.b.v.*

Flemming Jacobsen

Næstved

Medlemsmøde om kinesiologi

Selv om alle medlemmer har modtaget aktivitetsplanen for 1996, gør vi lige opmærksom på medlemsmødet lørdag 20. april, hvor vi skal høre om kinesiologi. Mødet afholdes Langedvej 12 i Vordingborg, og vi begynder kl. 14.00. Som sædvanlig vil der være forfriskninger undervejs. Det tegner til at blive en spændende eftermiddag, så sæt kryds i kalenderen allerede nu. Sidste frist for tilmelding: Mandag d. 15. april. På gensyn!

Et godt tilbud

Det kunne lyde som noget fra en vis dynekræmmer - men det er nu noget helt andet - nemlig et tilbud, der henvender sig til medlemmer, der har J-pauch eller skal have det. I er *meget* velkomne til at kontakte Christina Hartmann på telefon 53 80 06 64. Christina Hartmann har selv J-pauch og vil meget gerne give sine erfaringer videre til andre. Vi er glade for at kunne give jer dette tilbud og siger samtidig tak til Christina, som glæder sig til at blive kontaktet.

Tilbudet gælder også medlemmer i resten af regionen.

Mange venlige hilsner,
p.b.v.
Merete Møller, formand

Ribe amt

Udflugt

Lokalforeningen har nu planlagt udflugten til lørdag d. 11.maj med start fra Esbjerg kl. 8.00 og opsamling i Brørup og Vejen. Opsamling andre steder på strækningen Esbjerg-Vejen kan aftales ved tilmelding.

Turen går til det sydfynske, hvor vi gør ophold i skoven ved den gamle Lillebæltsbro, hvor foreningen byder på kaffe og rundstykker.

Herefter fortsætter vi til Egeskov slot. Efter opholdet her bliver der mulighed for at indtage sin medbragte frokost eller købe noget i cafeteriet.

Turen går så videre til Bøjden, hvor vi sejler over til Fynshav. Der er mulighed for at få lidt at spise enten medbragt eller købt. Vi kører fra Bøjden med kurs mod enten Dybøl Skanser eller Dronning Ingrids slotspark på Gråsten Slot.

Derefter tilbage til opsamlingsstederne.

Vi har besluttet, at foreningen giver et tilskud til turen, således at prisen bliver på 100,- kr pr. deltager excl. frokost og aftensmad.

Vi vil naturligvis gerne have tilmelding til udflugten allerede nu men *senest d. 20. april* til formanden på:
tlf. 74 84 71 27.

Invitationen gælder naturligvis også pårørende.

Generalforsamling

Lokalforeningens generalforsamling er fastsat til:
11. april kl. 19.30 på Agerbæk Hotel,
dagsorden vil blive ifølge lovene.

Landsformand Chr. Stentoft vil komme og fortælle om foreningen og hans tid som Landsformand.

Jeg tror, det kan blive et ret spændende indlæg, og skal derfor opfordre til, at rigtig mange møder op.
Der vil senere blive udsendt brev om ovenstående.

Rådgivning

Rådgiverlokalet på Centralsygehuset i Esbjerg er åben 28. marts, kl. 14.00 - 16.00.
Vagthavende er Frede Jensen.

P.b.v.
Frede Jensen

Roskilde amt

Forkert mødedato

I mødedatoerne for 1996 har sætternissen spillet redaktøren et puds i Copa-blad nr. 132, det skal være ***mandag 6.maj***; og ikke som der står d. 6.marts.

(fortsættes næste side)

Medlemsmøde

Medlemsmøde med pårørende på Møllebo,
Københavnsvej 3-5, Køge,
mandag 18. marts kl. 19.00.

Vi har den glæde at kunne præsentere Pia B. Hermann, som er den nye sygeplejerske hos firmaet Inge-Lise Sørensen ApS. Pia vil være tilstede med et sortiment af hjælpemidler, og er selvfølgelig også parat til at løse diverse problemer med jeres stomi. Jeg prøver at finde en foredragsholder fra plejesektoren som vil fortælle os om den kommunale hjemmepleje.

Sommerudflugt/ fødselsdag

I år er det 15 år siden Roskilde amt fik sin lokalforening, så det vil vi markere i forbindelse med sommerudflugten *lørdag 8. maj,* men det vil der komme brev om.

P.b.v.
Erik

Haderslev

Lokalmøde

Lokalmøde i Haderslev,
onsdag 10. april kl. 14.00
på Hotel Harmonien.
En konsulent fra firma Hollister vil være tilstede.

Tønder

Lokalmøde

Lokalmøde i Tønder,
onsdag 8. maj kl 19.00 - 22.00,
på Omsorgscentret.

Konsulent Dorthe Therkelsen fra firma Dansac vil være tilstede.

Efter kaffen vil der være underholdning af et hold frivillige ved Kirsten Winter.

Udflugt

Den årlige bustur er fastsat til *lørdag 15.juni.* Mere om dette i næste Copa-blad.

PS:

Husk at notere datoerne i jeres kalender.

P.b.v.
Sven Kjærsgaard Jensen

Sønderjyllands amt

Generalforsamling

Den årlige generalforsamling afholdes
tirsdag 26.marts kl. 19.00
på Folkehjemmet i Aabenraa.

Dagsorden i henhold til vedtægterne.

Efter generalforsamlingen vil sygeplejerske Birgit Marschner, Stomiambulatoriet, Sønderborg, svare på spørgsmål, og forhandler Kirstine Hardam vil vise stomihjælpemidler.

Stort offentligt møde

Sang, Sundhed og Livskvalitet

Stort offentligt møde,
mandag 29.april kl. 19.00
på Hotel Harmonien, Haderslev.

Aftenens emne:
Sang, sundhed og livskvalitet
med
Joan og
Carsten Vagn Hansen.

Conny Wagner fra firma ConvaTec vil være tilstede.

Tilmelding ønskelig, men ingen betingelse, *inden 21.april* til
Annelise Hede,
74 52 00 91 eller
Sven Kjærsgaard Jensen,
74 45 42 04.

I DET JYSKE STOMICENTER

CMA

- med detailforretninger i Randers, Aalborg og Århus - fører vi alle de store mærker i hjælpemidler til bandagering af colostomi, ileostomi, urostomi og incontinens.
Sygeplejeartikler og bandager er det eneste, vi beskæftiger os med, så vi er altid velinformerede om det sidste nye, samtidig med at vi er fortrolige med de anerkendte produkter.
Vi klarer papirgangen for Dem, hvis De ønsker det, ligesom vi også sørger for automatisk levering pr. post.
- Og ikke mindst kan vi garantere en engageret og venlig service, hvor vi altid sætter kunden i centrum...

Vi forhandler f.eks.

ConvaTec
for ekstra sikkerhed og komfort

COLOPLAST
sikkerhed, tryghed, diskretion

dansac®
stomiprodukter

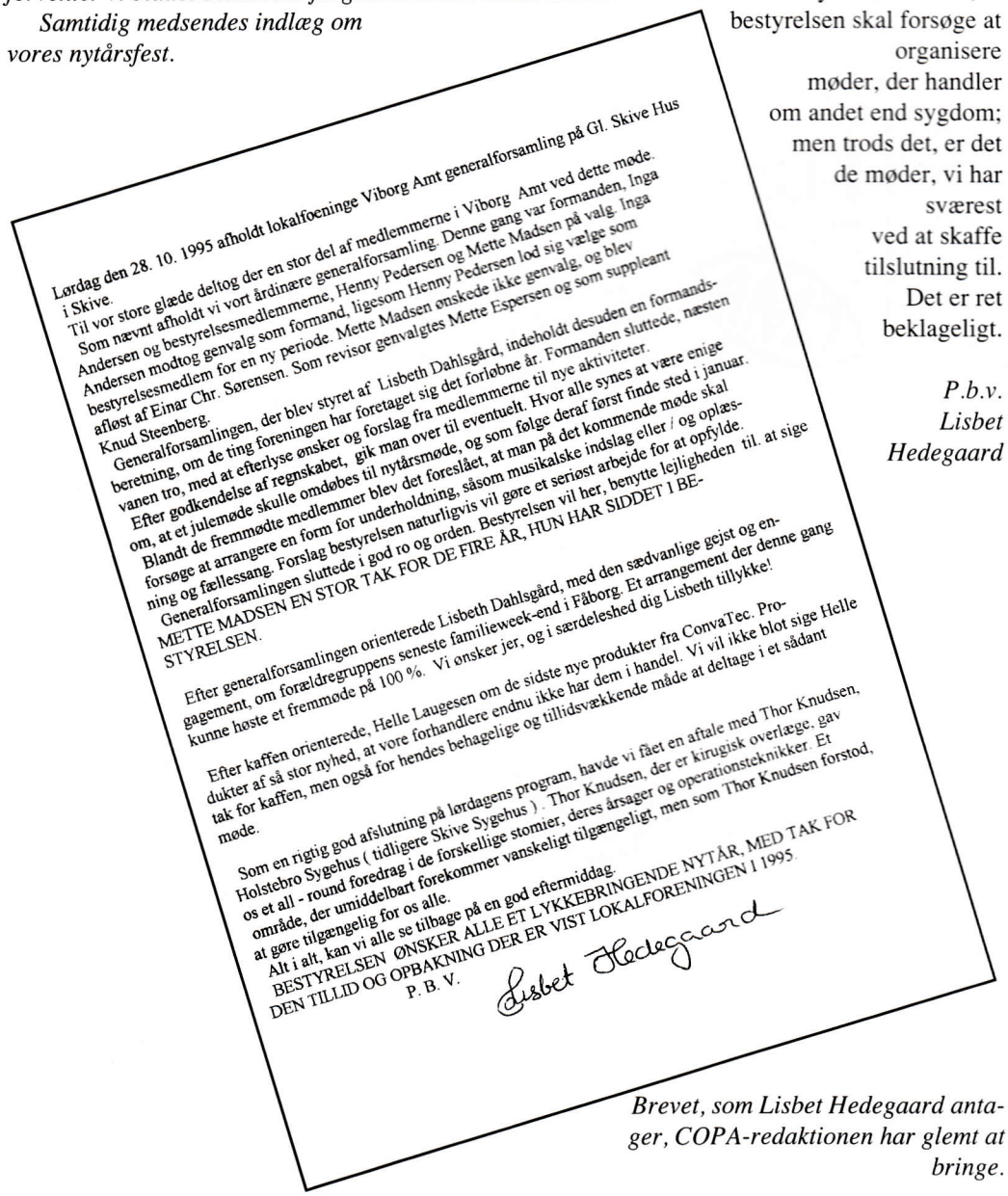
C.Mærsk Andersen's Eftf. A/S
SYGEPLEJEARTIKLER - BANDAGER
8900 RANDERS . TORVEGADE 1 . TLF. 86 42 62 62
9000 AALBORG . OSTERAGADE 3 . TLF. 98 12 24 88
8100 ARHUS C . FREDERIKSGADE 44 . TLF. 86 19 87 44

Viborg amt

Fra *Lisbet Hedegaard* har redaktionen modtaget følgende:
Hermed fremsendes endnu en kopi af indlægget vedrørende lokalforeningens ordinære generalforsamling i oktober 1995.

Vi antager at det manglende indlæg i sidste nummer af Copa-bladet beror på en forglemmelse, da det var sekretariatet i hænde i yderst god tid. Af hensyn til vort renommé i lokalforeningen, forventer vi bladet bemærker forglemmelsen i næste nummer.

Samtidig medsendes indlæg om vores nytårsfest.



Lørdag den 28. 10. 1995 afholdt lokalfoeninge Viborg Amt generalforsamling på Gl. Skive Hus i Skive.
Til vor store glæde deltog der en stor del af medlemmerne i Viborg Amt ved dette møde.
Som nævnt afholdt vi vort årdinære generalforsamling. Denne gang var formanden, Inga Andersen og bestyrelsesmedlemmerne, Henny Pedersen og Mette Madsen på valg. Inga Andersen modtog genvalg som formand, ligesom Henny Pedersen lod sig vælge som bestyrelsesmedlem for en ny periode. Mette Madsen ønskede ikke genvalg, og blev afløst af Einar Chr. Sørensen. Som revisor genvalgtes Mette Espersen og som suppleant Knud Steenberg.
Generalforsamlingen, der blev styret af Lisbeth Dahlsgård, indeholdt desuden en formandsberetning, om de ting foreningen har foretaget sig det forløbne år. Formanden sluttede, næsten vanen tro, med at efterlyse ønsker og forslag fra medlemmerne til nye aktiviteter.
Efter godkendelse af regnskabet, gik man over til eventuelt. Hvor alle synes at være enige om, at et julemøde skulle omdøbes til nytårsmøde, og som følge deraf først finde sted i januar.
Blandt de fremmødte medlemmer blev det foreslået, at man på det kommende møde skal forsøge at arrangere en form for underholdning, såsom musikalske indslag eller / og oplæsning og fællessang. Forslag bestyrelsen naturligvis vil gøre et seriøst arbejde for at opfylde.
Generalforsamlingen sluttede i god ro og orden. Bestyrelsen vil her, benytte lejligheden til. at sige METTE MADSEN EN STOR TAK FOR DE FIRE ÅR, HUN HAR SIDDET I BESTYRELSEN.

Efter generalforsamlingen orienterede Lisbeth Dahlsgård, med den sædvanlige gejst og engagement, om forældregruppens seneste familieweek-end i Fåborg. Et arrangement der denne gang kunne høste et fremmøde på 100 %. Vi ønsker jer, og i særdeleshed dig Lisbeth tillykke!

Efter kaffen orienterede, Helle Laugesen om de sidste nye produkter fra ConvaTec. Produkter af så stor nyhed, at vore forhandlere endnu ikke har dem i handel. Vi vil ikke blot sige Helle tak for kaffen, men også for hendes behagelige og tillidsvækkende måde at deltage i et sådant møde.

Som en rigtig god afslutning på lørdagens program, havde vi fået en aftale med Thor Knudsen, Holstebro Sygehus (tidligere Skive Sygehus). Thor Knudsen, der er kirugisk overlæge, gav os et all - round foredrag i de forskellige stomier, deres årsager og operationsteknikker. Et område, der umiddelbart forekommer vanskeligt tilgængeligt, men som Thor Knudsen forstod, at gøre tilgængelig for os alle.
Alt i alt, kan vi alle se tilbage på en god eftermiddag.
BESTYRELSEN ØNSKER ALLE ET LYKKEBRINGENDE NYTÅR, MED TAK FOR DEN TILLID OG OPBAKNING DER ER VIST LOKALFORENINGEN I 1995.
P. B. V.
Lisbet Hedegaard

Brevet, som Lisbet Hedegaard antager, COPA-redaktionen har glemt at bringe.

Vi var alle meget overvældet over den menneskelige varme og engagement de to udstrålede. Jeg tror ikke jeg overdriver, når jeg påstår alle havde en god og berigende eftermiddag.

For at strø lidt malurt i bægeret, vil vi som tidligere beklage, at så få ønsker at deltage i de alternative arrangementer vi forsøger at afholde.

Utallige gange, har medlemmerne ytret ønske om, at bestyrelsen skal forsøge at organisere møder, der handler om andet end sygdom; men trods det, er det de møder, vi har sværest ved at skaffe tilslutning til. Det er ret beklageligt.

P.b.v.
Lisbet Hedegaard

Nytårsfest

Lørdag 13-1 afholdt lokalforeningen i Viborg amt en dejlig nytårsfest på Benthas Cafeteria i Højslev.

De få, der deltog i festlighederne, kan se tilbage på en dejlig dag. Vi indledte med en lidt forsinket julefrokost, hvorefter pastor Kaj Mogensen og hans akkompagnatør "savspilleren" underholdt os med "quiz", fællessang og anekdoter.

Har du husket at betale COPA kontingent?

Århus amt

Vigtig oplysning

Ændrede datoer for rådgivning de næste tre måneder

På grund af diverse helligdage er åbningstiden for rådgivning i vores lokale på Silkeborgvej 78, Århus ændret til følgende:
Onsdagene
10.april,
8.maj og
12.juni,
fra kl. 16.00 - 19.00.
(Det plejer jo at være den første onsdag i måneden, der er åben for rådgivning).

Hyggeklubben

20. marts og
17. april
fra kl. 14.00 til kl. 16.30
i vores lokaler på Silkeborgvej 78, Århus. Kig ind og få en kop kaffe eller te. Tag blot en god ven/veninde med, hvis du helst ikke vil komme alene.

Spørgeskema

Bestyrelsen har nu gennemset de indsendte skemaer. Der kom 42 stk. retur, vi havde udsendt 326 stk. Af de indsendte skemaer fremgår det, at 50% ønsker busture og foredrag om sygdom/behandling, 40% vil gerne på firmabesøg, have foredrag af en kendt person, på fælles skovtur eller have foredrag om rejser og andre kulturer. Vi i bestyrelsen vil selvfølgelig prøve at efterkomme nogle af disse ønsker.

(Århus amt fortsætter næste side)

Silkeborgmøde

COPA afholder medlemsmøde *i Rosengårdscentret, Silkeborg, lørdag 30.marts kl. 14.00.*

Gymnastikpædagog Anita Valente Mortensen vil holde foredrag om "Krop og Bevægelse" i hele mennesket, både motorisk og i den indre krop.

Desuden vil sygeplejerske Susanne Andersen fra Coloplast komme for at vise firmaets nye stomiprodukter.
Der vil selvfølgelig være kaffe og te med brød. Sæt kryds i din kalender og kom til dette spændende foredrag.

Pårørende er naturligvis velkomne.

Tilmelding *senest 28.marts til:*
Lis Lene Carstensen,
tlf. 86 98 35 93 (efter kl. 9.00)
eller Henning Granslev,
tlf. 86 28 11 24 (bedst 14-18).

Nye lokaler i Århus

COPA, Århus Lokalafdeling har hidtil fået betalt driftsomkostningerne af vores lokaler på Silkeborgvej 78, Århus. Disse omkostninger er blevet betalt af Pleje og Omsorg, Ældresektoren i Århus kommune. Fra 1.august er det desværre slut med denne aftale. Men, det er ikke så galt, som det måske lyder til.

Alle patientforeninger, der her i Århus kommune har tilknytning til Pleje og Omsorg, Ældresektoren, vil blive tilbudt nye lokaler til fri afbenyttelse. Lokalerne vil ligge centralt placeret m.h.t. busser og parkering. Der er gode køkkenfaciliteter, plads til ca. 30 personer og desuden er der handicaptoilet. Flere oplysninger om de nye lokaler, når undertegnede ved noget mere. Vi er kommet med i en arbejdsgruppe m.h.t. indretning, så de nye lokaler skal nok blive gode og rare for det fremtidige forenings- og rådgivningsarbejde.

Sommerudflugt

Dette års udflugt går til Egeskov Slot på Fyn. Sæt kryds i kalenderen allerede nu ved *15. juni.* Nærmere oplysninger i næste Copa-blad.

Et dødsfald

Det er med sorg at bestyrelsen må meddele, at rådgiver Søren Nielsen, Ry er død i begyndelsen af dette år. Søren har været i lokalafdelingens bestyrelse i flere år. Han har været brugt som rådgiver adskillige gange, og mange nyopererede har fået Sørens gode råd om dette at leve med en stomi. Vi er mange, der vil huske Søren som en hjælpsom, glad og god ven, når der var landskursus, udstillinger, rådgivning eller medlemsmøder.
Æret være Sørens minde.

P.b.v.
Henning Granslev

STØT
Kræftens Bekæmpelse

Kræftens Bekæmpelses holder landsindsamling 24. marts.

I dette Copa-blad finder du et indstik, hvorpå *du* kan melde dig som indsamler.

Send kortet ind i dag!

Birgit Madsen
Ekspedition

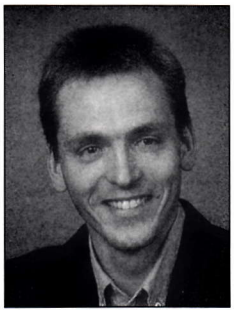
Tove Frithioff
Daglig leder

Ulla Sørensen
Sygeplejerske

Vi er til for Dem

STOMACARE er et uafhængigt stomirådgivningscenter, etableret i 1979 med det formål at rådgive og informere om bandager, hudskader og psykiske problemer.
Spørg STOMACARE, vort dygtige og venlige personale rådgiver om samtlige stomiprodukter på det danske marked. Vi leverer portofrit over hele landet fra dag til dag.
STOMACARE stiller *gratis* specialuddannet sygeplejerske til Deres rådighed.
Af vort produktsortiment kan vi nævne Biotrol, Convatec, Dansac, Dansk Coloplast, Hollister og Perma.

Any Petersen
Ekspedition



Henrik Fosdam Jensen
Lager og forsendelse

Stomacare
Vangeleddet 77 · 2670 Greve · Telefon 43 69 02 00

Ungdom - Vågn op

Af. Charlotte Rønneberg

Tilmelding

Weekendophold Vildbjerg Fritidscenter
17. - 19. maj

☐ *JA tak, jeg vil gerne deltage.*

Navn.....

Adr.....

Postnr..... By.....

Evt. telefonnummer.....

Sendes i lukket kuvert til:
Charlotte Rønneberg, Vester Kirkestræde 10, 3., 8900 Randers.

For unge COPA-mennesker (15-35 år) er chancen nu kommet til at deltage i en weekend, hvor man hygger sig, deltager i fællesarrangementer og udveksler erfaringer.

Weekenden bliver afholdt 17.- 19. maj i Vildbjerg Fritidscenter (nær Herning). Her er rig mulighed for at bruge sine timer på en sjov og fornuftig måde. Vi disponerer over 10 dobbeltværelser (muligt at reservere flere værelser).

Prisen for ophold med middag om fredagen, samt morgencomplet, frokost og middag (2retter) med underholdning om lørdagen, samt morgencomplet og tag selv frokostbord om søndagen er kun 200 kr. Det hele er endvidere inklusiv kaffe eller the morgen/middag og aften.

Besked vedrørende transport gives efter tilmeldingen. Du kan tilmelde dig på ovenstående tilmeldingsblanket.

TILBUD til 35 - 50 årige samt deres børn

Midt i livet

Kom med til "Midt i livet" weekend

Af: Henning Granslev

Et helt nyt tilbud for COPA medlemmer vil finde sted **13. - 15. september.**

COPA vil da arrangere en "Midt i Livet" weekend.

Aldersgruppen vil være 35-50 år, men det er muligt at have børn med.

I ILCO, Sveriges stomiforening, har der i nogle år været et tilbud for denne aldersgruppe.

Her i Danmark blev forretningsudvalget i COPA enige om, at prøve et lignende arrangement.

Stedet bliver **Hotel Vedersø Klit, Ulfborg ved Vesterhavet.**

Nærmere oplysninger i næste Copa-blad.

Arrangørerne af denne spændende weekend er:
Sv.Kjærsgaard Jensen, Sønderjyllands amt
og
Henning Granslev, Århus amt.

I Sverige kender man "Midt i livet" weekend. Formand for ILCO, Börje Olsson (til venstre) og redaktør af ILCO-bladet Birger Andersson (til højre) kan varmt anbefale COPA at prøve det samme.

Dansk Coloplast:
Assura Convex

Coloplast introducerede i 1995 Assura Convex, som har integreret convex.
Sortimentet indeholder både 1- og 2- dels bandager.

Assura Convex har én hudvenlig klæber på hele klæbefladen.

Hvornår bruger man bandager med convex?

Når stomien er for kort, eller hvis der er ujævnheder i huden omkring stomien, kan det være svært at få stomibandagen til at fungere optimalt. Afføring eller urin kan nemt trænge ind under bandagens hudklæber og forårsage lækage, hudirritation og lugt.

Mange af disse problemer kan afhjælpes ved brug af en bandage med integreret convex. Denne type bandage trykker nemlig på huden omkring stomien, så stomien skubbes frem over hudniveau.

Hvis du har problemer med lækage, kan din stomisygeplejerske fortælle dig, om en bandage med convex kunne være løsningen for dig.

Produkt-beskrivelse

Generelt om Assura Convex

Hudklæberen på Assura Convex er helt den samme hudvenlige og fleksible klæber i spiralstruktur, som findes på Assura basisplader og de tømbare 1-dels poser. Denne hudvenlige klæber sidder på hele klæbefladen.

1-dels ileostomipose/ 1-dels urostomipose

Hudklæberen er ligesom den nye Assura hudklæber forsynet med aftagningsøre, der gør det endnu nemmere at tage hudklæberen af efter brug. Poserne er lavet af de samme lugttætte og støjsvage materialer, som de almindelige Assura poser. Begge poser har bælteører, så det er muligt at bruge bælte sammen med posen. Coloplast bæltet (produktnr. 0420) passer til Assura Convex. Ileostomiposerne er hudfarvede, mens urostomiposerne er transparente.

2-dels basisplader

Assura Convex Basisplade har bælteører. Disse er en integreret del af hudklæberen, så det er muligt at skifte pose uden at skulle løsne bæltet. Det giver et konstant tryk omkring stomien - også når der skiftes pose. Det er både nemmere og tryggere.

Sortiment

1-dels ileoposerne findes i 8 forskellige hulstørrelser, og urostomiposerne findes i 5 størrelser, mens 2-dels basispladerne findes i 9 størrelser. Hvad angår 2-dels basispladerne, så passer de almindelige 2-dels poser også til Assura Convex.

Inforamtions-materiale

Coloplast har udarbejdet en informationsfolder om Assura Convex, som kan rekvireres på tlf.: 49 11 12 08.

Nyhed: *Assura 2-dels basisplade med bælteører*

Coloplast har med jævne mellemrum fået forespørgsler på en almindelig Assura basisplade med bælteører. Derfor har vi nu udviklet en sådan basisplade som et supplement til Assura sortimentet. Pladen med bælteører findes i alle tre ring-størrelser: 40, 50 og 60 mm.

							FASTE-LAVNS LEG		KNÆK / SKYLD-NER		BJERG-TOG		OPLØ-BENT / STRAKS			HOLDER SAM-MEN	FLÅ	olv
							SÆR-LINGE							1)				KIG
							AFHOLDT / OM-RÅ-DE				VARM / SPANIEN				NAVN / GROV			
													TITEL / KELLY					
											KON-FLIKT / USANDT						BJÆRG-NING	BIMSE
							NAVN / URO									BY / PIGE		
							HOT / BANK-PAPIR			TITLER / SPISE								
												RED-SKAB / IVRIG	5)		TOMT / VOKAL			
							LYD		VRIDE / DYR				ANTAL / SKRI-BENT			NORGE / STADS		KÆM-PE
SEND IND OG VIND! DU BEHØVER KUN AT SENDE NØGLEORDET IND		BÅD / INDRE BY		SØGE TIL-FLUGT	GÅ BAG-LÆNS		TAVS / RET-NING						2)			TIS / FREL-SES		6)
	TØNDE-SLAGER															3)		
		U-BRUGT / STIK			RET / HIT-TEDE						ITALIEN	KÆR-TEGNE / KULDE			ALTSÅ			
	TAL			TAL / ALF					SKRAM-ME / NÆRME SIG		4)			FYLD-NING	FORK. / RU-MÆNIEN		LYS RECEP-TORER	
			PØLSE-FYLD / TÆPPE					ANO-NYM / TANT			KON-SONANT / STILHED		CIRKEL / SLAG					DERES
	BE-SKIDTE						OPNÅ / DRIK			NAVN / FOR-BUND	10)				OP-DAGEDE / NAVN			
	GRÆSK BOGSTAV			BA-STANT / BIL				9)	EM-BRYOER / OVER							FLOD	LANGS	
	FLÆSKE-SØNDAG								7)		FJERNE / STED					8)	SMERTE	
	SPANIEN		TONE / UNGARN			NORGE	RED-SKAB							HELE TIDEN				
	ÆDEL-STEN							BØRNE-HJEM					Ø				RÆKKE-FØLGE	

KRYDSORD, Copa-blad 133 . ***Send ind og vind.*** **Find nøglebogstaverne, skriv dem i kasserne her forneden, og send - *senest 17. april* - nøgleordet til: COPA, Odinsvej 5, 4100 Ringsted. (Foto i øverste venstre hjørne refererer til nøgleordet).**

PRÆMIER:

1. præmie: 200,- kr.
2. præmie: En T poloshirt med COPA-logo.
3. præmie: En mulepose med COPA-logo.

Indsendt af (skriv med blokbogstaver):

Navn.....

Adr.....

.....

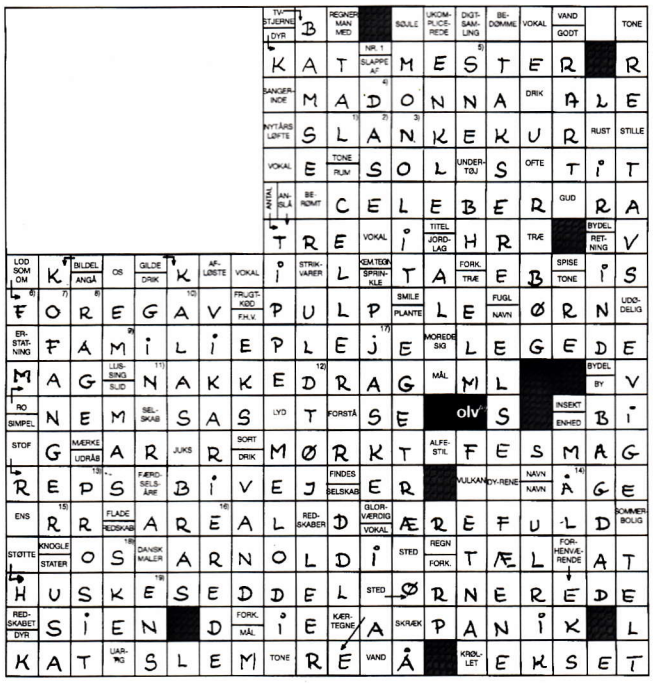
Postnr.....

By.....

LØSNING/NØGLEORD TIL KRYDSORD i NR. 133:

1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)

Løsning, krydsord Copa-blad nr. 132:



Løsning på nøgleordene i krydsord, Copa-blad nr. 132:
Landsformand på rejse.

Desværre ville det foto, der skulle være en ledetråd til nøgleordene, ikke med i sidste Copa-blad.

Derfor havde premierekrydsordet en skrigende bar plet øverst i venstre hjørne.

Vi råder bod, ved her at bringe det genstridige foto: *Landsformand på rejse.*

Vindere af krydsord i Copa-blad nr. 132:

1.præmie (200 kr.):

G. Lykke Pedersen,
Nørredamsvej 44, 3480 Fredensborg.

2.præmie (en T-shirt):

Lis Landin,
Bjørnemøllevej 9, 3782 Klemensker.

3. præmie (en mulepose):

Helga Dalgaard,
Sallingsundvej 76, 7870 Roslev.

Copa-bladet siger *til lykke.*
Gevinsterne kommer med posten en af de nærmeste dage.

Læserne skriver

Har du et indlæg til Copa-bladet, så skriv til COPA, Redaktionen, Odinsvej 5,4100 Ringsted. Du kan godt få dit brev anonymt i bladet, men redaktionen skal kende dit navn og din adresse.

Eksamen kolliderer med ungdomsweekend

COPA-ungdomsweekend 17.-19.maj

Det lyder meget spændende og jeg synes det er en god idé med en ungdomsweekend. Da jeg ved, at der ikke var nok tilslutning til dette sidste gang, synes jeg det er dumt at lægge det i maj, hvor man må forvente at mange unge har eksamenstid, ihvertfald de 15-35 årige. Jeg er meget ked af ikke selv at kunne deltage, fordi min eksamen begynder ugen efter. Men jeg håber at denne ungdomsweekend bliver til noget - og at den kommer igen en anden gang.

Christina Berggren Andersen
5250 Odense SV

En varm tak

Vi er en gruppe social- og sundhedsassistentelever, fra skolen i Hammar Bakker, der valgte at skrive et projekt, omkring forskellige problematikker, i forbindelse med det at være stomiopereret.

Fra rådgiver Kirsten Møhlenberg fik vi kontakt til nogle af COPA's medlemmer, som lovede at være os behjælpelige, ved at deltage i en spørgeskemaundersøgelse.

Til alle, der har ydet en indsats, vil vi gerne rette en stor og varm tak. Alle deltagere har været yderst interesserede, velvillige og åbne, og hver især har bidraget til, at vores projekt har kunnet gennemføres.

Vi har bestemt fået uddybet vores viden om det at være stomiopereret, og denne viden vil vi, via vort fremtidige virke, både anvende og formidle videre.

Social- og sundhedsassistenteleverne
Dorte, Annette, Linda, Charlotte og Anita,
hold 951-A3
Skolen i Hammer Bakker

Fritidsaktiviteter med ileostomi

Vores datter på 9 år er hesteinteresseret. Vi vil gerne høre om andres erfaring med ridning.

Vores usikkerhed gælder især maven med ileostomi i hestesadlen. Kan det gå?

Venlig hilsen
Bodil og Søren Goul
Gærupvej 11, Gærup
7752 Snedsted, Thy

COPA-sekretariat ferielukket

COPA's sekretariat, Odinsvej 5, 4100 Ringsted holder ferielukket fra 14.marts til 21.marts.
Landsformand Chrstian Stentoft vil som normalt være til at træffe man.-fre. 09.00-13.00 på tlf. 56 95 97 37

Mødekalender

marts + april (+ maj)

Har du aktiviteter, du ønsker omtalt i den gule mødekalender, så skriv til COPA.

09-03 kl. 13.30 — Pilegården, Brønshøj Medborgerhus, Brønshøjvej 17, Kbh. NV. Medlemsmøde. Vær med til at planlægge det nye år og lær hinanden at kende. *København / Frederiksberg*

09-03 kl.14.00 — Højmølle Kro. Generalforsamling. *Lolland / Falster*

13-03 kl. 17.00-19.00 — Sygehuset Øresund, Helsingør. Åbent hus. Rådgivning. *Frederiksborg amt*

16-03 kl. 14.00 — Valby Medborgerhus. Foredrag: Fra mismod til livsmod. *Københavns amt*

16-03 kl. 16.30 — Ellehøj. Forårsfest. Medlemsmøde. *Vejle amt*

18-03 kl. 19.00 — Møllebo. Køge. Medlemsmøde. *Roskilde amt*

20-03 kl. 14.00 — Silkeborgvej 78, Århus. Hyggeklub. *Århus amt*

21-03 til 24-3 — Aalborg kongres- og kulturcenter. Forårsmesse. COPA deltager med en stand. *Nordjyllands amt*

26-03 kl. 19.00 — Folkehjemmet, Aabenraa. Generalforsamling. *Sønderjyllands amt*

30-03 kl. 14.00-17.00 — Rosengården, Silkeborg. Medlemsmøde. *Århus amt*

10-04 kl. 16.00-19.00 — Silkeborgvej 78, Århus. Rådgivning. *Århus amt*

10-04 kl. 14.00 — Hotel Harmonien, Haderslev. Lokalmøde. *Sønderjyllands amt*

10-04 kl. 17.00 - 19.00 — Sygehuset Øresund, Helsingør. Åbent hus. Rådgivning. *Frederiksborg amt*

17-04 kl. 14.00 — Silkeborgvej 78, Århus. Hyggeklub. *Århus amt*

20-04 kl. 14.00 — Langedvej 12, Vordingborg. Medlemsmøde om kinesiologi. *Næstved*

20-04 kl. 14.00 — Valby Medborgerhus. Medlemsmøde / erfaringsudveksling. *Københavns amt*

27-04 kl. 13.30 — Pilegården, Brønshøj Medborgerhus, Brønshøjvej 17, Kbh. NV. Fællesmøde om kost. Hvad er det vi spiser? *København/Frederiksberg*

29-04 kl. 19.00 — Hotel Harmonien, Haderslev. Stort offentligt møde med læge Carsten Vagn Hansen: Sang, Sundhed og Livskvalitet. *Sønderjyllands amt*

06-05 kl. 19.00 — Roskilde. Medlemsmøde. *Roskilde amt*

08-05 kl. 16.00-19.00 — Silkeborgvej 78, Århus. Rådgivning. *Århus amt*

08-05 kl. 17.00-19.00 — Sygehuset Øresund, Helsingør. Åbent hus. Rådgivning. *Frederiksborg amt*

08-05 kl. 19.00: Omsorgscentret, Tønder. Lokalmøde. *Sønderjyllands amt*

11-05 kl. 14.00: Valby Medborgerhus. Lysbilledforedrag om Grønland. *Københavns amt*

KAREN BLOK *Specialcenter*

Forhandling og individuel rådgivning om korrekt valg og anvendelse af hjælpemidler til mennesker der

- er STOMIOPERERERE
- er brystopererede
- har ufrivillig vandladning
- har behov for støttestrømper
- brokbælter efter mål
- overtræksposer efter ønske

Forsendelse og rådgivning er gratis

Kontakt sygeplejerske/konsulent Karen Blok

KAREN BLOK *Specialcenter*
Gammel Havn 1 - 7100 Vejle - Tlf: 75 84 00 22 - Fax: 75 84 03 22

Stomiambulatorier

2300	Sundby Hospital Organ.kir.amb. 2300 Kbh. S	32 34 32 11 lokal 3212	Man.-fre.: 08.00-14.00
2400	Bispebjerg Hospital, Stomiamb. 2400 Kbh. NV	35 31 26 96 lokal 2696 (man.-fre.: 08.30-09.00)	Efter aftale
2600	KAS-Glostrup, 2600 Glostrup	43 96 43 33 lokal 5516	Man.-fre.: 08.00-16.00
2650	Hvidovre Hospital, afd.215-6 2650 Hvidovre	36 32 36 21 (man.-fre.: 08.00 - 09.00)	Efter aftale
2730	KAS-Herlev afd.107, 7.sal 2730 Herlev	44 53 53 00 lokal 633	Man.-fre.: 08.00-15.00
2900	KAS-Gentofte, kir.amb. D 732 2900 Hellerup	31 65 12 00 lokal 5865 (man.-fre.: 08.00-09.00)	Man.-fre.: 08.00-14.00
3000	Sygehuset Øresund Helsingør, afd. K32 3000 Helsingør	48 29 23 32	Efter aftale
3700	Bornholms Centralsygehus 3700 Rønne	56 95 11 65 lokal 2120	1. og 3. tirsdag i måneden 09.00-13.00
4200	Centralsygehuset i Slagelse, Indgang 45 4200 Slagelse	53 52 19 00 lokal 2264	Man.-tirs.: 08.00-15.00; Fre.: 08.00-14.00
4300	Centralsygehuset i Holbæk, Stomiamb. afd. A1 4300 Holbæk	53 43 32 01 lokal 2102 eller søger 5806 (dgl. 08.00-08.30)	Efter aftale
4600	RASK, Stomiamb. Kir. ambulatorium 4600 Køge	56 63 15 00 lokal 3925 (tirs.+tors.: 13.00-13.30)	Efter aftale; Tirs.-tors.: 13.00-16.00
4700	Centralsygehuset i Næstved afd. 19 stuen, 4700 Næstved	53 72 14 01 lokal 4208 (man.-fre.: 08.00-09.00)	Tirs.: 08.00-16.00; Tors.: 08.00-15.00
4800	Centralsygehuset i Nykøbing F 4800 Nykøbing F	54 85 30 33 lokal 3550	Tirs.: 12.00-16.00; Tors.: 12.00-16.00
5000	Odense Universitetshospital, ved afsnit A4, 13.etage 5000 Odense C	66 11 33 33 lokal 1527 eller selvvalg: 65 41 15 27 (man.-fre.12.00-15.00)	Man.-fre.: 12.00 - 15.00
5500	Middelfart Sygehus, Organ.kir.afd. 5500 Middelfart	64 41 21 21 lokal 1665	Fredage efter aftale
5600	Fåborg Sygehus Kir.amb. 5600 Fåborg	62 61 09 01 lokal 307	Man.-tors.: 09.00-13.00
6000	Kolding Sygehus. Stomiamb. D.2. 6000 Kolding	75 53 32 22 lokal 3105	Man. og tors.: 12.00-15.00
6400	Sønderborg Sygehus afd. K21 6400 Sønderborg	74 43 03 11	Tirs.-tors.: 08.30-14.30
6700	Centralsygehuset i Esbjerg 6700 Esbjerg	75 18 19 00 lokal 4060 (8 - 9)	9 - 15, efter aftale
7100	Vejle Sygehus Stomiamb. A16 7100 Vejle	75 72 72 33 lokal 4545 (12.00 - 13.00)	Ons. og fre.: 08.00-15.00
7200	Grindsted Sygehus, Stomiamb. 7200 Grindsted	75 32 11 22 lok. 3720 eller lok. 2005. (tirs. og tors. 8.00-12.00)	Efter aftale
7400	Herning Centralsygehus, Stomiamb. 7400 Herning	99 27 21 83 (tirs.: 13.30-14.30 og fre.: 08.00-09.00)	Tirs.: 15.00-18.00; Fre.: 09.00-12.00
7500	Holstebro Centralsygehus, Stomiamb. 7500 Holstebro	97 41 42 00, lokal 2012 eller 2013 (man.-fre.: 10.00-11.00)	Tirs.: 09.00-16.00, eller efter aftale
8000	Århus amts Sygehus 8000 Århus	86 12 68 66 lokal 7494 (man+tors:09.00-10.00;Ons:14.00-15.00)	Man. og tors.:10.00-15.00; Ons.: 15.00-17.00; Alle dage efter aftale
8600	Centralsygehuset i Silkeborg, Parenkym kir.afd. 8600 Silkeborg	86 82 16 00 lokal 2431	Tirs.:12.30-14.30;Tors.:17.00-18.00 Begge dage efter aftale
8700	Horsens Sygehus, Stomiklinikken 8700 Horsens	79 27 44 44 lokal 2221	Man.: 09.00-15.30; Tirs.-fre.: 09.00-15.00
8800	Viborg Sygehus, Organkir. afd. K11 8800 Viborg	86 61 30 00 lokal 2110 (dgl.: 08.00-12.00)	Ons: 10.00-13.00. Efter aftale
8900	Centralsyghuset i Randers, Organ.kir.amb. 8900 Randers	89 10 20 00 lokal 5704	Man.: 08.30-11.00; Fre.: 09.00-12.00
9000	Aalborg Sygehus SYD, Stomiklinikken, 9000 Aalborg	99 32 25 41 (afd. 1) 99 32 25 22 (afd. 2)	Man.: 12.00-15.00; Tors.: 12.00-15.00
9800	Hjørring Sygehus, Organ.kir.afd. 9800 Hjørring	98 92 72 44 lokal 2071 (man.-fre.: 08.00-14.00)	Fredage efter aftale

LOKALFORENINGER / GRUPPER / KLUBBER

De anførte træffetider er kun vejledende

København / Frederiksberg
Lilly Breiding
Emdrupvænge 80
2100 Kbh. Ø
Tlf.: 39 29 24 61
Kontaktperson:
Litta Porter, Ane Katrinesvej 34,
2000 Frederiksberg. Tlf.: 31 10 26 25
(Træffetid: 09.00 - 10.00)

Københavns amt
Fungerende lokalformand:
Marianne Hemmingsen
Grønnevej 253, 1-3
2830 Virum
Tlf. 45 83 52 58 eller 46 56 55 75
Kontaktperson:
Inga Robinson, Televænget 30, 2770 Kastrup
Tlf.: 31 51 30 13 eller 46 56 55 75.

Bornholms amt
Inge Skovgaard Petersen
Pæretræsdalen 21
3700 Rønne
Tlf.: 56 95 65 30

Frederiksborg amt
Bent H. Larsen *)
Emil Noldesvej 32
3000 Helsingør
Tlf: 42 22 06 16
(træffes bedst 17.00 - 18.00)

Fyns amt
Vagn Madsen
Svanevej 25
5492 Vissenbjerg
Tlf.: 64 47 24 46 (efter kl. 16.00)
Rådgiver: Gerda Pedersen,
Carl Blochsvej 1, 2., 5230 Odense M.
Tlf.: 66 11 26 84 el. 66 19 26 84.

Lolland-Falster
Marianne Andersen
(rådgiver og formand)
Askhavnsvej 8, Femø
4930 Maribo
Tlf.: 53 91 50 30

*) Medlem af COPA's forretningsudvalg.

Nordjyllands amt
Flemming Jacobsen
Tyttebærvej 7
9530 Støvring
Tlf.: 98 37 16 30
Rådgiver:
Kirsten Møhlenberg, Nielsmindevej 16
9493 Saltum ,Tlf.: 98 88 11 51

Næstved
Merete Møller
Ærtebjergvej 28, Lund
4660 Store-Heddinge
Tlf.: 53 70 80 42
Rådgiver:
Jytte Hampe
Ny Vordingborgvej 67
4771 Kalvehave
Tlf.: 53 78 80 78

Ribe amt
Frede Jensen
Langetvedvej 21
6630 Rødding
Tlf.: 74 84 71 27

Ringkøbing amt
Arne Nielsen *)
Rudesvej 20
7500 Holstebro
Tlf.: 97 42 21 19

Roskilde amt
Erik Kristjansen *)
Jasminvej 1
4600 Køge
Tlf.: 53 65 38 78

Sønderjyllands amt
Sv. Kjærsgaard Jensen *)
Møllehaven 2A
6430 Nordborg
Tlf.: 74 45 42 04 (bedst efter 17.00)

Vejle amt
Lis Obel Jakobsen
Overgade 5, Skærbæk
7000 Fredericia
Tlf.: 75 56 28 20

Viborg amt
Inga Vestergaard Andersen
Fårtoftevej 144
7700 Thisted
Tlf.: 97 92 15 97

Vestsjællands amt
Torben Hansen
Harhoffs Allé 44
4100 Ringsted
Tlf.: 53 61 56 23

Århus amt
Henning Granslev *)
Bavnegårdsvej 110, Kolt
8361 Hasselager
Tlf.: 86 28 11 24 (bedst 14.00 - 18.00)
Rådgiver: Lis Lene Carstensen,
Saturnvej 22, 8370 Hadsten
Tlf.: 86 98 35 93 (efter kl. 09.00)

Crohn klubben øst
Eva Larsen
Pærevangen 2, 1.tv.
2765 Smørum
Tlf.: 44 66 04 54 (efter kl. 17.00)
&
Marina Larsen
Lyngbyvej 293 A
2900 Hellerup
Tlf.: 31 65 65 07

Crohn klubben vest
Mariann Olesen
Skyttevej 21
8450 Hammel
Tlf.: 86 96 34 49

Forældregruppen
Lisbet Refer Dalsgaard
Bredmosevej 16, Elsborg
8840 Rødkærsbro
Tlf.: 86 65 90 12

J-pouch
Christina Berggren
Dianavænget 23, 2.th.
5250 Odense SV
(COPA's sekretariat, 57 67 35 25,
oplyser telefonnummer)

Ungdomsgruppen
Charlotte Rønneberg
Vester Kirkestræde 10, 3.
8900 Randers
Tlf.: 86 41 89 26, bedst aften
&
Michael Jensen
Løvgårdsvej 7, st.
2830 Virum
Tlf.: 45 85 28 87