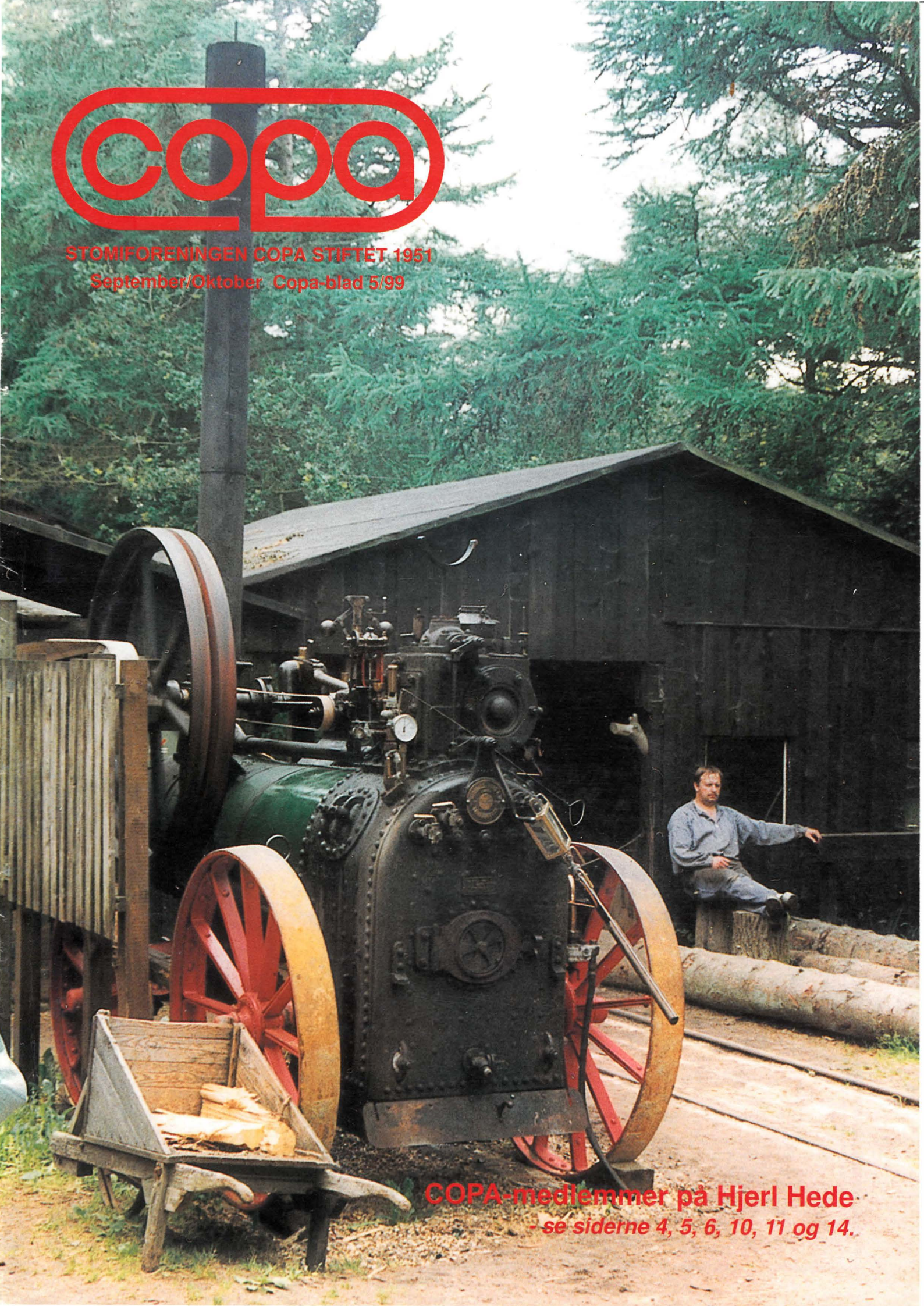




STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

September/Okttober Copa-blad 5/99



COPA-medlemmer på Hjerl Hede
- se siderne 4, 5, 6, 10, 11 og 14.

Den 3. Internationale Stomidag

COPA konference - lørdag den 25. september fra kl. 10.00 til kl. 16.00 på KAS-Herlev



Stomidag - KAS Herlev

25. september er der stomidag på KAS Herlev. Der er plads til 300 personer i auditoriet, og COPA vil gerne invitere dig.

Du skal selv sørge for transport til Københavns Amt Sygehus i Herlev, og du skal selv betale denne transport.

Programmet starter kl. 10.00 med åbning ved landsformand Arne Nielsen. Det er en god idé, at komme i god tid.

I løbet af dagen er der indlagt pauser til kaffe, frokost og besøg på udstillingerne. På udstillingerne kan du møde B/Braun, Coloplast, ConvaTec, COPA, Dansac og Hollister.

En spændende dag - du kan tilmelde dig på nedenstående kupon, som skal være sekretariatet i hænde *senest 20. september*.

Hvis interessen skulle være større, end 300 tilmeldinger, vil *de sidst tilmeldte* desværre få den besked, at konferencen er overtegnet. Derfor: Har du tilmeldt dig inden 20. september og *ikke* fået besked fra COPA - så står der en plads i auditoriet på KAS Herlev og venter på *dig* d. 25. september.

Husk: Kom i god tid.

Ja, tak jeg vil gerne tilmeldes Stomidagen på KAS Herlev lørdag d. 25. september kl. 10.00 - 16.00.

Navn.....

Adresse.....

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

Tlf.....

Sendes - **senest 20. september**- til:
COPA, Odinsvej 5, 4100 Ringsted eller fax 5767 3515.

Hvis konferencen er overtegnet, vil du blive kontaktet af COPA senest 24. september.

Pladserne på konferencen bliver tildelt i samme rækkefølge som tilmeldingerne modtages. Derfor er hurtig tilmelding den bedste garanti for en plads.

Program

Kl. 10.00-11.00 Åbning ved Landsformand Arne Nielsen. Kunstneren Monica Ritterband afslører COPA's nye plakat. Herefter kaffe m. brød og besøg på udstillingerne.

Kl. 11.00-11.40 Overlæge dr. med. Eywin Bruun, kirurgisk afd. D, Herlev Sygehus. "Stomi" - hvilke faktorer er afgørende for, om en stomi bliver midlertidig, måske midlertidig eller permanent? Er det patienten, sygdommen, komplikationer eller eventuelt kirurgen?

Kl. 11.40-12.00 Klinisk assistent, læge Gitte Pedersen, Herlev Sygehus. Inflammatoriske tarmsygdomme - Nyere viden, baseret på grundforskning.

Kl. 12.00-12.30 Overlæge dr. med. Kenneth Steven, urologisk afd. H, Herlev Sygehus. Urostomi og blærekræft.

Kl. 12.30 - 14.00 Frokost og besøg på udstillinger og COPA-stand.

Kl. 14.00 Uddeling af COPA -legater. (I anledning af Den 3. Internationale Stomidag).

Kl. 14.00 - 14.30 Diætist Line Bak, Ernæringsenheden, Rigshospitalet. Kost og ernæring med stomi.

Kl. 14.30 - 15.00 En stomisygeplejerske vil fortælle om pleje/rådgivning/opfølgning af og med patienten før og efter stomioperationen.

Kl. 15.00 - 15.30 Leif Schmidt ("Stomiejer" gennem 25 år) Fra livet før stomioperationen til et normalt liv med stomi - m.h.t. udfordringer, arbejde, livskvalitet m.m.

Kl. 15.30 - 16.00 Besøg på udstillingerne og information om COPA til interesserede.



Stomiforeningen COPA

Sekretariatsleder: Britta Mogensen.

Sekretariatet

Odinsvej 5, 4100 Ringsted

Tlf.: 57 67 35 25 Fax: 57 67 35 15

Træffes mandag, tirsdag, torsdag og fredag: 10.00 - 14.00;

onsdag: 16.00 - 18.00.

Foreningens gironummer: 7 09 03 31.

Landsformand:

Arne Nielsen

Rudesvej 20

7500 Holstebro

Tlf.: 96 10 20 19; mobil: 21 26 67 19.

Fax: 96 10 25 19.

Vicelandsformand:

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 86 28 11 24 (bedst 14.00-18.00)

Lokalformænd og -grupper:

Se bagsiden.

Medlemsbladet COPA

Copa-bladet udkommer

6 gange om året, d. 10. i ulige

måneder. Næste blad udkommer

10. november; omdeles i uge 46.

Oplag: 5000 stk.

Tryk: Glumsø Bogtrykkeri A/S.

Redaktør:

Cand.scient. Ole Vestergaard,

fax: 57 67 67 01.

Ansvarshavende:

Landsformand Arne Nielsen.

Læserbreve, indlæg og artikler:

Manuskripter skal sendes til sekretariatet. Sidste frist for indlevering til næste nummer er 10/10.

COPA behøver ikke nødvendigvis dele meninger bragt i bladet.

Eftertryk tilladt med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig tilladelse hos COPA's sekretariat.

Illustrationsannoncer:

Tilsagn: 1 måned før bladet udkommer. Film mv. skal sendes til sekretariatet. Materialefrist og annulleringsfrist normalt 21 dage før udgivelsen. Materiale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde senest: 21/10. Nærmere oplysninger: Sekretariatet og redaktøren.

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-bladet 5/1999 (september/oktober). [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 154].

Indhold:

Stomidag KAS Herlev.....	2
COPA-sommerferiearrangement i Holstebro ("Else").....	4
På overlevelsestur med stomi (Charlotte Bech).....	8
Messe i Forum, København.....	15
Læserne skriver	
Holstebro og omegn - en god oplevelse (Ilse Kristjansen).....	10
Holstebro er ikke en by, man blot kører forbi (Ruth Nielsen med flere).....	11
Mit lille mirakel (Britt Møller Simonsen).....	12
Urostomigruppen (Jytte Wittchen).....	13
Mavetabletter mod tarmluft (Mariann Olesen).....	13
En pose eller en rose, et digt ("E.Å.").....	14
Gaver	18
Nyt fra lokalforeningerne	16
Produktinformation	30
Mødekalender	31

**Copa-bladet udkommer
den 10. hver anden måned (ulige måneder).
Bliver omdelt af PostDanmark over 3 hverdage.
Dette Copa-blad omdeles i uge 37.**

**Dette Copa-blad er kuverteret og indeholder et indstik
med påklipstet stomipose fra Dansac.**

Rådgivning

Helsingør:

Åbent anden onsdag i hver måned mellem kl. 17.00 - 19.00.

Sted: Sygehuset Øresund, plan 2, afd. 23, Esrumvej 145, Helsingør.

Forespørgsler uden for åbningstid:

Tlf.: 42 22 06 16 eller 48 29 23 32.

Århus:

Åbent anden onsdag i hver måned mellem kl. 16.00 - 19.00

(Dog ikke juli).

Sted:

Langenæs Allé 21, 8000 Århus.

Tlf.: 86 14 02 33.

Aftale om tid til en samtale kan ske i åbningstiden.

Udenfor åbningstiden:

Tlf.: 86 28 11 24 el. 86 42 69 79.

Liste over stomiambulatorier findes i Copa-blade med lige numre (numrene 2, 4 og 6).

Sommerferiearrangement

28. juni - 3. juli 1999

Mandag eftermiddag mødtes en veloplagt og forventningsfuld flok stomister på hotel Schaumburg. Ved en hyggelig kop kaffe og lækker kage blev vi budt velkommen af arrangøren, Arne Nielsen der præsenterede os for hinanden - nogle havde været med før ved lignende arrangementer - så gensynglæden var stor. - Det lovede godt.

Efter velkomsten tog nogle på strøgtur og besøgte bl. a. „Marren o' a wogn“, Giacomettes berømte skulptur samt vandkunsten kaldet „Grædemuren“. De kvindelige deltagere bemærkede med interesse de mange udsalgspyntede vinduer.

Ved en dejlig middag kom vi efterhånden „hinanden mere ved“ og aftenen sluttede med kaffe og underholdning ved provst Henning Bro fra „Tørfisk“.

Tirsdag gik det løs ! Turen gik gennem vestjyske landskaber med magre jorder, lyng og plantageområder. Chaufføren var ikke umorsom, men fortalte løst og fast, facts og fiktion imellem hinanden - af og til på ravjysk. Vi passerede mindestenen for de omkomne marinere fra „Sct. Georg“, og „Defence“. Ved havnen i Thorsminde spiste vi vor medbragte frokost fra hotellet, og blev blæst godt igennem. Derefter besøgte vi strandingsmuseets mange effekter - bjergede sko! flasker, skåle og brugsgenstande, våben m.m. og så en del af de mange ankre bjerget i tidens løb.

Turen fortsatte videre langs havet hvis væld man fik indtryk af ved at se, hvorledes man sandfodrede kysten, som også er beskyttet af vældige stranddiger.

I en firlænget gård i Trans besøgte vi et kunstnerhjem,



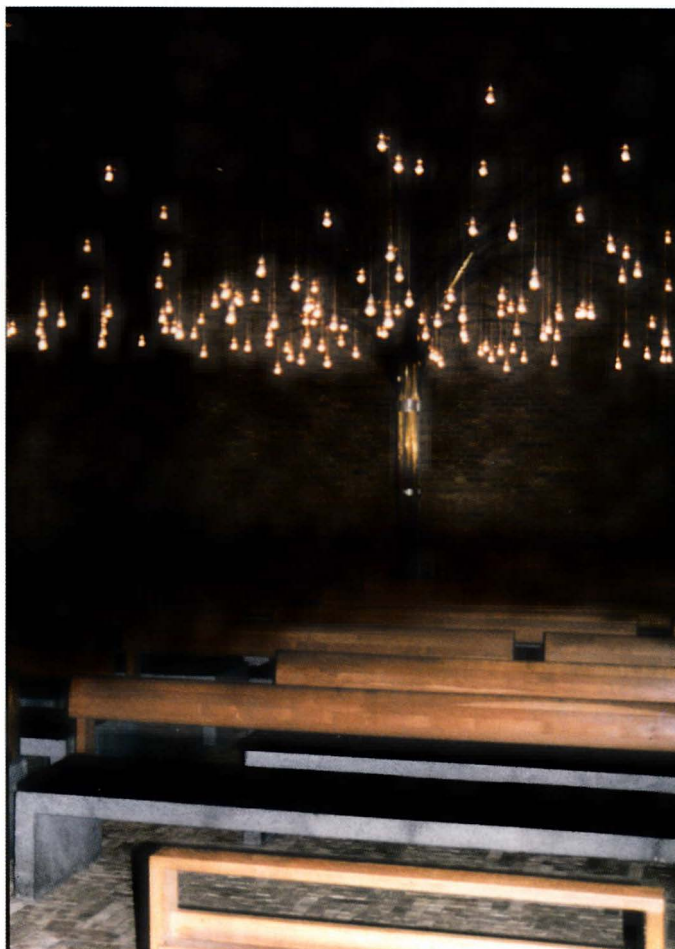
Besøg i Rådhusalen i Holstebro.

hvor indehaveren keramiker Lise Dyekjær tog imod og serverede eftermiddagskaffe. Hjemturen kørt over Lemvig og omegn i et frodigt og kuperet terræn med hårnålesving op og ned ad bjergene (bakkerne) ved Gjeller Odde (hvor Thøger Larsen er født) et smukt landskab helt forskelligt fra hvad vi så om formiddagen.

Igen en pragtfuld middag, desserten, uhm- ! og hyggeligt samvær.

Onsdag - stod der Holstebro på - Først rådhuset, temmelig nyt og flot, hvor vi bl. andet hørte om byens fortræffeligheder og så en film. Biblioteket, særlig børnebiblioteket vakte megen interesse og beundring. - 1 time fri - shopping! En imponerende frokostbuffet - også med lækre kager! En kortere bustur til Nørrelandskirken med det karak-

Lystræ i Nørrelandskirken.



teristiske klokkespiltårn. Kirken er ejendommelig, tegnet af arkitektparret Exner, som også har designet kirkerummets imponerende belysning. Turen fortsatte gennem mange af industrikvartererne, som viste byens driftighed. Derefter en kop kaffe med hjemmebag hos Gudrun, Arne Nielsens kone - lækkert og et par afslappende timer i haven.

Igen middag - kun en enkelt hovedret, da vi var inviteret ud for at se Kirstine Hardams virksomhed. Hun beværtede med sandwichs, kaffe og lagkage. Overlæge Erik Schoubo fortalte lidt om stomioperationer, ventetider m.m. og der blev stillet og besvaret spørgsmål. På hjemvejen kørte vi forbi Alfred Christensens Musikhandel's enormt flotte springvandsanlæg - der sprang for os - Det var dagens clou.

Torsdag - Som sædvanlig rigeligt morgenbord - formiddagen bruges til indkøb. Nogle stod i kø, gjorde gode kup og viste triumferende frem og fandt at byen har mange spændende og billige forretninger, hvilket resulterede i at andre gik på shopping eller slentrede en tur i gågadenettet og på



Festaften på Hotel Schaumburg, Holstebro.

byens torve og så nogle af byens mange skulpturer - også på taget af „Musikteatret“. Efter frokost var målet for udflugten Hjerl Hede, der var levendegjort. Stenalderbopladsen med slagting af får og fremstilling af flintredskaber m.m. Alle gårde, skole, smedje, mejeri og m. fl. var befolket med arbejdende i datidens dragter, og viste de gamle håndværk.

Skolestuen var befolket med artige elever, dog én i skammekrogen. Vi kunne ikke nå det hele, men heldigvis var der rundkørsel med både hestevogn og et lille futtog, så der blev tid til lidt afslapning over en kop kaffe.

På hjemturen besøgte vi Sahl Kirke, kendt for et af de tre gyldne altre der findes i Danmark.

Middag - unghanebryst -

nogle troede det var urhane. Hyggeligt samvær.

Fredag - fredag - Nogle kørte ture i omegnen, andre gik på indkøb - nogle besøgte vore museer - bl. a. Bomhuset.

Festmiddag - bordene smukt dækket som sædvanlig - lækker mad, og her må nævnes, at betjeningen var høflig og op-

(fortsætter næste side)

Gudrun og Arne danser.



Besøg i haven hos Gudrun og Arne.



mærksom, ligesom vi må komplimentere hotellets kokke.

Underholdning ved Attila Kovacs, der beherskede næsten alle instrumenter og gik rundt mellem bordene - hyggeligt! Fællessang satte han også gang i. Aftenen sluttede med dans.

Lørdag - morgenmad - rømning af værelser - og den sædvanlige sidste, formidable frokostbuffet. Stemningen lidt præget af den adskillelse, men også oplivethed over en ferie over al forventning i Holstebro, „en anderledes by“. For mig, som lokal deltager, var det morsomt at høre, at dette arrangement nok var det bedste hidtil, og at folks forventninger til og viden om Holstebro havde givet appetit på et senere besøg. Så der herskede udelt tilfredshed og Arne Nielsen, vor landsformand og arrangør, høstede mange komplimenter.

Stomister er optimister og lader sig ikke kue, så stemningen og samværet havde været meget varmt og hyggeligt.

Så ønskede vi hinanden farvel og på gensyn næste gang.

Else

Hjerl Hede.



Frokost ved havnen i Thorsminde.



Nyt to-dels stomisystem fra ConvaTec

ConSecura med sikkerhedslås



Sådan bruges ConSecura

På koblingen sidder en åbnings-tap, der fungerer som sikkerhedslås. Posen trykkes på koblingen med et ganske let tryk og uden at røre ved åbningstappen.



Sådan skiftes stomiposen

Posen skiftes ved at skubbe den lille åbningstab til en af siderne, hvorefter ringen åbner sig og posen nemt kan fjernes.

ConSecura er et to-dels stomisystem, som er forsynet med en sikkerhedslås, der er enkel at betjene. Stomiopererede kan være fuldstændig sikker, fordi stomiplade og pose sidder låst sammen.

Stomiposen kobles på stomipladen med et let behageligt tryk, uden at der skal bruges kræfter. ConSecura er udviklet med det formål at lave et koblingssystem, som stomiopererede kan have fuldstændig tillid til. ConSecura sidder sikkert og er let at koble sammen, også for personer med nedsat muskelkraft og motorik.

„At noget
så enkelt –
kan være
så sikkert“

ConSecura – stomiposer til alle stomityper



ConvaTec

A Bristol-Myers Squibb Company

ConSecura skal prøves, derfor er du velkommen til at bestille gratis prøver på kundeservice telefon **80 30 60 11**

På overlevelsestur med stomi

COPA - UNGDOM

Af: Charlotte Bech

En af mine hovedinteresser er naturen. Den er min udtømmelige kilde til total afstresning, og her lader jeg op på ny. Specielt skovene bruger jeg megentid på. Jeg elsker at vandre rundt i timevis og nyde de mange indtryk jeg får. Tiden står fuldstændig stille, jeg er i min egen verden og hverdagens bekymringer, stress og jag forsvinder som dug for solen.

Netop derfor havde jeg også ønsket mig bogen "Danmarks Skove" (Politikkens Forlag) i fødselsdagsgave – og jeg fik den! Jeg havde nemlig igennem længere tid gået med planer om at besøge andre skove – forskellige skove og landskaber. Og så slog tanken mig: Hvorfor ikke overnatte ude midt i skoven. Her kom bogen mig til stor hjælp – i den findes en god beskrivelse af Danmarks forskellige skove, og her stod blandt andet også i hvilke skove, der findes primitive lejrpladser.

Jeg må indrømme, at det blot var en god tanke i lang tid – det med at tage på overlevelsestur, alene i skoven på en primitiv lejrplads uden rindende vand, uden toilet-faciliteter osv. Des mere primitiv, des bedre. Jeg havde gået og puslet med den tanke i lang tid efterhånden og tænkt, at det ville være en god udfordring for mig at tage. Hvis jeg kunne dét, jamen, så var der intet, jeg ikke kunne med min stomi (Brickerblære).

Og det blev ved tanken – indtil den dag, hvor jeg var så letsindig (eller modig) at lufte mine tanker for en ven, som

selvfølgelig svarede retur, at det måtte jeg da gøre allerede denne sommer! Og så var gode råd dyre – for det der med at sige noget, og så alligevel ikke ville gøre det – det ville godt nok være for flovt. Og en bangebuks ville jeg i hvert fald ikke være.

Så der var ikke andet for end at begynde at planlægge: Jeg ringede til skovfogeder, købte telt og liggeunderlag. Tænkte på, hvordan jeg mon skulle klare et poseskift i den fri natur osv. Så først gik alvoren op for mig – og udfordringen. Det gav mig sommerfugle i maven. Ikke så meget fordi jeg var i tvivl om jeg kunne overleve – sådan rent fysisk. Det skulle jeg nok. Det var snarere det, at det for mig ville være en prøve i at kunne klare sig mutters alene ude i den fri natur – også med stomi. Ja, det er vel noget med at kunne føle sig stærk, når man kan stå selv.

Det kan synes som en biting – det at tage på telttur midt i skoven, men for mig var det både en udfordring og samtidig en spændende ting, som jeg havde meget lyst til. Jeg kan ikke lade være med at tænke på det, Henning Granslev skrev i forrige COPA-nummer (4/99, side 22): "... hvor forskellige oplevelser en stomiopereret person kan have som udfordring".

Nå, men det med poseskift fik jeg løst ved at kontakte min gode leverandør gennem mange år: Kirstine Hardam i

Holstebro. Hun kunne levere nogle renseservietter, som er pakket ind stykvis (Medi-Tissue) til en ganske overkommelig pris.

Jeg smugtrænede hjemmefra. Med telt i baghaven og poseskift med servietterne i stedet for vask med vand og sæbe ved håndvasken. – Der er jo heller ingen grund til at være letsindig!

Så drog vi af sted (min lille søn på 5 år og jeg). Vi tog til Vestjylland, nærmere bestemt: Hoverdal Plantage – og der er en storslået natur med store hedearealer, nåleskov og en mosesø. Megen storvildt, som jeg dog ikke fik at se – undtagen deres fodspor (eller det hedder måske klovspor?). Vi lavede mad på et spejderblus (Trangia) og nød den storslåede natur.

Om natten har jeg en natpose koblet til min pose på maven – det fungerede fint også i teltet, selvom hældningen fra et tyndt liggeunderlag ikke er så stor.

Jeg føler dog – for al ærligheds skyld, at jeg er nødt til at krybe til korset og indrømme, at der også var knap så hyggelige ting på turen. F.eks. ligger man altså ikke så godt på et tyndt liggeunderlag på en bulet jord. Og så var der forfærdelig mange myg og mitter, som fløj om os i sværme og bed os konstant. Netop også derfor vågnede jeg meget tidligt kl. 04.15 og stod op. Jeg vaskede mig etagevis og skiftede pose i den fri natur



Hoverdal Plantage i Vestjylland. Charlotte Bech gentager gerne sin "overlevelsestur" - dog medbringer hun myggebalsam næste gang.

– tog chancen, da jeg ikke regnede med, at nogen ville komme forbi ude midt i skoven på et så ukristeligt tidspunkt.

Vore små plageåndere (myg og mitter) fik os til at korte vores tur af, så vi nøjedes med 1 overnatning i det fri. Men det havde altså ikke noget med stomien at gøre, og jeg har til fulde fået bevist overfor mig selv, at lejrur i det primitive sagtens kan lade sig gøre med stomi. Og jo – jeg føler mig lidt stærkere. Det var en god oplevelse, som jeg gerne gør om igen – med myggebalsam.

Har du også en oplevelse - hvor du har udfordret dig selv?

Jeg håber min historie kan virke inspirerende på andre stomiopererede. Jeg kunne egentlig også godt tænke mig, at opfordre andre stomiopererede til at fortælle om deres oplevelser med at udfordre sig selv – det kan være både stort og småt. Det kunne være spændende at høre om. Og måske kunne vi udfordre hinanden? (både små og lidt større udfordringer); det kunne være en god inspiration for mange. Så, har du en god historie eller vil du udfordre dig selv og/eller andre, så skriv her til bladet.

Endnu flere plusser ved **Assura**

Det er vigtigt at føle sig tryk og godt tilpas i dagligdagen. En del af trygheden er at have en sikker, diskret og velfungerende stomibandage, så dagligdagen fungerer godt.

Assura Plus er den nye generation af 1-dels og 2-dels stomibandager til kolo- og ileostomiopererede. Alle **Assura** Plus poser er forsynet med et nyt kulfilter, der sikrer, at tarmluften kan passere uden lugtgener. Samtidig bevirker filteret, at posen ikke fyldes med luft, og at risikoen for lækage gennem filteret minimeres.

Det er vigtigt, at en stomibandage er både støjsvag og behagelig at have på, derfor har posen en blød stoflignende for- og bagside. Som noget helt nyt har vi i samarbejde med stomiopererede lavet en pose med en diskret dekoration på forsiden, så den i endnu højere grad ser ud som stof.

Kolostomiposen har også fået en ny og kropsvenlig facon, som gør den mere diskret og behagelig at have på.

Oplev selv plusserne ved **Assura** Plus - udfyld kuponen og prøv selv.



Ny sikker og behagelig hudklæber på 1-dels kolostomiposer



Nyt effektivt kulfilter



Ny diskret dekoration

☐ Ja tak, send mig venligst en gratis prøve på **Assura Plus**.

Udfyld venligst nedenstående, så vi kan sende dig de rigtige prøver:

Jeg foretrækker: ☐ 1-dels poser ☐ 2-dels system Stomitype: ☐ kolostomi ☐ ileostomi Stomistørrelse: _____ mm

Jeg foretrækker posestørrelse:

☐ Mini (kun 1-dels ileostomipose) ☐ Midi ☐ Maxi ☐ Blød dekoreret forside ☐ Blød forside ☐ Klar

I dag bruger jeg følgende produktnavn: _____ Producent: _____

Jeg bruger normalt antal poser pr. dag: _____ Antal poser pr. uge: _____

Navn: _____ Fødselsår: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Telefon: _____

Coloplast Danmark A/S • Kokkedal Industripark 2 • DK-2980 Kokkedal • Telefon 49 11 12 08 • Telefax 49 11 12 12



Coloplast

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.



COPA-sommerferie

Holstebro og omegn - en god oplevelse

Copa Bladet er nok det rette sted at sige tak for et dejligt feriearrangement.

Ved ankomsten til Hotel Schaumburg blev vi så godt modtaget, at vi næsten glemte, at det regnede ude.

Der blev hurtigt pakket ud. Vi skulle straks hilse på gode venner fra tidligere. Det er dejligt at mødes igen.

Gudrun og Arne havde pakket en Copapose til os med ugens program med beskrivelser og bykort, så det vi ikke nåede at se i Holstebro var på grund af tidsnød.

En bustur gennem Holstebro gav os et godt indtryk af byen, måske især Rudesvej, hvor Gudrun havde dækket til kaffe og hjemmebak i alle stuer. Vi var ca 50. Jeg tror nok Birgitte var en god hjælp.

Buschaufføren, som iøvrigt var en god fortæller og kendte sin egn ventede ikke på Rudesvej, så det blev også Birgitte, der kørte de dårligt gående retur til Hotel Schaumburg.

Efter middagen på Schaumburg skulle vi besøge Kirstine Hardam. Det var interessant at se hendes virksomhed. Vi brugte i hvert fald megen tid på det. Aftenen begyndte med sandwich og vin på terrassen og sluttede med kaffe og lagkage efter rundvisning. Meget flot arrangement.

På udflugt langs vestkysten nåede vi at se strandingsmuseet "Sct Georgs", se mange smukke steder samt nyde hotellets gode madpakke med udsigt over Vesterhavet.

På en tur til Hjerl Hede og Sahl

Kirke med "Det gyldne Alter" var vi også heldige med vejret.

Efter en vellykket festaften med god musik til både middag og dans var det svært at rumme

mere. Samtidig med alle oplevelser havde Hotel Schaumburgs personale sørget godt for os, så lidt tristhed kunne ikke undgås, da vi lørdag morgen skulle pakke.

Tak til alle - også deltagere, som var med - til at vi fik gode minder med hjem. Holstebro og omegn var en god oplevelse.

Ilse Kristjansen
4600 Køge



Hjerl Hede. Lucie, Else og Ilse hviler sig; de havde udsigt til den gamle Mølle fra Stevns.

Hjerl Hede. Stenalderboplads.





COPA-sommerferie

Holstebro er ikke en by, man blot kører forbi

Vi vil gerne sige tak for en dejlig sommeruge (28. juni - 3. juli 1999) i Holstebro. Det var en fantastisk oplevelse! Det var en anden gang, vi var med COPA på sommerferie, og arrangementet var nøje planlagt, således at vore forventninger til fuldeskulle blive indfriet. - Og det blev de.

Vi ønsker desuden at takke for brevet med, som formanden sendte inden arrangementet. Dette gav næring til de spirende forventninger - og vi kunne for alvor begynde at glæde os.

(fortsætter side 12)

*På Rudesvej
havde
Gudrun
bagt lækre
kager samt
dækket op i
hele huset
til et meget
hyggeligt
kaffebord.*



NYHED

Hollister
Conform 2

*Der er frihed i
bevægelse...*

Den store fleksibilitet og den lave profil på Hollister **Conform 2** er udviklet, ved at lytte til de stomiopererede og ved at drage nytte af sygeplejerskernes erfaring. Resultatet er et væsentligt fremskridt i både diskretion og komfort. Der er dem der siger, at det er som at få sin gamle garderober tilbage, når man ikke længere behøver at overveje, hvad man skal tage på.

Der er også en anden fordel ved, at Hollister **Conform 2** er tynd og fleksibel - og det er komforten. **Conform 2** former sig efter hudens struktur og følger kroppens bevægelser uden at folde. Hvis De ønsker at føle Dem lidt mere fri, så prøv Hollister **Conform 2**.

Hvis De ønsker yderligere information og/eller ønsker at prøve **Conform 2**, bedes De kontakte Deres stomisygeplejerske eller Hollister Danmark, alternativt bedes De returnere nedenstående kupon.

☐ Ja tak - jeg vil gerne have mere information

☐ Ja tak - jeg vil gerne prøve **Conform 2**.

Navn: _____

Adresse: _____

By: _____

Postnr: _____

Tlf. nr.: _____

Stomistørrelse: _____

Stomitype: _____

Hollister Danmark

Lille Kongevej
DK-3480 Fredensborg.
Tlf: 48 46 51 00
Fax: 48 46 51 10

 **Hollister**



fortsat fra side 11:

I brevet fremgik det, at alle var meget velkomne, og at Gudrun og Arne virkelig havde gjort et enormt stykke arbejde, for at vi skulle opleve mest muligt i "deres" by.

Hotel Schaumburg var et virkelig godt hotel, med lækre værelser, skøn mad og en venlig og hjælpsom betjening. Holstebro by er rig på kunst og kultur, er utrolig hyggelig, og med Storåen løbende igennem sig. De mange broer fik os til at tænke på Venedig! Holstebro er ikke en by, vi kører forbi en anden gang. Vi kan varmt anbefale alle at aflægge den et besøg. Vi var også på spændende udflugter i omegnen med en chauffør, der agerede levende turistinformation.

En særlig tak til vores landsformand og hans kone Gudrun,

som havde gjort alt for, at vi skulle få en god og begivenhedsrig ferie. Vi takker også for besøget i jeres dejlige hjem og have.

En sidste tak og hilsen til alle de rare mennesker, som vi var sammen med i håbet om, at vi ses igen næste år.

Ruth og Bent Nielsen,

Svendborg,

Kirsten og Preben

Væmholt Pedersen, Bjert.

Mit lille mirakel

I januar 1998 fik jeg akut fjernet min tyktarm pga. en tyktarmsbetændelse, der ikke ville 'falde til ro'. Forud var gået 17 år med en fredelig tyktarmsbetændelse med få og ikke voldsomme udbrud, så det at lige pludselig skulle leve med en ileostomi var ikke noget jeg

havde tænkt nærmere over de forløbne år, så det var lidt af et chok at vågne op den søndag morgen efter operationen.

Der var dog en tanke, der overskyggede alle andre, nemlig kan jeg mon nu få flere børn!!!

Jeg havde i forvejen en lille søn på dengang næsten 2 år, og vi ønskede os meget et barn mere, så alle andre tanker om hvordan mit liv nu ville blive fremover faldt lidt i baggrunden.

Da jeg var kommet godt over operationen, kontaktede vi min læge på Århus Amtssygehus og forhørte os om, hvordan med at få et barn, når man har en ileostomi. Jeg fik opbakning til det og fik fortalt lidt om de komplikationer, man evt. kunne få, men fik også at vide, at det var sjældent, der

var store problemer.

Nu var jeg så heldig at blive gravid meget hurtigt, og fødte d.04.04.99 en dejlig søn på 3730 gr. og 52 cm. Jeg fødte ham naturligt, og under hele graviditeten har jeg kun haft få gener.

Samtidig har jeg nu vænnet mig til mit nye liv, og mine 2 børn og min mand tager (næsten) ingen hensyn - heldigvis, for det har betydet, at jeg fra starten har gjort de ting jeg plejer incl. Badeland og 'slåskampe' med min store søn, og jeg har det nu godt med min ileostomi.

Hvis andre i samme situation har brug for at snakke og høre om mine erfaringer, må I gerne kontakte mig.

Britt Møller Simonsen
Børupvej 333, 8310 Tranbjerg
tlf. 8629 4980

Flot ny Stomibuks -netop til dig



Vi har udviklet en buks der med sin ideelle pasform er behagelig at have på og samtidigt camouflerer Stomi posen.

Stofkvaliteten er polyester/uld med stræk på langs og tværs. Ligeledes er linningen med stræk for at øge komforten i brug.

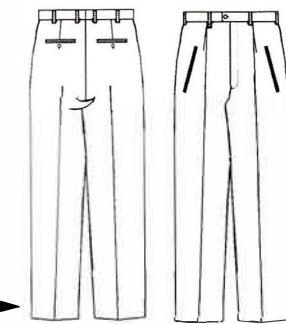
Buksen fås i farverne: Sort, blå, grå, sand.

Buksen er udviklet i samarbejde med overlæger og Stomibrugere.

NYHED!!!

- Buks m. høj liv
- 1 udadvendt læg
- 2 paspallommer for
- 2 baglommer (m. knap & knaphul)

"STRETCH LINNING"



"MULTY STRETCH STOF"

Pris: Kr. 499,-

Sendes pr. efterkrav
- returret inden 10 dg.
Levering ca. 14 dage.

Ring eller fax
til Comfort by Engel

Comfort
by Engel

Tlf. 74 22 35 30 - Fax. 74 22 35 39



Urostomigruppen

Nu har urostomigruppen etableret sig, med repræsentanter fordelt i Jylland og på Fyn samt øerne. Gruppen består af 5 urostomiopererede og en kontaktperson i FU:

Jytte Wittchen
Kragesøvej 6
4970 Rødbby
tlf. 5460 3726

Elna Rasmussen
Borupvej 4
Rønnebæk Huse
4700 Næstved
tlf. 5380 0238

Marianne Nielsen
Odinsvej 108
4700 Næstved
tlf. 5373 3354

Diana Madsen
Amager 41
7323 Give
tlf. 7573 5174

Lars E. Nielsen
Bakkeskråningen 35
5270 Odense N
tlf. 6618 2443

Erik Kristjansen (Medlem af
COPA's Forretningsudvalg)
Jasminvej 1
4600 Køge
tlf. 5665 3878.

Gruppen arbejder på at lave et urostomimøde på KAS Herlev, hvor det er tanken, at der skal være et fordrag af en læge med speciale indenfor urostomi og en mediciner med speciale i vitamin- og mineralmangel. Kan stomien være årsag til det? Og eventuelt en sygeplejerske fra stomiafdelingen, som fortæller om, hvordan man forbereder patienterne til operation og efterbehandling, samt hvor meget man bruger COPA's stomirådgivere.

Jytte Wittchen

Mavetabletter mod tarmluft

Jeg hedder Mariann Hvid Olesen, er 42 år, har i 25 år haft følgeskab af sygdommen Morbus Crohn (kronisk betændelse i tarmene) - også kaldet Crohns sygdom. Jeg har siden januar 1986 været ejer af en kolostomi. Vi stomister har jo af gode grunde ingen lukkemuskel (dog afhængig af stomioperationstype, red.), og kan derfor ind imellem, mere eller mindre, være udsat for overraskelsesangreb af tarmluft (flatus). Tarmluft kan "eksplodere" så pludseligt, at man ikke selv med små fif kan forhindre det.

Jeg vil i den forbindelse gerne fortælle om min erfaring med 'Gastroform Mavetabletter' - som har givet mig en positiv oplevelse. 'Gastroform Mavetabletter' indeholder Propolisekstrakt, Lakridsekstrakt og Bukkehornsfrø (naturprodukter), og derfor tænkte jeg: Okay, det er et forsøg værd.

Jeg havde i lang tid taget stærke C-vitamin tabletter, 1 tablet daglig,

hvilket også modvirker tarmluft i nogen grad.

D 23. marts påbegyndte jeg indtagelse af 'Gastroform Mavetabletter', 2 tabl. 2 gange daglig (2x2), og ophørte samtidig med C-vitamin tabletter. Jeg indtog 'Gastroform' i 40 dage og efter blot en uges tid var tarmluften reduceret til lette luftafgange, som jeg knapt nok selv observerede, (jeg spiser en del slagterig kost: groft brød, grønsager, frugt). Tarmluften "opførte sig pænt" i samtlige 40 dage, hvilket tydeligt viste sig ved ophør af tabletterne, idet tarmen derefter pludselig gerne ville "snakke med" igen.

'Gastroform Mavetabletter' havde ingen indvirkning på konsistens af fæces (afføring), men jeg har hørt, at ved længere tids indtagelse kan Gastroform også hjælpe der.

Jeg kan kun sige, at på mig har 'Gastroform' haft en positiv virkning.

Med venlig hilsen
Mariann Olesen

Colostomi, ileostomi og urostomi

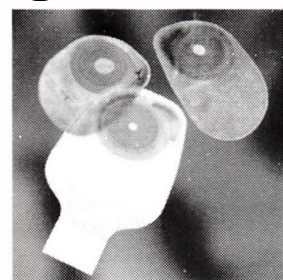
Hos Nyrop & Maag i Århus

fører vi alle de anerkendte mærker i hjælpemidler til bandagering af colostomi, ileostomi og urostomi.

Vi rådgiver omkring brugen af produkterne og finder den helt rigtige løsning.

Vi har de sidste nyheder og et veluddannet personale, som bestræber sig på at yde den bedste service.

Coloplast dansac



Assura Plus
er den nye generation af stomibandager



Filter-systemet du kan stole på

To-dels systemet der former sig efter dine behov

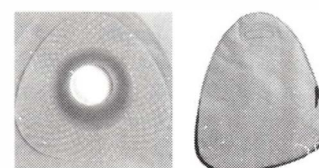
ConvaTec



Det nye to-dels system

Combihesive II Plus. Den kvalitet, som den stomiopererede altid har troet på - blot endnu bedre.

Hollister
Moderma
Er skånsom mod huden selv når posen tages af



NYROP & MAAG

- ortopædi for bedre livskvalitet

Sønder Allé 5, 8000 Århus C tlf. 86 12 58 33
Åbningstider: man.-fre. 9.30-17.30, lørdag 9.30-13.00



En pose eller en rose

Copa-bladet er blevet opfordret til at bringe denne sang, skrevet af en feriedeltager på COPA's sommerarrangement i Holstebro 28. juni - 3. juli 1999

Melodi: Snefløkke kommer.....

Med bus og tog og bilende til
Holstebro vi ilende
forventningsfulde smilende
fra syd, øst, vest og nord.
På ferie fra hjemmene
på Schaumburg er forglemmende
hvad hjemme er forstemmende
for luksuøst vi bor.

Man anus fra os snappede;
det kræfter fra os tappede.
Vi blev lidt handicappede
for lidt besvær der var.
Her er vi passierende
Problemer måske klarende
- trods alt - her bliver svarene:
Vi lever - glæder har.

Man klitvej før var grusende
hvor havet hørtes brusende
og vestenvind er susende
hen over klittens top.
Men nu på asfalt kende
om strandingen var hørende
og skued' - næsten rørende -
en mindesten sat op.

For tragisk er beretningen;
da stormen ændred' retningen
"St. Georg" og besætningen
drev ind på revlens grund
Til vrage fregatter slæde,
før hjælp fra land frem nåede
sig bjerge få formåede
fik grav på havets bund.

Vi dykker er berømmede
som ved Thorsminde svømmede
i magsvejr vraget tømmede.
Op fra "Kræ Vesters" favn
kom flasker, kopper, glassene
som under dæk lå knasende
Kanoner og kompassene
blev bragt til fiskerhavn.

Dyckjær var dygtigt malende
motiver som er talende;
man fristes - så betagende
for et motiv fra skov'n.
Hun fingre har dynamiske
og potter gør keramiske
og kager aromatiske
alt lunt og frisk fra ovn.

Rådhuset er betagende
med arkitekt fremragende.
Os venligt der modtagende
er byens første mand.
Vi rigtig er på stikkerne
for fristende butikkerne,
i pungen tæller brikkerne
Her billigt købes kan.

Afslappede i klæ(d)erne
vi rigtig er på tærne
i Holstebro museerne
som vidner om kultur.
Berømte er skulpturerne
på tage står statuerne
i Klejnkunst ses figurene
som små er af statur.

På en af feriedagene
var Arne's kone bagende
servered' brød velmagende
ved et veldækket bord.
Hun the og kaffe bryggede
er om os alle hyggende
vi hjemmebaget tyggede
får vekslet man et ord.

Kirstine er trakterende
vi lifligt er souperende
og Schoubo inviterende
samt Grethe er mødt op.
Om nyt er han docerende
bli'r brokken for generende
er Grethe os leverende
korsetter til vor krop.

På hedevej spadserende
vi er os motionerende
i Hjerl er inspicerende
de ting der var engang.
Vi så her - næsten gysende
på boplads gik de frysende
skønt dagens sol var lysende
men vinter kold og trang.

Vi syntes, det var spændende
at se stenaldermændene.
Flintøkser var de kendende
og brug af byttets horn.
Forkomne børn gik skrålende,
hvor kvinderne ved bålene
af ler - fik tørret skålene der
rummed' gruttet korn.

Man over ard sig bøjede,
var magre agre pløjende
i bronzealder døjende
med slid fra gry til kvæld.
I middelalderårene
sig bed'red langsomt kårene
med bindingsværk blev gårdene
på gulve blev lagt fjæl.

Når træet til ro gik ploverne
halvt oprejst lå syvsoverne
med halmbund i alkøerne
hvor museflokk kom frem.
I SahI vi var beskuende
det gyldne alter - luende
var krig og misvækst truende
derfra gik trøstet hjem.

Vi har nydt feriedagene;
- for maden er velmagende -
og lifligt os beklagende
vi tager på i vægt.
Lidt mere end flatterende
for meget konsumerende
derfor lidt flatuerende
til køk'net vor respekt.

Vælg selv iblandt bogstaverne
vi P/Rose har på maverne
men den blev en af gaverne
der livet gav værdi.
For vi slap af med smerterne
- et lille minus: fjærterne!
men varme fylder hjerterne
for alle lig'som vi.

Imens jeg nu er skrivende
en TAK til alle givende
af tur og minder blivende,
som ferien indebar.
Til HAM problemer kendende
som for vor sag er brændende
Tak, Arne, som et spændende
ophold os givet har.

Vi hylder arrangørerne
elskværdigt os påhørende
for os har åbnet dørene
til vore drømmes mål.
En tak vi er jer skyldende
med glasset, vi nu fyldende
og Arne kraftigt hyldende
udbringe vil en skål!

E.Å.

Messe i Forum, København - første weekend i oktober

- COPA har fået 75 fribilletter

Den første weekend i oktober, d.v.s. 1.-3. oktober, afholdes sundhedsudstilling i Københavns Forum. COPA har af messearrangørerne fået tildelt 75 fribilletter.

Ved at henvende dig til en lokalformand i Københavns området eller COPA's sekretariat, kan du få en af disse fribilletter. Fribilletten gælder gratis adgang for een person til messen "Sundhed-Skønhed-Velvære & Økologi" på selve åbningsdagen - fredag den 1. oktober kl. 10.00 - 18.00 eller lørdag den 2. oktober kl. 10.00 - 12.00.

På messen kan du møde udstillere, der byder på økologiske fødevarer og smagsprøver på samme. Endvidere alt indenfor registrerede naturlægemidler samt vitaminer, mineraler og kosttilskud. Prøvebehandlinger på mange slags massage, zoneterapi, kinesiologi, biopati m.m.

Andre spændende indslag er: Horoskoper, kinesisk akupunktur, lysterapi, målinger af fedtprocent eller kolesteroltal, scanning af knoglestruktur, irisanalyse etc. etc. Sundt fodtøj, afspændingsmusik, sundhedsblade og litteratur, sten og

krystaller. For den kræsne forbruger findes lækre tilbud til hud-, hår- og neglepleje samt naturcremer og kosmetik.

Yderligere er en væsentlig del af de patient- og sundhedsforeninger, der findes i Danmark repræsenteret på messen, inklusive COPA. Her står kyn-dige rådgiver til rådighed for de besøgende.

Arrangørerne forventer op i mod 20.000 gæster i Forum på de tre messedage.

Børn under 14 år kommer gratis

ind på sundhedsmessen, når de er i selskab med voksne. Børnene kan gratis blive underholdt på "Matas' Grønne Legeplads", hvor erfarne og uddannede pædagoger har masser af spændende og sjove opgaver at byde på, så de mindste messegæster ikke bliver utålmodige, mens deres forældre går rundt på messen.

Udstillerlisten kan fra primo september ses på TV-Danmarks Tekst-TV side 450 under emnet "Sundhed, Helse & Velvære".

NYHED

Stomibrokbælte



- ◆ **Støttebælte til stomister med brok**
- ◆ **Fås i tre højder**
- ◆ **Let at anvende**
- ◆ **Tilpasses den enkelte bruger og stomibandage**
- ◆ **Giver behagelig støtte**
- ◆ **Elastisk og luftigt**
- ◆ **Ruller ikke**

Kirudan A/S

- en personlig og professionel stomileverandør

Kirudan A/S • Nyholms Allé 30 • 2610 Rødovre • Fax 3672 8322 • Telefon 3637 9130



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



København/ Frederiksberg

Lokalformand: Grethe Nielsen Enigheds-Allé 17 2700 Brønshøj Tlf.: 3828 0382.	Yderligere kontaktperson: Lilly Breiding, Emdrup Vænge 80 2100 København Ø Tlf.: 3929 2461.
---	--

Siden sidst

Sommerudflugt

Igen i år blev København/Frederiksberg og Københavns amt enige om, at vor sommertur skulle vi have sammen. Selvfølgelig havde vi da fint sommervejr med solskin. I år havde Svend Åge besluttet, at kun han og hans frue Lilian vidste, hvortil turen i år skulle gå.

Alligevel var der stor tilslutning med tilmelding, og det var jo besluttet, at der kun kunne være plads til ialt 38 personer. Ret hurtigt var der tilmelding på 50 personer, så nu var gode råd dyre. Undertegnede kontaktede Svend Åge, som havde samme problem. Nu måtte han igen kontakte vogn-

manden, om det var muligt der kunne skaffes en større bus.

Heldigvis blev der skaffet en større bus og alt gik i orden, så vi ikke behøvede at skulle sige fra til nogle af deltagerne. Som tidligere meddelt, blev der opsamling flere steder, og vi havde vor dejlige chauffør Dennis til igen i år at køre for os.

Vi startede med at køre mod Nordsjælland, og det var jo ikke så ringe endda, for der er en vidunderlig natur med skov og strand. Da vi havde kørt et lille stykke tid, kom Svend Åge med en lille overraskelse, og det var en lille "Nielsen" bitter, som han delte rundt til os alle, og så var stemningen sat.

Efter kørsel et stykke tid gennem det smukke Nordsjælland, blev der gjort ophold i Gilleleje havn. Så blev der tid til at strække ben o.s.v.

Nu begyndte spændingen, hvortil skulle vi. Det blev ved 'Fyrkroen', som var en dejlig gammel kro, og hvor der også var en dejlig stor terrasse med en smuk udsigt over vandet.

Her sørgede Svend Åge og Jørgen for, at selskabet blev godt blandet. Og så blev der serveret "det kolde bord". Efter stemningen virkede det, som alle hyggede sig.

Efter spisningen kaldte Svend Åge og Jørgen os alle ud i det fri, for nu skulle der leges. De to herrer havde sat stativ op, således at vi kunne kaste med pile. Det var virkeligt sjovt. Der skulle spilles mellem

København/Frederiksberg og Københavns amt.

Det viste sig, at holdene var lige "dygtige", eller hvad det kaldes, men morsomt var det, og det var dejligt at røre vore ben og rigtigt lege børn.

Bagefter drak vi kaffe med kringler til på terrassen, hvor vi rigtigt nød vejret, og hvor der blev delt præmier ud til vinderne. Så gik turen atter hjemad, og Dennis kørte til Fredensborg Slot, hvor vi atter gjorde holdt for måske at købe en is, men ak, ishuset var lukket. Dog var der sørget for, at vi fik en øl eller en vand, som vi kunne nyde.

Atter op i bussen, og så skulle vi hjem efter en lang og meget dejlig og solrig dag.

Igen vil jeg takke Svend Åge for den store hjælp han



COPA Københavns amt og COPA København/Frederiksberg havde en vellykket fælles sommerudflugt. Sol, Gilleleje havn, Frederiksberg Slot m.m. Og der var koldt bord på 'Fyrkroen' ved Gilleleje.



havde givet os og ikke mindst også en tak til Jørgen for din gode hjælp. I sørgede for, vi fik en god tur. Jeg håber på gensyn til næste sommer.

Tag med i Forum

Fra den 1. - 3. oktober 1999 er der "Sundhed-Skønhed-Velvære & Økologi" messen i Forum.

Igen i år har COPA en stand på messen. Standen vil blive passet af nogle bestyrelsesmedlemmer fra Københavns amt og fra København/Frederiksberg.

Vi håber meget at få besøg af vore medlemmer.

På grund af messen er der ikke sammenkomst i oktober måned.

Banko

Fredag den 5. november 1999 skal vi så igen have vort Ban-

kospil. Vi håber, at der vil møde rigtig mange medlemmer til nogle hyggelige timer, hvor vi først får kaffe og en ostemad, som foreningen betaler, og herefter skal der spilles bankospil. Håber vi ses den 5.11. fra kl. 14.00 - 17.00.

Julehygge

For medlemmer fra København/Frederiksberg er der julehygge fredag den 10. december 1999 fra kl. 13.00 til 18.30. Det er jo lidt tidligt at omtale jul, men sæt et kryds i jeres kalender. Vi har i år sørget for, at der bliver en god underholding fra fire herrer, som både kan spille og synge, så I kan glæde jer. I næste blad vil vi skrive mere om festen, som igen vil foregå i Medborgerhuset "Pilegården", Brønshøj.

P.b.v. Grethe Nielsen
lokalformand

Afspænding for stomiopererede (små hold)

Hensigten er at give deltagerne en bedre kropsfornemmelse som helhed og i bækkenområdet i særdeleshed, bedre blodgennemstrømning, forbedret åndedræt og mere styrke i ryg og maveområdet. Kroppen bygges op gennem opmærksomhed til de områder der arbejdes med, der tages individuel hensyn og der afsluttes med dyb afspænding.

Man kan ringe og få tilsendt program, tlf. 3646 7190.

Flyttemeddelelse til COPA

Skal du flytte - giv da venligst besked til
PostDanmark og/eller
COPA's sekretariat.

	Københavns amt	
	Lokalformand:	Yderligere kontaktperson:
	Marianne Hemmingsen Grønnevej 253, 1-3 2830 Virum Tlf. 45 83 52 58.	Carina Christiansen, Sønderlundsvej 21, st.tv. 2730 Herlev Tlf.: 44 91 61 99.

Siden sidst

Ny rekordtilslutning til skovtur 1999

Alle som har været på skovtur, husker altid hvor dejligt det var. Det er bare ikke altid det samme, de husker som det bedste. Og lige præcis det, er det som

gør det så svært at arrangere noget for en stor flok mennesker, så alle - unge og gamle (og os midt imellem) - synes de har haft en god dag.



På COPA Københavns amt og COPA København/Frederiksberg's fælles skovtur skinnede solen selv indendørs.



COPA Københavns amt og COPA København/Frederiksberg dystede mod hinanden. Det er vinderne til højre.

Med Svend Åge som hovedkraft, organisator og idemand på vores skovtur 1999 blev turen d. 12. juni naturligvis en dejlig dag. Selv vejret havde han sørget for: Højt solskin, ægte dansk sommervej.

Der var noget for enhver smag, og det gjaldt, lige fra vi startede ca. kl. 09.15 fra Ballerup og ca. kl. 10.00 fra Brønshøj hvor vi samlede deltagerne fra Københavns amt op. De kunne igen i år lukre af, at vi har en Svend Åge. Nå! Det er dem vel undt, for de er faktisk en rigtig hyggelig flok, som vi har det rart sammen med.

Turen, kort fortalt, gik til Nordsjælland. Som sædvanlig til et "hemmeligt" sted, som viste sig at være "Fyrkroen" ved Gilleleje. Vi ankom efter en afstikker til Gilleleje havn ca. kl. 12.00. Her kunne alle så nyde lige præcis det hun eller han havde lyst til fra det store, lækre ta' - selv bord. Undervejs havde vi en lodtrækning med

dejlige præmier fra vore altid trofaste sponsorer blandt vore daglige leverandører.

Derefter måtte alle ud og strække benene. Vi blev straks aktiveret af Svend Åge som med stor hjælp fra Arne Poulsen havde konstrueret og afprøvet et spil: "Ram kløvnens næse". Det skulle vise sig at være hundesvært at ramme den forb... næse (ballon). Så svært at spændingen langsomt men sikkert steg til næsten ubærlige højder. Kan man tænke sig det var fordi de to lokalafdelinger kæmpede mod hinanden? Nå - kampen bølgede frem og tilbage og til sidst måtte der omkamp til for at finde de rigtige vindere. Vi må desværre erkende, at det blev København/Frederiksberg som vandt holdkampen, men de blev fulgt helt til dørs af et godt kæmpende hold fra Københavns amt.

De udmattede vindere og øvrige deltagere fik nye kræfter, da vi efterfølgende kunne

slappe af med en tiltrængt kop kaffe med kage til. Herunder fik vinderne overrakt deres velfortjente præmier fra en anden af vore sponsorer som heller ikke plejer at svigte os : dejlige praktiske sportstasker. Af pædagogiske grunde fik vindere og to-ere det samme

Hjemturen sørgede vor faste chauffør Dennis for blev lige så behagelig og glidende som udturen. Vi stoppede ved Fredensborg slot og tog det dejligste gruppebillede, som skulle havde siddet her! *Men* - fotoanstalten havde klippet negativet midt over og kastet resten væk! Morale : "Gå til en rigtig fotohandler når man har billeder, der virkelig betyder noget".

P.S. Jeg er ikke finansieret af Danmarks fotohandlere.

Tak for en dejlig dag.

*P.b.v.
Jørgen Vendelbo*



Frederiksborg amt

Lokalformand:
Gisela Schjøtt, Birkemosevej 30
3550 Slangerup
Tlf.: 4733 4434

Siden sidst:

Skovtur til Bakken den 26.6.99 i anledning af 20 års dagen for vor lokalforening

Juni måned blev den vådeste nogensinde i den tid man har lavet statistikker på vejret. Det

Interessant invitation Besøg hos Dansac lørdag 23. oktober.

Som meddelt tidligere (nr.4) har vi fået en dejlig og interessant invitation til at besøge Dansac. Det er alletiders chance til at se, hvordan produkterne fremstilles, stille spørgsmål og måske fortælle om egne erfaringer. Efterfølgende er Dansac desuden vært ved en frokost.

Steder og tider: Afg. Præstevænget 20, Ballerup kl. 10.00. Ankomst Dansac kl. 11.00. Forventet afslutning ca. kl. 14.30 - 15.00. Hjemkomst ca. 1 time senere.

Tilmelding: Svend Åge Jacobsen telf. 4497 9218, *senest* tirsdag 19. oktober. Max. 30 deltagere.



Skovtur på Bakken maj 99 - Bakkens Perle.

kens Perle. Der var meget hyggeligt, og vi blev bænket omkring to lange borde. Foruden "den faste skare" var der også en del nye deltagere, som vi kunne byde velkommen. Vi var jo samlet for at feste, og alle kom hurtigt i godt humør. Ma-

den var veltillavet, fadøllet dejligt koldt, der var rigeligt af det hele, og vi sluttede af med kaffe og lagkage samt cognac eller likør. Takket være vore gavmilde sponsorer, kunne foreningen festligholde denne 20 års dag for et rimeligt beløb.

Sidste ud kald til bowling

"Så er det i dag, du skal rige, hvis du vil med ud at bowle søndag d. 26. september kl. 15.30. Det er absolut sidste ud kald"

Se omtale af arrangementet i Copa-bladet for juli/august.

*Tilmelding
helst efter kl. 18.00 til:
Jørgen Wissing
Tlf 4914 7747
eller
Gisela Schjøtt
Tlf 4733 4434.*



Stomidag i Helsingør lørdag 2. oktober

Med forventet tilladelse fra stomiaafdelingen på Sygehuset Øresund i Helsingør afholder vi en lille reception i anledning af stomidagen. Nogle af Lokalforeningens rådgivere vil være til stede, og vi vil servere lidt mundgodt. Kom og hils på os - alle er velkomne.

Julemøde lørdag 27.november 1999

Mødet bliver omtalt mere udførligt i næste nummer, men på grund af udgivelsestidspunktet for bladet, bliver tilmeldingsfristen ret kort.

Reserver dagen nu, hvis du har lyst til at deltage.

*P.b.v.
Gisela Schjøtt*

Skovtur på Bakken maj 99 - Bakkens Perle



Gaver til landsforeningen COPA

(bogaft juni 99-juli 99)

Kirsten Jensen.....	50,00 kr
A. Bergmann.....	50,00 kr
Ejnar Kanstrup.....	100,00 kr
Inga Madsen.....	25,00 kr

**COPA takker
på det hjerteligste.**



Fyns amt

Lokalformand:
Lars E. Nielsen
Bakkeskråningen 35
Postboks 16, 5270 Odense N
Tlf.: 6618 24 43.
Mobiltlf.: 2160 7372.

Yderligere kontaktperson:
Gerda Pedersen,
Carl Blochsvej 1, 2.,
5230 Odense M.
Tlf.: 6611 2684.
mobiltlf.: 2650 2915.



Lolland /Falster

Lokalformand:
Marianne Andersen
Kalvemosevej 20, Femø
4930 Maribo. Tlf.: 5471 5030.

Yderligere kontaktperson:
Helmuth Hansen,
Rødeledsvej 6, 4990 Sakskøbing.
Tlf.: 5470 5177.

Pr. 1/10 ny adresse og tlfnr:
Marianne Andersen
Mejerivej 4
4892 Kettinge.
Tlf.: 5487 3100.

Åbent hus -

hør om børn og stomi

13. oktober holder COPA-Fyns amt åbent hus på Kræftens Bekæmpelse, Vesterbro, Odense. Lisbet Refer Dalsgaard fra Forældregruppen kommer og fortæller om børn og stomi. Glæd jer til et spændende arrangement.

Julemøde

Julemøde holdes 8. december kl. 19.00. Nærmere i næste Copa-blad.

P.b.v.

Lars E. Nielsen

Siden sidst

Den helstegte pattegris?? Ja, det blev det ikke til alligevel, men der blev disket op med helt andre ting istedet. Et lækert ta' selv bord med flere former for kød og med salat og hvad der sig ellers hørte til menuen. Ialt 26 medlemmer havde tilmeldt sig og vi havde en hyggelig og rar eftermiddag. Lokalforeningen havde også gæster fra Storstrøm nord, dejligt.

Snakken var livlig og de små overraskelser, der var forberedt, blev fordelt blandt vore gæster. Alle blev "meget mætte" og der er enighed om at prøve på, om det kan blive en tradition at mødes den sidste søndag i juni hvert år. Dagen forsvandt hurtigt hos Karen og Helmuth, det er en god garage, de har til det hus. Tak for god mad og husly.

(Lolland/Falster fortsætter næste side)

Støt COPA.
Send stemplede frimærker til:

**Kjestine Rasmussen,
Skibhusvej 171, 1.tv., 5000 Odense C.**



Birgit Madsen
Ekspedition



Tove Frithioff
Daglig leder



Ulla Sørensen
Sygeplejerske



Any Petersen
Ekspedition



Henrik Fosdam Jensen
Lager og forsendelse

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.

Stomacare

Vangeleddet 77 · 2670 Greve · Telefon 43 69 02 00

Stomidag Lolland/Falster Åbent hus på Nykøbing F. Sygehus 2. oktober



I skrivende stund d. 8. august, kan vi nu se tilbage på en foreløbig, hed sommer, og stadig med 25 varmegrader, så det er noget svært at skulle igang med foreningsarbejdet igen. Der var et pænt lag støv ovenpå papirerne, men skrivemaskinen kalder. Det næste store arrangement vil være Stomidagen, lørdag d. 2 oktober. Et åbent hus arrangement på Nykøbing F. Sygehus.

Programmet for dagen er følgende:

Kl. 13.00 . I Sygehusets foyer. Stor udstilling af stomihjælpemidler fra Inge Lise Sørensen Helsingør, ledet af Pia Hermann. Udstillingen omfatter også hjælpemidler til personer med inkontinensproblemer. Kom og se og spørg, hvis der er nogen, der har brug for gode råd og vejledning.



Kl. 14.30. Foredrag i kantinen på 3. sal. Sygehuset og Lokalforeningen er vært ved kaffe med tilbehør. Organkirurgisk overlæge, Steen Watt Boolsen taler om følgende:

1. Placering af stomien.
2. Følgevirkningerne på kroppen efter anlæggelse af stomi.

Senere skal vi møde og høre reservelæge Lise Puggaard, som har et stort kendskab til urinvejslidelser. Vi skal høre om:

1. Sidste nye operationsteknikker.
2. Følgevirkninger, gode som dårlige.

Herefter er der tid til spørgsmål til begge læger.

Der er mulighed for at købe drikkevarer til hokerpriser. Bestyrelsen håber på et stort fremmøde af medlemmer, familie og andre interesserede.

Samkørsel????? Ring til os. Storstrøm Nord's medlemmer er også meget velkomne.

Julekomsammen

Selvom der er udsendt en aktivitetskalender, så mødes vi til julekomsammen den 28. november på "Otellet" i Våbensted kl. 14.00.

Så kryds nu af i den rigtige kalender og husk tilmeldingen, så ses vi der til kaffe og et hyggeligt julepyntet lokale.

Formanden flytter igen

Fra 1. oktober 1999, er min nye adressen følgende: Marianne Andersen Mejerivej 4 4892. Kettinge.

Og telefon nr.: 5487 3100.

Skulle jeg alligevel ikke være at træffe, så brug den tilsluttede telefonsvarer til jeres besked, og jeg ringer tilbage.

P.b.v.

Marianne Andersen

Nordjyllands amt



Lokalformand:
Flemming Jacobsen
Tyttebærvej 7
9530 Støvring.
Tlf.: 9837 1630.

Yderligere kontaktperson:

Kirsten Møhlenberg,
Nielsmindevej 16
9493 Saltum.
Tlf.: 9888 1151.

Siden sidst

En oplevelse rigere

COPA i Nordjyllands amt besøgte vores venner i Aalborg Zoologisk have, lørdag, den 12. juni. 50 voksne og 25 børn havde fundet vejen til den naturskønne have med de velplejede dyr og fugle. Der var et tilpas varmt tørvejr. Opvisningen af søløverne og sælerne vakte morskab, ligesom det storslåede syn af elefanter, giraffer og næsehorn. Havens Bistro bød os på et dejligt kaffe- og dessertbord og der var is og sodavand til børnene. Efter for-

friskningerne kunne vi igen nyde haven, inden vi alle vendte hjem igen en oplevelse rigere.

Hyggeklub, Huset, Hasserisgade, Aalborg

Husk venligst, vi mødes i Huset, Hasserisgade 10, Aalborg, den første fredag i hver måned kl. 14.00. Datoerne vil være: Fredag d. 1. oktober kl. 14.00. Fredag d. 5. november kl. 14.00. Venlig hilsen fra bestyrelsen og på gensyn til vores arrangementer.

Flemming Jacobsen

COPA-Nordjyllands amt - julefrokost

- vi mødes i Hjørring

COPA medlemmer med ledsager indbydes til julefrokost/sammenkomst i Hjørring.

Tid: Lørdag d. 13. november kl. 13.00.

Sted: Hotel Phønix, Jernbanegade 6, Hjørring. Medlemmer fra hele Nordjyllands amt er meget velkomne.

Hotel Phønix er beliggende i en afstand fra DSB stationen på 500 m. Reserver allerede nu datoen til en hyggelig eftermiddag.

Egenbetaling pr. person er kr. 50,00.

Tilmelding til et bestyrelsesmedlem inden den 1. november.

Vel mødt og på gensyn.

- vi mødes i Aalborg

COPA medlemmer med ledsager indbydes til julefrokost/bankospil i Aalborg.

Tid: Fredag d. 3. december kl. 13.00.

Sted: Huset, Hasserisgade 10, Aalborg.

Medlemmer fra hele Nordjyllands amt er meget velkomne. Huset i Aalborg er beliggende i en afstand fra DSB stationen og Aalborg Busterminal på 1.200 m. Efter frokosten er der gavespil/bankospil. Alle deltagere bedes medbringe en mindre gevinstpakke.

Reserver allerede nu datoen til en hyggelig eftermiddag.

HUSK: Støt COPA. Send stemplede frimærker til: Kjestine Rasmussen, Skibhusvej 171, 1.tv., 5000 Odense C.

Støt COPA

**Send stemplede
frimærker til:**

Kjestine Rasmussen,
Skibhusvej 171, 1.tv.
5000 Odense C.



Næstved

Lokalformand:	Yderligere kontaktperson:
Merete Møller	Christina Hartmann
Ærtebjergvej 28, Lund	Vejløvej 108A
4660 Store-Heddinge	4700 Næstved
Tlf.: 5650 8042.	Tlf.: 5570 0664.

Hyggemøde i Vordingborg lørdag d. 16. oktober

Grethe Christensen stiller atter
sin dagligstue til rådighed for

os, når der er Shangri-La pro-
dukter på programmet. Vi ken-
der jo produkterne fra tidligere,
så nu er der mulighed for at

supplere beholdningen af
creme, shampoo o.s.v.
Bagefter er der selvføl-
gelig det berømte kaffe-
bord med delikatesserne
fra Langedvejens Kondi-
tori, så det kan vi roligt
glæde os til.

Det er nu ikke alt-
sammen lutter dufte og
lagkage. En af de gode
ting ved hyggemøderne
er som bekendt, at man i
ro og mag kan udveksle
erfaringer med sideman-
den. Der er måske én, der
har lige den løsning, som
en anden har gået og ef-
terlyst. Derfor ville det
også være rart, hvis nye
medlemmer havde mu-
lighed for at komme og se
alle de "gamle" lidt an og
samtidig få talt om netop
stomienet. Bare rolig -
vi bider ikke!

Tilmelding *senest*
mandag d. 11. oktober til
Grethe Christensen på 55
37 24 01 eller Merete
Møller på 56 50 80 42.

Mange venlige hilsner
Merete Møller

Stomidag Næstved lokalforening lørdag d. 2. oktober



Vi har allieret os med Stomiam-
bulatoriet og stomisygeplejerske
Annette Madum omkring den
internationale stomidag. Der er
Åbent Hus på stomiambulato-
riet, Næstved Centralsygehus, og vi
håber, at I vil benytte lejligheden
til at komme og hilse på os. Der er
udstilling af stomiprodukter, An-
nette Madum vil besvare spørgs-
mål og endelig byder lokal-
foreningen på kaffe, te, småkager
og chokolade. Vi vil selvfølgelig
orientere om lokalforeningens
arbejde, og derfor er gæster udefra
også meget velkomne.

Altså, kender I nogen, som ge-
rne vil vide noget om Stomifore-
ningen COPA - så tag vedkom-
mende ved vingebeinet og før dem
venligt men bestemt til Stomi-
ambulato-riet d. 2. oktober i tids-
rummet mellem 12 og 15.

Alle er hjertelig velkomne.

Kirstine Hardam

**Vi har altid
førende
produkter
på lager!**

Coloplast

dansac®

HOLLISTER

ConvaTec

biotrol pharma

- når det gælder:

Stomi-artikler
Sårbehandlingsbandager
Inkontinens-produkter

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

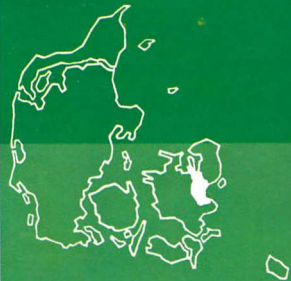
Permanent udstilling af
alle produkter

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



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



Roskilde amt

Lokalformand:
Erik Kristjansen
Jasminvej 1
4600 Køge.
Tlf.: 5665 3878.

Siden sidst

En god tur

Søndag den 13. juni havde vi sommerudflugt til Middelaldercentret ved Nykøbing Falster. Vi var 17 deltagere. Bussen startede i Roskilde kl. 9.30 med opsamling i Greve og Køge.

Vi havde en dejlig tur ned over Sydsjælland til Højmølle Kro, hvor der var sat frokost på bordet. Derfra gik turen til Middelaldercentret, hvor vi blandt andet så en Ridderturnering. Kl. 16.00 gik turen hjemad ad en ny rute over Kalvehave, Præstø, Lillestrand, Fakse til Køge.

En skøn tur - det var bare en skam, vi ikke kunne fylde bussen, men vi der var med havde en god tur.

Generalforsamling og ostebord

Generalforsamling mandag den 25. oktober kl. 19.00 på Møllebo, Københavnsvej 3-5, 4600 Køge.

Dagsorden:

1. Velkomst og valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning for året 98/99.
3. Kassereren forelægger regnskab for året 98/99.
4. Bestyrelsens aktivitetsplan for 99/2000.
5. Indkomne forslag (senest 14 dage før).
6. Valg.
 - 6.1. To bestyrelsesmedlemmer for 2 år (Lis Gebhard og Jan Dirckhoff er på valg).
 - 6.2. En suppleant for 2 år.
 - 6.3. En revisor for 1 år (Britta Frigast er på valg).
7. Eventuelt.

Efter generalforsamling er foreningen vært ved et ostebord.

International Stomidag i Køge lørdag den 2. oktober kl. 14.00 til 16.00 på RASK i Køge



Roskilde amt vil igen i år være med til at markere den 2. oktober som International Stomidag.

Igen i år er vi gået sammen med Anne Grete Olsen fra Stomiambulatoriet på RASK i Køge.

Programmet for dagen

Udstilling af Informationsmateriale om COPA og hjælpemidler. Kl. 15.00 et kort foredrag i relation til at være stomist med en videofilm.

Vi byder også på en lille forfriskning og en lille konkurrence, afslutning kl. 16.00.

Vi i bestyrelsen håber, at mange vil lægge deres lørdagstur til

Amtssygehuset i Køge, Lykkebækvej 1, 4600 Køge.

Tag familien med.
På gensyn den 2. oktober i Køge.




Sønderjyllands amt

Lokalformand:
Sv. Kjærsgaard Jensen
Møllehaven 2A, 6430 Nordborg.
Tlf.: 7445 4204 (bedst efter 17.00).

I anledningen af den 3. Internationale Stomidag afholder lokalforeningen i Sønderjylland Stomidagsmøde

Together into the Next Millennium

Stomidagsmøde fredag d. 1. oktober kl. 17.00 - ca. 22.00 på Haderslev Sygehus i gæstekantinen med spisning.

Aftenens program vil være:

- Kl. 17.00-18.00 Udstilling af stomihjælpemidler m.m. ved konsulent Anne Boel, firma ConvaTec.
- Kl. 18.00-19.30 Koldt bord.
- Kl. 19.30-20.00 Underholdning ved Skærbæk Pensionisterne.
- Kl. 20.00-22.00 Indlæg ved overlægerne John Bartolin og Flemming Jacobsen samt sygeplejerskerne Inga Aagaard og Henriette Roland. Kaffebord ca. kl. 21.00.

COPA's landsformand Arne Nielsen vil være tilstede. Prisen for denne spændende aften vil være 45,- kr. pr. person excl. drikkevarer. Drikkevarer koster 15,- kr for øl/vand; 75,- kr pr. flaske vin.

Tilmelding senest 25. september til Anne Lise Hede, tlf. 7452 0091, Jytte Holdt, tlf. 7450 6333 eller Sven Kjærsgaard Jensen tlf. 7445 4204 (bedst efter kl. 17.00).

P.b.v.

Sven Kjærsgaard Jensen, lokalformand



Vejle amt

Lokalformand:
Lis Obel Jakobsen
Overgade 5, Skærbæk, 7000 Fredericia.
Tlf.: 7556 2820.

Generalforsamling og foredrag om stomipleje

Generalforsamling d. 9. oktober kl. 13.30 på Vejle Sygehus i kantinen.

Dagsorden efter COPA's vedtægter.

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Kassereren forelægger

lokalforeningens reviderede regnskab fra sidste kalenderår til godkendelse.

4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg.

Hvert andet år: Formand

på valg. På valg er Lis Obel Jakobsen.
Og bestyrelsesmedlemmer på valg er:
Lars Kjær Nielsen (modtager ikke genvalg).
Licy Rasmussen (modtager genvalg).
Lone Jensen (suppleant - modtager genvalg).
Hvert år:
En revisor og en revisorsuppleant.
7. Eventuelt.

Efter generalforsamlingen vil stomisygeplejerske Grethe Hansen fra Vejle Sygehus fortælle om stomipleje og give gode råd og ideer til kosten.

Karen Blok vil være tilstede med det nye indenfor poser.

Har du gode ideer til nye aktiviteter i år 2000 - lyst til at møde andre fra stomiforeningen, så mød op - og støt det fortsatte arbejde. Tilmelding senest d. 7. oktober til Lis tlf. 7556 2820, Licy tlf. 7585 3058 eller Else tlf. 7552 4512.

COPA-klub i Vejle

• Vejle Sygehus,
7100 Vejle
Cafeteriaet:
d. 13. oktober, kl. 15-17.

• Karen Blok,
Gammel Havn 1,
7100 Vejle:
d. 3. november kl. 15-17.
Tilmelding nødvendig.

COPA-klub i Kolding

• Kolding Sygehus,
gæstekantinen.
d. 29. september.
d. 27. oktober
d. 24. november
alle dage kl. 19-21.

Viborg amt

Lokalformand:
Inga Vestergaard Andersen
Fårtoftevej 144
7700 Thisted.
Tlf.: 9792 1597.

Siden sidst

Hyggelig eftermiddag med Kirstine Hardam

Lørdag d. 12. juni afholdt lokalforeningen i Viborg medlemsmøde på Non Mølle Kro. Trods ihærdige forsøg lykkedes det ikke at få en læge til at holde foredrag.

Men vi havde heldigvis Kirstine Hardam, Holstebro, der med sin varme og erfaring kunne fremvise de nyeste ting

til stomier og svare på spørgsmål angående den nye sociallov. Så med Kirstine som guide - og vært ved kaffen - fik vi en hyggelig eftermiddag. Tak til Kirstine Hardam, og tak til de fremmødte.

*Venlig hilsen
Inga Andersen*



INGE - LISE SØRENSEN ApS

SPECIALISTER I SYGEPLEJEARTIKLER

**STOMI • KOMPRESSIONSSTRØMPER • BRYSTPROTESER
SÅRBEHANDLING • BANDAGER • INKONTINENSPRODUKTER**



Rådgivning ved special-uddannede sygeplejersker



Individuel tilpasning i eget hjem



Levering fra dag til dag



Intet ekspeditionsgebyr

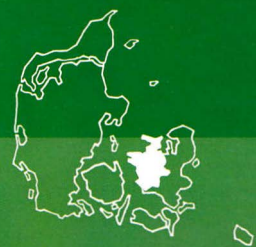


Fragtfri levering



Salg til private

Badevej 2 ● 3000 Helsingør ● Tlf. 49 21 00 44 ● Fax 49 21 02 57



Vestsjællands amt

Øvrige kontaktpersoner:
 Ragnar Bodi, Mølløvænget 4
 4293 Dianalund.
 Tlf.: 5826 4824.

Lokalformand:
 Torben Hansen
 Højbogårdsvej 43
 4100 Ringsted.
 Tlf.: 5761 5623.
 E-mail: copadk@hotmail.com

Per Madsen, Kærvej 12
 4270 Høng.
 Tlf.: 5885 3149.

Rigmor Nielsen, Kildevej 8
 4520 Svinninge.
 Tlf.: 5926 5746.

Rettelse af telefonnummer

På side 20 i Copa-blad 4/99 er der under lokalforeningens annoncering om kommende arrangementer (aktivitetskalenderen) henvisninger til vores kontaktpersoner.

Per Madsens telefonnummer er angivet forkert og skal være 5885 3149.

Jeg beklager fejlen.

p.m.

Lokalforeningen COPA-Vestsjællands amt har bedt om, at deres hjemmeside bliver trykt i bladet:

www.copavest.dht.dk

Lokalforeningen i Vestsjælland er en interesseorganisation for personer, der har fået anlagt en stomi eller er reservoiropereret. Alle vore medlemmer er bosiddende i dens område. For øjeblikket er der 147 medlemmer i Vestsjælland.

Lokalforeningen er underlagt "Landsforeningen COPA" der har nedenstående formålsparagraf, organisation, ledelse m.v.

Herefter er lokalforeningen nærmere præsenteret

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

Dette søges gennemført ved

- at udøve oplysende, rådgivende og opsøgende virksomhed.
- at virke som medlemmernes talerør overfor myndighederne.
- at hjælpe hinanden med råd og vejledning og i særlige tilfælde at yde støtte i form af humorlegater.
- at udgive et medlemsblad COPA.

Hvem kan blive medlem

Som medlem kan optages stomi- og reservoiropererede og personer med sygdomme, der kan føre til anlæggelse af stomi eller reservoir. Pårørende til disse og andre personer, der måtte vise interesse for foreningens formål, kan optages som støttemedlemmer.

Som medlem indgår man normalt i den lokalforening, der dækker det område, som man er bosiddende i.

Som medlem får man tilsendt medlemsbladet COPA.

Medlemsbladet COPA

Udkommer 6 gange årligt, den 10. i ulige måneder. Læserbreve, indlæg, artikler m.v. skal sendes til sekretariatet. Frist for indsendelse fremgår af det senest udkomne blad, dog som regel den 10. i måneden forud, d.v.s. lige måneder. Ansvarshavende redaktør er cand. scient.

Ole Vestergaard, adr.: Postboks 38, 4100 Ringsted.

Landsforeningens sekretariat

Odinsvej 5, 4100 Ringsted Sekr. leder Britta Mogensen
 tlf: 57 67 35 25 Fax: 57 67 35 15

Træffes mandag, tirsdag, torsdag og fredag:

fra kl. 10,00- 14,00; Onsdag: kl.16,00 -18,00.

Yderligere oplysning samt informationsmateriale, brochurer, plancher m.m. kan rekvireres.

Organisation

Foreningen er en landsdækkende interesseorganisation, der er opdelt i lokalforeninger.

Foreningens øverste myndighed er hovedbestyrelsen der består af de til enhver tid valgte amtsformænd / kvinder

Den daglige ledelse varetages af forretningsudvalget.

Det daglige arbejde udføres af landsformanden og foreningens sekretariat.

Rådgivernes adresse Copa Vestsjælland

Formand:

Torben Hansen,
 Højbogårdsvej 43,
 4100 Ringsted
 Tlf: 57 6156 23

Kasserer:

Ragnar Bodi,
 Mølløvænget 4
 4293 Dianalund
 Tlf: 58 26 48 24

Sekretær:

Per Madsen
 Kærvej 12,
 4270 Høng
 Tlf: 58 85 31 49

Rigmor Nielsen,
 Kildevej 8,
 4520 Svinninge.
 59 2657 46.

Ovennævnte er alle rådgivere og har gennemført kurser i relation til spørgsmål omkring det at være stomiopereret fysisk, psykisk og socialt.

Lokalforeningens opgave er

- at repræsentere lokalforeningen i sit område.
- at afholde oplysende, rådgivende, opsøgende og sociale aktiviteter og møder for at tilgodese medlemmerne.
- at udbrede kendskabet til foreningen.
- at udvikle den bestående rådgivertjeneste.
- at etablere og vedligeholde samarbejde med opererende sygehuse, stomiambulatorier, hjemmepleje, institutioner i lokalområdet også med hensyn til uddannelse og rådgivning.
- at optage initiativer til fremme af ovennævnte på lokalforeningens aktivitetsoversigter.

Lokalforeningen og dens aktiviteter kan endvidere findes på kulturnet Vestsjællands hjemmeside: www.kulturnetvestsj.dk og derefter går man ind på fanebladet "Foreninger" og derefter trykker man på Ringsted og finder COPA (side 7).

Med venlig hilsen
 P.b.v. Per Madsen



Århus amt

Yderligere kontaktperson:
Lis Lene Carstensen,
Danmarksgade 9, 3.th., 8900 Randers
Tlf.: 86 42 69 79

Lokalformand:
Henning Granslev
Bavnegårdsvej 110, Kolt
8361 Hasselager
Tlf.: 86 28 11 24 (bedst 14.00 - 18.00).

Siden sidst

Tørvejr og solskin netop da COPA-Århus amt var på sommerudflugt



Lørdag den 12. juni afholdt vi i Århus vores sommerudflugt. Efter kalenderen skulle der være høj himmel og solskin. Det var der just ikke i dagene før og efter udflugten. Men heldigvis var der tørvejr og solskin netop denne dag, vi havde valgt til at se lidt af Danmark.

Efter opsamling i Randers og Århus kørte bussen til Brunkulsmuseet i Søby. Her fik vi en meget spændende tur rundt i det store område med søerne og sandtipperne i nåleskovene. Guiden, som kørte med os rundt i bussen, fortalte os meget levende om det hårde, barske og til tider livsfarlige arbejde i brunkullene.

Vi tog afsked med guiden og spiste herefter middag på Søbyhus Cafeteria. Inden vi tog afsked med Søby Brunkulslejerne, var der tid til at gå lidt på opdagelse i museet og fornemme det trange liv i barakkerne.

Bussen kørte herefter til Gudenåens udspring, hvor de

modige kunne stå på stenene i vandet blot et par meter fra åens fødsel. Før hjemkomst til Århus og Randers sluttede vi udflugten med kaffepause i Guds frie natur (der var jo tørvejr).

Bowling i Randers - 26. oktober kl. 18.00

Så sker der noget i Randers.

Tirsdag den 26. oktober kl. 18.00 inviterer COPA til bowl og spil på Backstreet Bowl, Slotsgade 22, Randers.

Fra Randers Central Sygehus deltager Helle Rasmussen fra stomiambulatoriet, Hanne Jepsen fra kirurgisk afdeling og socialrådgiver Ingelise Henriksen.

Mærsk Andersen vil vise stomiplejeartikler og Bruno Søndergaard, som står for hjælpemiddelformidlingen i

Randers kommune, vil være tilstede og besvare spørgsmål. Efter drabelige dystre på bowlingbanen vil vi stille sul-ten med en plankebøf med pommefrites, bernaice sauce og salat. Pris i alt 25,- kr. Desværre er der kun plads til 50 deltagere, så vi må bede om bindende tilmelding snarest og *senest 15. oktober* til

Anna Marie Malling Olsen

tlf. 8643 4337 eller

Lis Lene Carstensen

tlf. 8642 6979



Museet,
Søby
Brunkuls-
lejerne.



Kaffe-
pause
i
den
fri
natur.

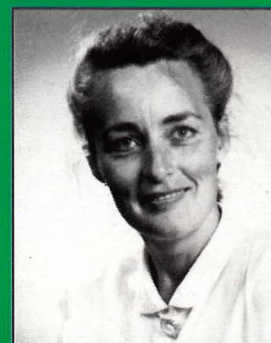
KAREN BLOK Specialcenter

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

- er STOMIOPEREREDE
- 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

Silkeborg

Når du/I læser dette blad, er der forhåbentligt kommet gang i klubben i Silkeborg. Den 25. august vil der have været afholdt møde om ønskerne for denne lokale klub. Mere information i næste Copa-blad.

Ridehus- udstilling i Århus

I weekenden den 15. til den 17. oktober vil Århus kommune afholde det årlige arrangement om tilbud af aktiviteter til byens borgere i Ridehuset i Århus.

COPA kan du finde på den store informationstand sammen med Langenæs HandicapCenter. Der vil blive annonceret i dagspressen om weekendens program.

Svømmeaften, Århus Svømmehal

Onsdag den 3. november er det atter tid til svømning, sauna, boblebad m.m. Vi mødes i SPAN-EN ved information kl. 18.00.

COPA betaler entré og en let anretning. Efter badning vil vi i fællesskab finde et spisehus/restaurant. Her vil vi hygge os lidt med mad, vin og socialt samvær.

Tilmelding senest den 1. november til:

Henning Granslev. tlf. 86 28 11 24 (bedst mellem kl. 14 og 18).

Temaugne hos Nyrop & Maag

I uge 45 vil der igen i år være mulighed for i Århus at møde din producent af stomihjælpemidler hos Nyrop & Maag, Sønder Allé 5, 8000 Århus C.

Der vil i forretningen hele dagen være en repræsentant fra producenten til

stede for at vise nye og gamle produkter. COPA's rådgivere kan du møde fra kl. 12.00 til kl. 16.30

Ugen er planlagt således:
Tirsdag den 9/11
Coloplast og COPA.

Onsdag den 10/11
ConvaTec og COPA.

Torsdag den 11/11
Dansac og COPA.

Fredag den 12/11
Hollister og COPA.

Julestue m.m.

Onsdag den 8. dec. vil der i Århus blive holdt julestue med pakker, hygge m.m. Dagen vil slutte med bowling i Super Bowling i Viby. Mere information i næste blad.

Rådgivning

Husk der vil være rådgivning på Langenæs HandicapCenter. Langenæs Alle' 21. Århus den 2. onsdag i måneden fra kl. 16 til kl. 19. Nærmere oplysning om centret gives på tlf. 86 14 02 33.

Atter økonomisk støtte

Århus Lokalfdeling vil gerne takke følgende for støtte til vores aktiviteter:

Lions Club Kolt/
Hasselager 2. 000 kr.
Støtte til Stomidagen den 2. oktober Lions Club Solbjerg: indkøb af 3 stk. CD-afspillere og CD-plader og Lions Club Skovby/Galten 3.000 kr.

Husk at møde op til vores arrangementer, så støtter du os i vores arbejde for dig og alle andre med stomi eller sygdomme, der kan føre til anlæggelse af en stomi. Hvis du er utryk ved at komme alene så tag blot en god ven eller en pårørende med.

P.b.v. i Århus

Henning Granslev

Den 3. Internationale Stomidag 1999

Lørdag den 2. oktober

i Århus Rådhus, kl. 13.30 til kl. 16.30



Denne dag kan du møde den kendte læge Carsten Vagn-Hansen. Sammen med sin kone Joan vil Carsten kombinere underholdning med oplysning om sundhed. De skiftevis synger, både selv og med publikum, og fortæller om forudsætningerne for trivsel, livskraft, sundhed og livsglæde.

Carsten Vagn-Hansen er også kendt som brevkasselæge fra HELSE, fra bøger og radioens program "Spørg om Sundhed"

Der vil være pause med kaffe/the og småkager.

Det vil også være muligt at hilse på sin leverandør af stomihjælpemidler. Følgende forhandlere har givet tilsagn om at være til stede i rådhusalen med personale og informationsstand:

Nyrop & Maag, Århus - Kirstine Hardam, Holstebro - C. Mærsk Andersen, Randers - Karen Blok, Vejle - Kirudan, Rødovre - Mogens Kjærulff, Otterup.

COPA's rådgivere, kontaktpersoner til Crohn klub vest og Forældregruppen kan du også møde. De vil give information om COPA og råd om at leve med stomi.

Oplysning om biopati - ernæring - zoneterapi - vitamin/mineral test m.m. gives af Kirsten Nygaard Sørensen fra klinikken Livshjulet. Importør og forhandler Vivi Larsen fra firmaet 'Naturlig-

vis' vil vejlede om Kurmolkeprodukter. Molke (valle) er et gammelt nærings-, helbredelses- og smøremiddel.

Programmet vil være således: Kl. 13.00 - 14.00

Information fra forhandlere og rådgivere m.m.

Kl. 14.00 - 16.30

Underholdning og foredrag v. Joan og Carsten Vagn-Hansen. Indlagt pause med kaffe/the og småkager.

Kl. 16.30 - 17.00

Information fra forhandlere og rådgivere m.m.

Prisen for dette store arrangement vil p.g.a. stor øko-nomisk opbakning fra div. LION's Clubber og enkelte kommuner være uhørt billig:

30 kr incl. underholdning, kaffe og en øl eller vand!

Det er ikke nødvendigt med tilmelding. Det eneste du/I behøver er at støtte din lokalforening ved at møde op sammen med din pårørende eller andre interesserede til denne eftermiddag.



COPA, Århus glæder sig til at se dig/jer den 2. oktober i Århus.



Ungdomsgruppen

Kontaktpersoner:
Øst: Else-Marie Schmidt
 Onkel Petersvej 2
 3300 Frederiksværk.
 Tlf.: 4774 2217.
 E-mail: rieschmidt@hotmail.com

Vest: Dorthe Nielsen
 Gåskærgade 29, 2.th.
 6100 Haderslev
 Tlf.: 7453 6460.

Kursusweekend ved Vesterhavet

Så oprandt endelig weekenden, hvor vi skulle mødes til en aktiv weekend på Rødhus Klit Kursus Center ved Vesterhavet.

Fredag eftermiddag i solskin, mødte 9 mennesker op. Ikke mange, men vi var alle indstillet på alligevel at få en sjov og indholdsrig weekend.

Da alle var ankommet og havde hilst på hinanden, fik vi en kort introduktion over, hvad vi kunne vente os at blive udsat for i løbet af weekenden. Herefter valgte nogle at tage en tur på stranden, inden vi skulle spise. Det blev for Brian et temmelig vådt bekendtskab med Vesterhavet. Ak ja - når man går for tæt på vandkanten, kan man blive overrasket af en bølge. Skoene måtte en tur under bruseren og så til tørre på naboens terrasse resten af weekenden.

Aftensmaden som var bestående af mørbradbøf med årstidens grøntsager, og italiensk chokoladecake m/creme fraiche, blev indtaget på terrassen foran restauranten. Herligt. Herefter gik turen op til Blokhus for at blive rystet sammen. Der stod nu 2 timers bowling på programmet. Det var bestemt ikke kedeligt. Der var mange opskrifter på hvordan man klarer den sag, og nogle førte sig mere frem end andre. Dog skal siges, man får ikke ret mange point ved at tabe

kuglen ned i gulvet og det larmer som bare pokker. Efterhånden var klokken blevet 23.00 - arme og ben var blevet brugt flittigt, og turen gik tilbage til Rødhus Klit. For nogle gik turen lige hjem og for andre - ja - lidt ekstra sightseeing på strækningen mellem Blokhus og Rødhus. Dog kun i en radius af 10 km fra Rødhus.

Lørdag startede med et dejligt morgenbord.

Herefter fortalte og viste Leif, at man sagtens kan være aktiv idrætsudøver selvom man har en stomi. Her kom det også frem, hvorfor han fredag aften lavede den ene strike efter den anden. Manden har været professionel. Ak, ja - masser af træning, og en dag kan man måske få skovlen under ham.

Prøvetime? Alle var spændt på, hvad det nu gik ud på. Første udfordring var forhindringsbanen. Her fik man virkelig afprøvet sin balance. Et sjovt syn. Næste stop beach volley. Det kan nok være at man fik sved på panden og sand i tæerne, men sjovt var det. Herefter var der en fortjent pause, som blev holdt ved vandet. Nogle var friske og sprang i havet, andre soled sig og gravede efter vand. Man skulle jo nødt komme til at tørste.

En velfortjent frokost blev indtaget i restauranten. Her var der forskellige kolde og lune retter. Lækkert. Efter frokost var der dømt siesta. Nogle tog på

indkøbstur til Blokhus, andre slikkede sol.

Og så gik det løs igen. Tiden var nu inde til en Rødhus Klit-cup. Vi blev delt i to hold og første opgave skulle stå sin prøve på stranden. Byg et sandslot på 30 minutter. Det kan nok være, at de kreative evner kom i brug, og flot blev det. Herefter var det om at få hovedet på de rette tanker. Løs en gåde. Gåden blev løst dog med hjælp. Sluttelig var der den praktiske opgave. Fold et glas/krus, som kan holde vand, af papir. Aldrig er et stykke papir blevet foldet så mange gange. Men efter mange forsøg løste Dorthe gåden uden hjælp og hendes hold var samlet vindere af Rødhus Klitcuppen. Til lykke.

Der var nu lidt tid til egen rådhed inden middagen. Nogle afprøvede svømmehallen, nogle spillede tennis, nogle gik til stranden og andre pustede ud i gårdhaven.

Middagen bestod af tre retter mad. En forret med forskellige slags fisk. Hovedretten var kalvekød med bagt kartoffel, grøntsager og masser af hvidløg, og desserten var 3 forskellige kugler is på en flot pyntet tallerken.

Meget mætte forlod vi restauranten for at samles i Mariannes gårdhave til hygge. Her stod den på hygge med stearinlys, drikkevarer, masser af grin og ikke mindst myggefest. Der var utrolig mange myg. Heldigvis havde både Brian og Marianne medbragt myggespray/stift. Det var nu kun Brian der valgte at bruge myggespray. Den lugtede ikke helt så godt, så Mariannes myggestift gik på omgang til vi andre. Dog skal siges at de begge var vældig effektive. Næsten ingen fik myggestik. Måske fordi vi forsøgte at invitere myggene indenfor, medens vi selv sad udenfor. Efterhånden som

aftenen skred frem, blev det for nogle lidt køligt. Leif og Nis Jørn hentede tæpper, dyner og puder og fik sig efterhånden installeret i hver sin liggestol. Et sjovt syn for vi andre.

Klokken passerede midnat, og så var det Leifs fødselsdag. Hurra Hurra. Rie havde arrangeret fødselsdagsskage med spillende lys og flødeboller, så det blev også til lidt natmad inden det blev sengetid.

Søndag var dagen hvor vi skulle hjem. Vi startede dagen med morgenmad, og så blev vi samlet i mødelokalet. Her fortalte Marianne om COPA's historie. Temmelig interessant. Der var tid til spørgsmål og evaluering, hvor der kom ideer og tanker på bordet. Det skal også nævnes, at Dorthe meldte sig til at indgå i ungdomsgruppen for at gøre et stykke arbejde.

Inden vi skulle slutte weekenden af med frokost, var der lidt tid til overs, og Leif måtte til dét. Han havde i fødselsdagsgave fået en badering med Andehoved og besked om, at nu var det hans tur til at have prøvetime, medens vi andre morede os. Ind i badeland - på med Anden og så i baljen. Han havde "lidt" problemer med at styre Anden så det endte med, at den blev bortvist fra bassinet.



Til slut en tak til Rie for at have fået denne weekend op at stå. Det har været hårdt arbejde. Også en tak til Dansac for at have sponsoreret vores bowlingaften og tak til Coloplast for sponsoring af gaver til vores Rødhus Klit-cup.

*På vegne af deltagerne
Annette T. Hansen*

FAMILIEWEEKEND FOR Børne- og JuniorCOPA

Invitation til familieweekend for
alle stomiopererede børn, deres forældre og søskende
fra den 15. - 17. oktober 1999 på Menstrup Kro ved Næstved

Weekenden starter fredag aften kl. 18.00 med præsentation og middag.
I år har alle producenterne af stomiprodukter sagt ja til at komme og udstille, og der bliver mulighed for at besøge standene allerede fredag aften efter middagen.
Producenterne er: B. Braun Medical, Coloplast, ConvaTec, dansac og Hollister.

Lørdag formiddag kommer sygeplejerske Lena Thomsen og fortæller om "Body Image", der handler om opfattelse og accept af kroppen, når den er ændret i udseende og funktion efter en stomioperation.

Lena Thomsen arbejder til daglig på Aalborg Sygehus og er desuden formand for FS22 (Faglig Sammenslutning af sygeplejersker, der arbejder med stomiopererede).

Producenterne deltager lørdag formiddag med indlæg om deres produkter, og der vil blive mulighed for en dialog med dem.

Lørdag eftermiddag er der udflugt for alle interesserede til: **BONBON-LAND**



Lørdag aften er der festmiddag med mulighed for dans bagefter.

Søndag formiddag står læge, stomisygeplejerske og diætist fra Rigshospitalet for programmet.

Hotellet har også swimmingpool - så husk badetøj.

Der er arrangeret børnepasning og underholdning af børnene, mens forældrene deltager i foredrag. De børn, der har lyst til at deltage i de voksnes arrangementer, er meget velkomne.



Pris for hele weekenden 200,- kr. pr. person.

Ja tak, vi vil meget gerne deltage i familieweekenden i dagene fra den 15. - 17. oktober 1999 på Menstrup Kro.

Barnets for- og efternavn _____ Født dag/mdr/år _____

Forældres navne: _____

Adresse _____

Postnr./By _____ Tlf.nr.: _____

Diagnose _____ Stomitype: Colo- _____ Ile- _____ Uro- _____ ikke stomi _____

Søskende Navn _____ Født dag/mdr/år _____
Navn _____ Født dag/mdr/år _____
Navn _____ Født dag/mdr/år _____

Send tilmeldingen til COPAs sekretariat, Odinsvej 5, 4100 Ringsted senest den 17. september 1999.
Først i oktober vil I få tilsendt program, kørselsvejledning og deltagerliste.



Crohngruppen Vest tilbyder BOWLING OG ITALIENSK MAD.



Læs her og grib telefonen :

Nu står CROHNGRUPPEN atter klar med et KANON-TILBUD til dig.
Vi kan tilbyde dig en :

CROHN - SOCIAL SAMVÆR - HYGGEAFTEN

søndag d. 10. oktober kl. 15,30 - ?

Her får du mulighed for at møde nye mennesker og være sammen med ligestillede.

Du læste selvfølgelig i Copabladets juliudgave - under Crohngruppen Vest - om dette arrangement d. 10. oktober og har naturligvis sat et stort X i kalenderen.
.....Nu er tiden kommet hvor du kan tilmelde dig.....

Aftenen som er GRATIS (bortset fra egen transport og drikkevarer), vil forløbe således :

Kl. 15,30 mødes vi i Århus Bowlinghal, Eckersbergsgade (bag Musikhuset).
Kl. 16,00 - 18,00 bowler vi, hygger, snakker og bliver "rystet sammen".
Kl. 18,00 følges vi ad til Rest Italia, Åboulevarden, hvor vi vil nyde den gode og spændende italienske mad og lære hinanden endnu bedre at kende. Her vil du foruden maden blive tilbudt 1 øl, vand eller 1 glas vin.

ALT DETTE KAN DU FÅ, og det eneste vi forventer af dig er :

- * At du er medlem af COPA.
- * At du har Morbus Crohn eller er Crohninteresseret.
- * At du har lyst til at træffe ligestillede.

Tilmelding gerne nu men senest d. 1. oktober til :

Mariann Olesen.
tlf.: 86963449.

eller

Lone Mikkelsen.
tlf.: 86413730.



Bowlinghilsen fra
Crohngruppen Vest.

Ny opfindelse til stomipatienter

Læge Lasse Hessel og firmaet Bio Tap A/S, der har hjemsted i Svendborg, har indsendt ansøgning om patent på en ny fast stomikobling i titanium. Lasse Hessel er selv direktør og storaktionær i firmaet Bio Tap.

Fynske læger har på fynske patienter testet Bio Tap'en, og nu afventer man offentliggørelse af resultaterne i et internationalt tidsskrift.

Opfinderlægen afventer ligeledes, hvor produktionen af

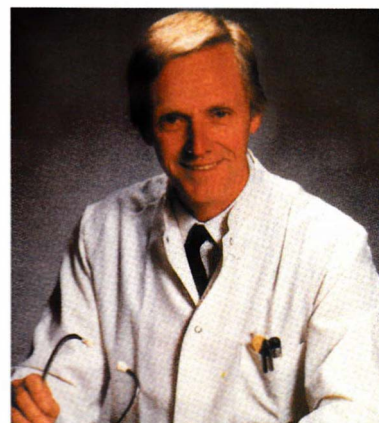
den nye kobling skal foregå. Til pressen udtaler Lasse Hessel, at han forestiller sig et samarbejde, hvor Bio Tap laver koblingerne, og et andet firma laver poserne.

Lasse Hessel mener, at den nye kobling, der skal indopereres, er en bedre løsning end den nuværende plasterlukning af posen til tarmen.

Landsformand Arne Nielsen ser det også som et problem, at der hos nogle stomi-

patienter er irritation fra plasteret. Hvis en ny kobling kan løse dette problem hos disse patienter, så vil det være et fremskridt. Men Arne Nielsen er lidt skeptisk omkring en indopereret kobling.

Det forlyder, at Lasse Hessel til efteråret vil invitere COPA og andre interesserede til en demonstration af den nye opfindelse.



Læge Lasse Hessel har opfundet en ny posekobling, der skal indopereres.

For højt blodtryk - den usynlige sygdom

Man regner med, at kun ca. halvdelen af de mennesker, der har for højt blodtryk, er klar over det.

Der findes ingen tal for, hvor mange danskere der lider af for højt blodtryk, men det antages, at det kan ligge i nærheden af 750.000¹⁾, og at godt halvdelen af dem, der har problemet, ikke er klar over det.

For højt blodtryk er en alvorlig sygdom, fordi den kan føre til hjerte-karsygdomme og belaste kroppens indre organer - specielt nyrerne.

Man ved ikke meget om, hvad

der er årsag til sygdommen, men til gengæld en masse om risikofaktorer, og i de fleste tilfælde er for højt blodtryk nemt at forebygge og helbrede. Det er nemlig et typisk "velfærds-fænomen" og hænger som regel direkte sammen med ens livsstil. Usunde kostvaner, overvægt og mangel på motion er væsentlige faktorer. Er man overvægtig, kan selv et moderat vægttab på 4-5 kilo reducerer risikoen for følgesygdomme af for højt blodtryk betydeligt.

Har man mistanke om, at man har for højt blodtryk, eller

om at man er i risikogruppen, bør man tale med sin læge. Blodtryksproblemer bygger sig som regel op over længere tid, og det er ikke altid, at man bliver klar over, at der er noget galt. Typiske symptomer kan f.eks. være hovedpine, uoplagthed, prikken i hænderne, næseblod og åndenød.

For at få et klart billede af ens blodtryk, og hvordan det udvikler sig, er det bedst at sætte system i målingerne. Det vil sige målinger på faste tidspunkter af dagen gennem en periode. Det betyder, at det er en fordel at kunne måle blodtrykket hjemme. Hidtil har det været mest almindeligt at lade sin læge måle blodtrykket, men det giver det problem som lægerne selv kalder "hvid kittel syndromet". Det er ikke ualmindeligt, at en patients blodtryk bliver forhøjet, bare fordi situationen hos lægen er uvant og skaber nervøsitet. Det betyder, at man faktisk bør konsultere lægen flere gange.

En god mulighed er at anskaffe en blodtryksmåler til hjemmebrug, så man i ro og mag kan måle blodtrykket selv. Blandt de læger, som anbefaler

at anskaffe og bruge en blodtryksmåler hjemme, er Danmarks Radios "Radiodoktor" Carsten Vagn Hansen. Han lægger især vægt på, at hjemmblodtryksmåling kan medvirke til at give "patienten" en højere viden om sit blodtryk, og hvad der påvirker det.

En moderat blodtryksforhøjelse vil i mange tilfælde kunne helbredes uden brug af medicin, hvis man holder øje med blodtrykket og ændrer sin adfærd, når det er nødvendigt. Men husk: For højt blodtryk er altid noget man skal tale med sin læge om, og man bør under ingen omstændigheder selv ændre på en eventuel medicinering ordineret af lægen. Er man i tvivl om, hvordan man skal anvende sin blodtryksmåler korrekt, er det en god idé at spørge lægen.

Blodtrykket hos det enkelte menneske er meget individuelt. I følge WHO er et "normalt" blodtryk "120 over 80". Hvis det er højere end 160/95 (i hvile)

taler man om for højt blodtryk. Det første tal er det systoliske blodtryk. Det er det tryk, der opstår i pulsårerne, når hjertet trækker sig sammen og presser blodet ud i kroppen. Det andet tal er det diastoliske blodtryk. Det er det tryk, der er i pulsårerne, mens hjertet afslappes mellem to slag og fyldes med blod.

Braun har udviklet hjemmblodtryksmåleren VitalScan. Med VitalScan måler man blodtrykket på håndledet på ca. 30 sekunder. Hjemmemåling har den fordel, at man nøje kan følge med i, hvad det er der påvirker blodtrykket, og dermed lære, hvad det er, man skal undgå.



1) Overlæge Ib Abildgaard Jacobsen, Odense Universitetshospital. Sundhedsstyrelsens blad Journal nr.4 december 1998.

Mødekalender september-oktober-november 1999

DATO / TID	STED / MØDEBESKRIVELSE / ARRANGØR	DATO / TID	STED / MØDEBESKRIVELSE / ARRANGØR
25-09 kl. 10.00-16.00	KAS, Herlev. STOMIDAG. Se program side 2 i dette blad. <i>Landsforeningen</i>	13-10 kl. 17.00-19.00	Sygehuset Øresund, Helsingør. Åbent hus. Rådgivning. <i>Frederiksborg amt</i>
25-09 kl. 13.00-16.00	Fritidscentret, Vestergade, Randers. Foredrag ved diakon Hanne Poulsen. <i>Århus amt</i>	13-10 kl. 19.00	Kræftens Bekæmpelse, Vesterbro, Odense. Lisbet R. Dalsgaard fortæller om børn og stomi. <i>Fyns amt</i>
26-09 kl. 15.30	Big Bowl, Københavnsvej 23, Hillerød. Bowling og spising. <i>Frederiksborg amt</i>	13-10 kl. 16.00-17.00	Langenæs Alle 21, Århus. Rådgivning og kaffe. <i>Århus amt</i>
01-10 kl. 17.00-22.00	Gæstekantinen, Haderslev Sygehus. STOMIDAG. <i>Sønderjyllands amt</i>	15-10 til 17-10	Ridehuset i Århus. Udstilling. Information om Århus kommunes tilbud m.m. COPA har en stand. <i>Århus amt</i>
01-10 kl. 14.00-16.00	Huset, Hasserisgade 10, Aalborg. Åbent hus. <i>Nordjyllands amt</i>	16-10 kl. 14.00	Langedvej 12, Vordingborg. Hyggemøde med Shangri-La-produkter. <i>Næstved</i>
01-10 til 03.10	Forum, København. Sundhedsmesse. COPA har en stand. <i>København/Frederiksborg</i>	23-10 kl. 10.00	Præstevænget 20, Ballerup. Bustur. Besøg hos DANSAC. <i>Københavns amt</i>
02-10 kl. 14.00-17.00	Sygehuset Øresund, Helsingør. STOMIDAG. <i>Frederiksborg amt</i>	26-10 kl. 18.00	Backstreet Bowl, Slotsgade 22, Randers. Bowling og socialt samvær. <i>Århus amt</i>
02-10 kl. 13.00-17.00	Århus Rådhus. STOMIDAG. Underholdning/Rådgivning/Carsten Vagn Hansen/Udstilling. <i>Århus amt</i>	03-11 kl. 18.00	Svømmehallen Spanien, Århus. Svømning, spising, socialt samvær. <i>Århus amt</i>
02-10 kl. 13.00	Nykøbing Falster Sygehus. STOMIDAG. <i>Lolland/Falster</i>	05-11 kl. 14.00-17.00	Pilegården, Brønshøjvej 17, Brønshøj. Cafehygge og bankospil. <i>København/Frederiksborg</i>
02-10 kl. 12.00 -15.00	Stomiambulatoriet, Næstved Centralsygehus. STOMIDAG. <i>Næstved</i>	05-11 kl. 14.00-16.00	Huset, Hasserisgade 10, Aalborg. Åbent hus. <i>Nordjyllands amt</i>
02-10 kl. 14.00-16.00	RASK Køge. STOMIDAG. <i>Roskilde amt</i>	9-11 til 12-11 kl. 12.00-16.30	Nyrup & Maag, Sønder Allé 5, Århus. Temauge. Rådgivning. <i>Århus amt</i>
		13-11 kl. 13.00	Hotel Phoenix, Hjørring. Julefrokost og sammenkomst. <i>Nordjyllands amt</i>

FS 22 din faglige stomipleje

En faglig sammenslutning af sygeplejersker, beskæftiget med pleje af patienter med stomi.

Vi afholder kurser og mødeaktiviteter på landsplan, samt oplysningsvirksomhed for sygeplejersker og interesseorganisationer. Herunder informationer om udenlandske kongresser og rejser. Vi medvirker til opretholdelsen af stomiklinikker i Danmark, som løbende opdateres i vort fagblad.

StomiNyt

Ønsker du en nærmere tilknytning eller orientering gennem vort fagblad, da kontakt venligst:

Formand: Lena Thomsen, Klarup Kirkevej 40, 9270 Klarup

tf.: 98 31 75 15

Næstformand: Kirsten Bach, Horsens Sygehus, 8700 Horsens

tf.: 79 27 44 44

LOKALFORENINGER / GRUPPER*De anførte træffetider er kun vejledende*

København / Frederiksberg

Grethe Nielsen
Enigheds-Allé 17
2700 Brønshøj
Tlf.: 38 28 03 82

Københavns amt

Marianne Hemmingsen *)
Grønnevej 253, 1-3
2830 Virum
Tlf. 45 83 52 58

Bornholms amt

Christian Stentoft *)
Thorkildsvej 78
3700 Rønne
Tlf. og fax: 56 95 21 33

Frederiksborg amt

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

Fyns amt

Lars E. Nielsen
Bakkeskråningen 35
Postboks 16
5270 Odense N
Tlf.: 66 18 24 43.
Mobiltlf.: 21 60 73 72

Lolland-Falster

Marianne Andersen
Kalvemosevej 20, Femø
4930 Maribo
Tlf.: 54 71 50 30

Nordjyllands amt

Flemming Jacobsen
Tyttebærvej 7
9530 Støvring
Tlf.: 98 37 16 30

Næstved

Merete Møller *)
Ærtebjergvej 28
Lund
4660 Store-Heddinge
Tlf.: 56 50 80 42

Ribe amt

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

Ringkøbing amt

Jytte Hansen
Hyvildvej 8
7330 Brande
Tlf.: 97 18 19 51

Roskilde amt

Erik Kristjansen *)
Jasminvej 1
4600 Køge
Tlf.: 56 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
Højbogårdsvej 43
4100 Ringsted
Tlf.: 57 61 56 23

Århus amt

Henning Granslev *)
Bavnegårdsvej 110, Kolt
8361 Hasselager
Tlf.: 86 28 11 24 (bedst 14.00 - 18.00)

Forældregruppen

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

Crohngruppen

Øst: Merete Møller
Ærtebjergvej 28, Lund
4660 Store-Heddinge
Tlf.: 56 50 80 42

Vest: Mariann Olesen
Skyttevej 21, 8450 Hammel
Tlf.: 86 96 34 49

Ungdomsgruppen

Øst: Else-Marie Schmidt
Onkel Petersvej 2
3300 Frederiksværk
Tlf.: 47 74 22 17

Vest: Dorthe Nielsen
Gåskærgade 29, 2.th.
6100 Haderslev
Tlf.: 74 53 64 60

J-pouch

Christina Berggren Andersen
Vindegade 79, 4.tv.
5000 Odense C
Tlf.: 21 81 10 26

Urostomi

Jytte Wittchen
Kragesøvej 6
4970 Rødby
tlf.: 54 60 37 26

*) Medlem af COPA's forretningsudvalg.