



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

Januar/Februar Copa-blad 1/2000



**COPA-familieweekend med succes
.....se side 26**

Bevar kvalitet og service på stomihjælpemidler

LEDER

Af: Arne Nielsen, landsformand



Stomihjælpemidler har nu været i udbud i adskillige kommuner uden et særligt godt resultat.

Nu er det virkelig tid at tage brugernes parti. Stomihjælpemidler er at sidestille med valg af læge, tand- og øjenlæge og lignende. Hvilket ramaskrig ville ikke lyde, hvis alle fik dikteret læge, tandlæge osv. ?

Nej, vi vil have ret, som vi har lov til selv at vælge produkter og leverandør.

Man har hørt argumenter fra kommunernes side, at prisen ikke alene er afgørende for stillingtagen til et udbud på stomihjælpemidler. Men det til trods har nogle indkøbschefer i kommuner udtalt „Prisen alene er afgørende“ og dokumenterer herved manglende viden og dømmekraft.

Et tæt og veltilpasset hjælpemiddel er helt afgørende for den stomiopererendes tryghed i hverdagen og i tilværelsen i det hele taget.

Tryghed er meget vigtigt for den stomiopererede og leverandøren af hjælpemidler spiller en meget stor rolle i opfyldelse af dette behov.

Stomihjælpemidler der ikke er tilpasset stomien korrekt kan medføre store hudproblemer

og psykiske skader, som det kan tage lang og kostbar tid at genoprette.

Det må samfundet forholde sig til !

Forebyggelse er at levere det bedst mulige hjælpemiddel fra start.

Kommunernes ønsker om at stomihjælpemidler skal udbydes i licitation er kun et eksempel på den almene regel, at her i Danmark har alt for mange alt for meget at sige om ting, de har alt for lidt forstand på.

Udlisitering indenfor dette område vil på kort sigt føre til monopolisering og deraf følgende kvalitets- og serviceforringelse og fordyrelser, der langt vil overgå de småpenge, licitation i første omgang vil indbringe.

Udlisitering inviterer netop til karteldannelser. Når alle

konkurrenter er borte, er monopol ubrydeligt.

Så bliver det uden nærhedsprincippet, som kan være helt afgørende for de stomiopere-rede.

Velfungerende stomihjælpemidler gør brugerne optimalt selvhjulpne og sparer derved kommunerne for store udgifter til hjemmehjælp og hjemme-sygeplejersker m.m.

Vi i COPA er klar til at opfylde vor ret til at sikre reel brugerindflydelse i udvalget, hvis kommuner ønsker at indgå leverandøraftaler på stomihjælpemidler. Det er imidlertid ikke vores indtryk, at kommunen benytter sig af dette tilbud. Jeg opfordrer derfor alle stomiopererede til at være opmærksomme på problemet og skulle man høre om sådanne tiltag, så meddel venligst COPA's sekretariat herom.

Tilslut vil jeg ønske alle stomiopererede et godt og lykkeligt nytår. ■

BLIV STØTTEMEDLEM

☒ Ja jeg vil gerne være COPA-støttemedlem, for kun kr. 100,- pr. år. Send mig venligst et girokort.

NAVN.....

ADRESSE.....

POSTNR..... BY.....

Sæt eet kryds:

☐ Jeg vil gerne modtage COPA-bladet.

☐ Jeg vil ikke modtage COPA-bladet.

Andre bemærkninger:

Sendes i lukket kuvert til:
COPA, Sct. Hansgade 26 B, 4100 Ringsted
eller fax 5767 3515

COPA kontingent 2000

- betal venligst senest 1. marts 2000

I januar udsendes girokort til betaling af kontingent for 2000. Kontingentet er uændret 200 kr for almindelige medlemmer og 100 kr for pensionist og støttemedlemmer.

Ægtefæller der begge er medlem af COPA vil modtage to girokort. Begge kontingenter kan indbetales på det ene giro-

kort, blot begge navne og medlemsnumre skrives herpå.

Sammen med kontingentet er der mulighed for at give en gave til COPA. Alle beløb store som små er meget velkomne.

Da sekretariatet i løbet af januar måned flytter, bliver girokortene muligvis først sendt ud i slutningen af januar. B.M.

COPA får ny adresse

Sekretariatet flytter i løbet af januar måned til nye lokaler på adressen:

**Sct. Hansgade 26 B,
4100 Ringsted.**

Copa-bladet vil i næste nummer bringe nogle "indflytningsfoto". Her til højre vises den nye adresse.

COPA skal

have lokaler, der har vinduer vendende modsat husets front, der ses her. Det er indgangsdøren til venstre. Telefon- og faxnummer er uændret.

B.M.





Stomiforeningen COPA

Sekretariatsleder: Britta Mogensen.

Sekretariatet

Sct.Hansgade 26 B, 4100 Ringsted

Tlf.: 5767 3525 Fax.: 5767 3515

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.: 9610 2019; mobiltlf.: 2126 6719.

Fax: 9610 2519.

Vicelandsformand:

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 8628 1124 (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. marts; omdeles i uge 11.

Oplag: 5000 stk.

Tryk: Glumsø Bogtrykkeri A/S.

Redaktør:

Cand.scient. Ole Vestergaard,

fax: 5767 6701.

Ansvarshavende:

Landsformand Arne Nielsen.

Læserbreve, indlæg og artikler:

Manuskripter skal sendes til sekretariatet. Sidste frist for indlevering til næste nummer er 10/2.

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: 18/2. 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 1/2000 (januar/februar). [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 156].

Indhold:

Bevar kvalitet og service på stomihjælpemidler (Arne Nielsen).....	2
Ret til hjælp for alle (Ny gratis pjece).....	4
Leverandøraftaler, brugerindflydelse - og hvad så (Christian Stentoft).....	6
Hjælp til selvhjælp (Ny bog, 'Spørg om sundhed' af Carsten Vagn-Hansen).....	7
Kronisk inflammatorisk tarmsygdom, referat, foredrag/Gitte Pedersen (Ole Vestergaard).....	8
Den optimale vægt for et langt liv (Ole Vestergaard).....	9
Uddeling af Coloplast Stomi Legat 1999.....	12
Ny effektiv medicin til behandling af Crohns sygdom (Ole Vestergaard).....	28
Höstträff i Sverige (Dorthe Nielsen).....	30
Indbydelse - besøg Mærsk-Andersen i uge 8 (Mærsk-Andersen).....	31
Læserne skriver	
Hvad etiketten byder os (Mogens Nystrup).....	10
Svømmeaften i Spanien (Helle Jørgensen).....	12
En uforglemmelig oplevelse (Christina Hartmann).....	12
En positiv oplevelse som stomipatient (Leif Nielsen).....	12
Det sgu sejt ("Kurt").....	13
Takster for hjælpemidler 2000 (Christian Stentoft).....	13
Nyt fra lokalforeningerne	14
Produktinformation	29
Mødekalender	31

Copa-bladet udkommer

den 10. hver anden måned (ulige måneder).

Bliver omdelt af PostDanmark over 3 hverdage.

Dette Copa-blad er omdelt i uge 3.

Rådgivning

Helsingør:

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

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

Tlf.: 48 29 23 32.

Evt. forespørgsler uden for åbningstid: Lokalformanden i Frederiksborg amt. Se navn og tlfnr. på bladets bagside.

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 normalt i Copa-blade med lige numre (numrene 2, 4 og 6).

Ret til hjælp - for alle

NY PJECE

Ret til hjælp - for alle
 en pjecce om handicapkompen-
 serende ydelser i de sociale love.
 CENTER FOR LIGEBEHANDLING
 AF HANDICAPPEDE. 1999.
 46 sider. Gratis.

Center for Ligebehandling af Handicappede har netop udgivet pjecen "Ret til hjælp - for alle. En pjecce om handicapkompen- serende ydelser i de sociale love".

Centret har gennem de seneste år oplevet et stigende antal henvendelser fra personer som selv er handicappet eller pårørende til handicappede, som har behov for helt grundlæggende oplysninger om rettigheder og pligter efter sociallovgivningen.

Pjecen giver et overblik over, hvilke sociale ydelser handicappede har mulighed for at få efter de nye sociallove. Pjecen er tænkt som en brugervejledning, der kan indgå i den enkeltes forberedelse til kontakten med ens kommune eller amt. Derfor er pjecen heller ikke udtømmende i detaljen.

Hovedmålgruppen for pjecen er således, personer med et handicap, som har behov for at orientere sig i, hvilke rettigheder og pligter man har i henhold til sociallovgivningen. Men pjecen vil forhåbentlig også kunne anvendes af andre, som har brug for et overblik over sociallovgivningens handicapkompen- serende ydelser.

Pjecen kan rekvireres gratis hos Centret. Enten som bestilling på e-mail: clh@clh eller på telefon 3311 1044.

Pjecen findes også på bånd, på diskette i asci-format og på centrets hjemmeside: www.clh.dk

Fra: 'Ret til hjælp' side 18-19

Særlige merudgifter for handicappede

Du har ret til at få dækket alle de udgifter, du har som følge af et betydeligt og varigt handicap. Udgifterne skal være nødvendige merudgifter, som du ikke ville have haft, hvis du ikke havde et handicap. Det kan være ekstra- udgifter til diætkost, medicin, befordring, beklædning osv. Du skal selv betale den del af udgiften, som du under alle omstændigheder ville have haft. Det er altså kun den ekstra udgift, du har som følge af dit handicap, der dækkes. Hvis du f.eks. skal have et par særligt håndsede sko, skal du selv betale det, som et par almindelige sko koster. Kommunen dækker den del af prisen, der ligger over den almindelige pris.

Udgifterne dækkes, når du afleverer kvitteringer som dokumentation til kommunen. Men husk altid først at sørge for at lave en aftale med kommunen om, at de vil dække udgifterne.

Du kan ikke få dækket merud- gifter efter denne bestemmelse, hvis du modtager social pension, medmindre du har en personlig hjælpeordning.

Hvis du fik dækket dine mer- udgifter inden du blev 18 år på grund af en kronisk eller langvarig lidelse, skal du være opmærksom på, at du ikke nødvendigvis vil være berettiget til at få dækket merudgifterne som voksen. Hvis din økonomi som førtidspensio- nist er særlig dårlig, kan du dog søge om støtte til merudgifter efter bestemmelserne i aktivloven om hjælp i særlige tilfælde.

Se videre lov om social service § 84 og lov om aktiv socialpolitik §§ 81 og 82.

Hjælpe midler

Du kan få støtte til hjælpemidler, hvis du har et varigt handicap. Forudsætningen for at kunne få et hjælpemiddel, er at hjælpemidlet i væsentlig grad afhjælper følgerne af handicappet og derved letter den daglige tilværelse væsentligt eller er nødvendig for, at du kan udføre et erhverv. De hjælpe- midler, der kan komme på tale er f.eks. protese, særlige beklæd-

ningsgenstande, kørestol, medicin til vedvarende brug osv. Hjælpen gives som udlån, ved kontant- ydelse eller udleveres til eje.

Det er som hovedregel kom- munen, der yder støtte til hjæl- pemidlet, men hvis det drejer sig om optiske synshjælpe midler, dvs. briller, kontaktlinser mv., arm- og benproteser, høreapparater og særlige informationsteknologiske hjælpemidler, f.eks. særlige edb- programmer for handicappede mv., er det amtet, der yder støtten. Kommunen og amtet sørger for, at du får den nødvendige vejledning om hjælpemidlet.

Valg af hjælpemidlet/ leverandør

Kommunen eller amtet bestemmer som hovedregel hvilken leveran- dør, der skal levere hjælpemidlet. Hvis dit hjælpemiddel er et "sær- ligt personligt" hjælpemiddel, kan du selv vælge leverandør. Du kan således selv indkøbe hjælpemidlet, for derefter at få refunderet pen- gene hos kommunen. Du kan dog aldrig få refunderet mere end hjæl- pemidlet koster hos kommunens leverandør.

Et "særligt personligt" hjæl- pemiddel er: ortopædisk fodtøj, arm- og benproteser, tandproteser, støttekorsetter og bandager mv., parykker, brystproteser, stomi- hjælpemidler og kropsbårne syns- hjælpemidler til personer med en varigt nedsat synsfunktion eller medicinsk-optisk definerede, va- rige øjenlidelser.

Reparation og drift

Udgifter til reparation af hjæl- pemidlet betales af kommunen, mens almindelige udgifter til drift, rengøring og vedligeholdelse ikke dækkes. Der ydes dog hjælp til enkelte driftsudgifter, f.eks. til batterier til høreapparatet, batteriet til el-kørestolen og til den anden årlige udskiftning af dæk og slanger til kørestolen. Den første udskiftning af dæk og slanger indenfor et år skal du selv betale.

Forbrugsgoder

Du kan få støtte til køb af et *for- brugsgode*, hvis dette i væsentlig grad kan afhjælpe følgerne af handicappet og derved lette din

daglige tilværelse væsentligt eller hvis forbrugsgødet er nødvendig for at du kan udføre dit erhverv. Forbrugsgoder er f.eks. hushold- ningsredskaber, køkkenmaskiner, vaskemaskiner, tørretumbler og andre hårde hvidevarer, der ikke er specialfremstillet til handi- cappede, men som bevirker, at du bliver i stand til at udføre dag- ligdags funktioner. Der ydes ikke støtte til almindeligt indbo som f.eks. borde, stole, senge, tele- foner, tv-apparater osv., som findes i de fleste hjem.

Kommunen yder støtte til køb af forbrugsgoder, med mindre forbrugsgødet er en del af et in- formationsteknologisk hjælpe- middel. I disse tilfælde er det amtet, der bevilger hjælpemid- let. Når du skal søge støtte til forbrugsgoder, skal beløbet sam- let overstige 500 kr. Støtten udgør 50 % af prisen på et almindeligt standardprodukt, fordi du normalt vil have glæde af produktet ud over det rent handicapkompen- serende. Hvis forbrugsgødet der- imod kun fungerer som hjælpe- middel, fordi du ikke har mulighed for at udnytte produktets fordele ud over det kompen- serende ele- ment, betaler kommunen hele anskaffelsesprisen. Hvis forbrugs- godet skal specialindrettes eller have en særlig kvalitet som følge af handicappet således, at anskaf- felsesprisen bliver større end nor- malt, betaler kommunen merud- giften. Dette kan f.eks. være en specialindrettet køkkenmaskine osv.

Se videre lov om hjælpemidler § 97, forbrugsgoder § 98.

*Ny gratis pjecce:
 Ret til hjælp for alle.*



En ny form for kontrol til colostomiopererede

Esteem[™]
Technology through understanding

Stomisygeplejersker og stomiopererede har i samarbejde med ConvaTec udviklet Esteem. En ny en-dels colostomipose i høj kvalitet og standard. For Esteem brugerne findes der en deostift til hver pose. Hudklæberen er selvfølgelig det gode „gamle“ Stomahesive-materiale i en passende tykkelse og med en klæbeevne, som absolut er til stomiopereredes allerbedste.

• Minimalt
luftudslip

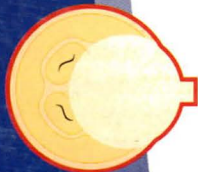


• Filterets åbninger tildæk-
kes med et klistermærke
efter individuelt behov

• Kontrollerbart
luftudslip fra
filteret



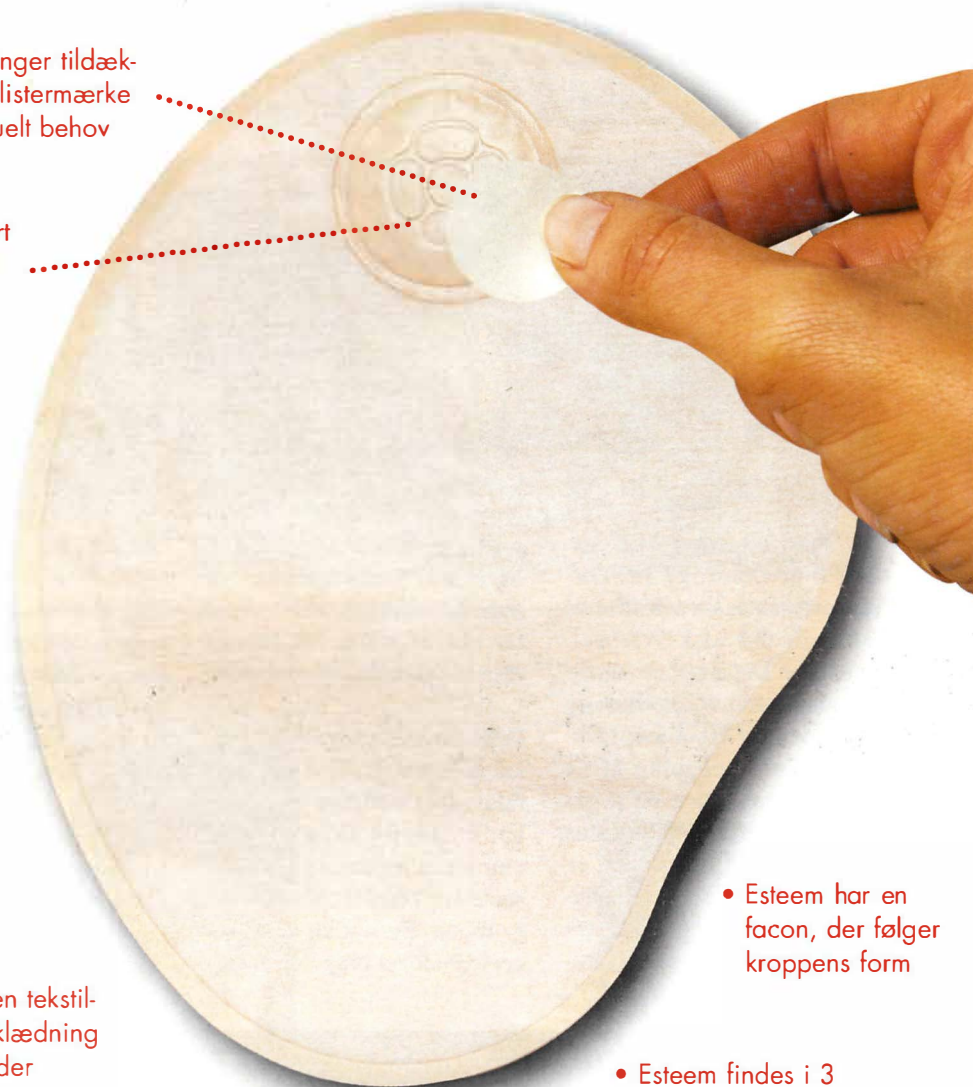
• Anbefales
at starte
med



• Maximalt
luftudslip



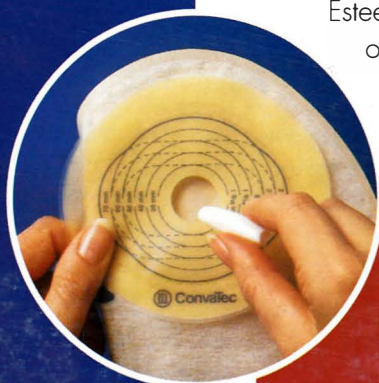
• Esteem har en tekstil-
lignende beklædning
på begge sider



• Esteem har en
facon, der følger
kroppens form

• Esteem findes i 3
pose størrelser: Small,
Medium og Large

Esteem har en hudklæber, som kan tilpasses cirkulære og ovale stomi faconer. Klippeguiden, som er på Stomahesive-materialets beskyttelses-plast anvendes når stomihullet tegnes. Esteem findes også i forklippede hulstørrelser.



 **ConvaTec**
A Bristol-Myers Squibb Company

**Tilsammen, vil filteret
og deostiften tilbyde
en ny form for kontrol
over luft og lugt.**

Ja tak, send mig venligst gratis prøvepakke samt mere information om Esteem.

Medium: ☐ Small: ☐ Large: ☐

Stomidiameter, mm:

Navn:

Adresse:

Postnr.:

By:

Kuponen sendes til ...
ConvaTec, Jægersborgvej 64-66, 2800 Lyngby.
Du er velkommen til at ringe til os på ...
frikaldsnr. 8030 6011, for at bestille gratis prøver.

Leverandøraftaler, brugerindflydelse - og hvad så

LEVERANDØRVALG

Af: Christian Stentoft

Jeg har tidligere - så sent som i COPA Marts/April-1999 på side 8 og 9 - omtalt kommunernes indgåelse af leverandøraftaler samt pligt til at inddrage brugerrepræsentanter for udarbejdelse af kravsspecifikationer i forbindelse med udbud af stomihjælpemidler. Der er imidlertid tegn i de seneste hændelser på, at hverken medlemmerne eller kommunerne helt har forstået vigtigheden af det samspil, der er lagt op til i loven eller den betydning, der ligger i etableringen af den rette brugerindflydelse.

LOVEN pålægger kommunerne at inddrage brugerrepræsentanter for at bistå med udfærdigelse af kravsspecifikationer. Det anbefales direkte kommunerne at henvende sig til relevante Handicapforeninger for udpegning af en Brugerrepræsentant og peges samtidig på, at hvis kommunen ikke kender eksistensen af en sådan, kan en kontakt sandsynligvis ske gennem De Samvirkende Invalideorgani-

sationer. Det burde være indlysende for en kommune, at den henvender sig til Stomi-foreningen, når det drejer sig om stomihjælpemidler. Det hører helt klart med til en reel og god sagsbehandling at undersøge om en sådan forening eksisterer.

DET burde efter min opfattelse være lige så indlysende for vore medlemmer, at hvis man bliver opfordret til at indtræde som brugerrepræsentant, så tager man kontakt med Landsformanden eller Sekretariatet for at få at vide, hvilke krav foreningensætter som standard og ønsker fremmet indenfor sådanne aftaler generelt. Samt får råd og støtte, så man er rustet til at indgå i drøftelserne.

DER nævnes endvidere i Vejledningen, at det også kan være relevant at inddrage andre, der har en særlig ekspertise på området og som kan repræsentere pågældende brugergrupper. En anden relevant person udover brugeren er helt

klart en stomisygeplejerske og helst en, der til daglig arbejder på et stomiambulatorie, idet denne har erhvervet et stort indblik/overblik over de stomiopereredes behov, og brugerrepræsentanten kan få en stomisygeplejerske med.

HENVENDELSEN til foreningen har den åbenlyse fordel, at samtlige relevante krav for foreningen og de stomiopererede kommer med i specifikationen, samt - at foreningen gennem denne henvendelse orienteres om, at denne eller hin kommune er i færd med at indgå en leverandøraftale, hvilket absolut ikke er uvæsentligt, når foreningen skal forfægte medlemmernes interesse overfor myndighederne, hvis der foreligger en klage fra medlemmerne, som de ikke kan komme igennem med.

DET er derfor en bydende nødvendighed, at foreningen til stadighed ved hvilke kommuner, der indgår leveran-

døraftaler og på hvilket grundlag de indgås.

Jeg taler af bittererfaring fra min egen formandstid, hvor kommunerne kunne skalte og valte efter forgodtbefindende, og hvor der var store hindringer, der skulle ryddes af vejen, før det lykkedes et flertal i Folketinget at give os frit leverandørvalg samt indflydelse på de krav, kommunerne skulle stille til leverandørerne.

DET er altså vigtigt, at medlemmerne er på tærne, når de hører, at deres kommune eller nabokommunen har planer om at etablere en leverandøraftale og straks underretter landsformanden eller sekretariatet.

SOM afslutning skal jeg ikke undlade atter en gang at gøre opmærksom på, at vores hjælpemiddel hører til kategorien særligt personligt hjælpemiddel, og at vi har *frit leverandørvalg*, d.v.s. sige, at vi selv kan bestemme, hvem der skal levere vores hjælpemiddel. ■

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

tlf.: 98 31 75 15

Næstformand: Kirsten Bach, Horsens Sygehus, 8700 Horsens

tlf.: 79 27 44 44

Hjælp til selvhjælp

NY BOG

Carsten Vagn-Hansen:
Spørg om sundhed
MUNKSGAARD, 1999
147 sider, 155,- kr.
Kan købes hos boghandlerne.

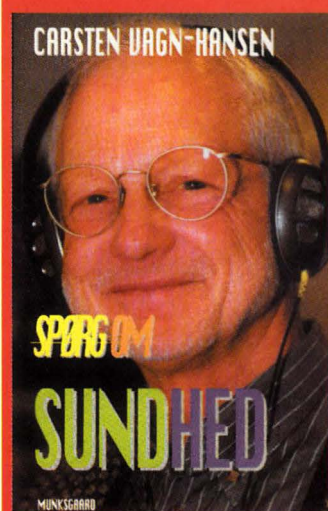
Flere af COPA's medlemmer kender læge Carsten Vagn-Hansen fra medlemsmøder, hvor han har givet kloge ord fra sig, eller han har med sin kone optrådt med sang. Endnu flere kender Carsten Vagn-Hansen som radiodoktoren.

En ny bog tager udgangspunkt i det sidste. Bogen indeholder et bredt spektrum af forfatterens mangeårige erfaringer og tanker fra radioudsendelsen 'Spørg om sundhed'. Endvidere findes i bogen nye og gamle husråd.

I dette Copa-blad (se side 8-9 og side 28) findes artikler om kronisk tarmbetændelse, hvor et immunforsvar ikke fungerer hensigtsmæssigt. Derfor har vi tilladt os her at bringe et uddrag fra Carsten Vagn-Hansen's nye bog om: immunforsvar.

O.V.

Ny bog af Carsten Vagn-Hansen er netop udkommet.



Fra: 'Spørg om sundhed'
af Carsten Vagn-Hansen.
side 64-66:

Immunforsvaret

Immunsystemet er et meget indviklet system, der har til formål at forsvare kroppen mod udefra kommende fjender, som fx bakterier og virus, og mod celler i kroppen, som ikke længere er normale og opfører sig normalt, fx kræftceller, samt dele af fremmede stoffer, der er kommet ind i kroppen, fx gennem tarmen.

En række vigtige celler indgår i immunsystemet, heriblandt især de hvide blodlegemer.

Nogen bliver dannet i briselen, thymus, der er et vigtigt organ i immunsystemet. Det er de såkaldte T-celler, hvoraf der er flere slags. T-hjælpercellerne kan aktivere de fleste andre celler i immunforsvaret, så hvis de svigter, bryder systemet sammen, som fx ved AIDS.

Naturlige dræberceller angriber især kroppens egne celler, når de har ændret sig, fx pga. indhold af virus, og dræber hele cellen. Når de har gjort deres arbejde og ryddet op, træder T-dæmpercellerne i funktion og dæmper immunsystemets funktion.

En anden type immunceller er B-lymfocytterne, der dannes i knoglemarven. De findes spredt rundt omkring i kroppen, bl.a. i lymfekirtler, mandlerne, milten og tarmslimhinden, og de cirkulerer rundt i kroppen med blodet og lymfen. De kan reagere direkte med de kropsfremmede stoffer, som de passer til. Derved ændrer B-lymfocytterne sig til at blive plasma-celler, der producerer målrettede frie antistoffer, der er æggehvide-stoffer med evne til at binde antigener, dvs. de kropsfremmede stoffer, som giver anledning til dannelse af antistoffer. Antistofferne

kaldes også immunglobuliner. Når antistoffer binder antigener, dannes der et antigen-antistofkompleks, der kan tiltrække store ædeceller (makrofager) og dræbercellerne („killer cells“). Et antigenantistofkompleks kan også binde et kompliceret protein- og enzym-system, komplement, som findes i vores vævsvæsker. Ved denne binding kan enzymerne i komplementet udløse en kæde-reaktion, der uskadeliggør farlige stoffer.

I nogle tilfælde kan immunforsvaret afspores eller overreagere, så kroppen tager skade. Det gælder fx ved de såkaldte autoimmune sygdomme, hvor immunsystemet angriber nogle af kroppens egne væv. Eksempler er børne- og ungdomssukkersyge og leddegigt. Allergi er et andet eksempel på overreaktion fra immunsystemet.

Immunsystemet kan huske, i nogle tilfælde hele livet. Det er baggrunden for, at man oftest ikke får den samme børnesygdom to gange, heller ikke selvom man er blevet gammel. Denne hukommelse er baggrund for vaccinationer. Desværre er der nogen vira, der kan ændre deres opbygning og derved snyde denne hukommelse. Derfor er det fx nødvendigt at ændre influenza-vaccinen år for år.

Ved svækkelser i immunsystemet nedsættes modstandskraften mod både bakterier, virus, svampe og parasitter af forskellig art. Evnen til at bekæmpe andre fremmede celler hæmmes også, hvilket udnyttes i forbindelse med transplantationer, hvor man altid må behandle med immunsystem-hæmmende midler. Immun-defekter kan være medfødte eller erhvervede. Svære infektioner, fjernelse af milten og overdreven behandling med antibiotika er eksempler på det

sidste. At antibiotika kan give hæmning af immunsystemet (specielt immunglobulin A) skyldes, at en række godartede bakterier er nødvendige for, at kroppen hele tiden danner en tilstrækkelig mængde antistoffer, der øger modstandskraften generelt. Også dårlig kost, mangel på motion og mange former for medicin, andre kemiske stoffer og forurening svækker immunforsvaret, fx tobaksrøg. Det samme gælder overdreven alkoholforbrug og radioaktiv bestråling. Nogen mener, at jordstråling kan svække immunsystemet. Stress er også immunhæmmende.

Den bedste måde at styrke immunforsvaret på er at leve sundt i videste forstand. Først og fremmest er en sund og varieret kost nødvendig, da kroppen er nødt til at få tilført alle livsvigtige vitaminer og mineraler, livsvigtige fede syrer og aminosyrer (bygge-stenene til æggehvide-stofferne) for at kunne opretholde et effektivt fungerende immun-system. Mangel på bare et enkelt af stofferne, fx zink, vil give problemer med næsten 100 forskellige enzymprocesser. Men det nytter ikke at tage for meget, da overskud af et mineral eller vitamin kan hæmme andre. Der skal være balance i kosten. Kosten skal helst være naturlig og så fri for kemikalier som muligt. Det er en fordel at nedsætte mængden af protein fra dyr og i stedet spise flere proteinrige fødevarer fra plante-verdenen. Forsøg har bl.a. vist, at en vegetabilsk kost kan nedsætte aktiviteten ved autoimmune sygdomme. Spar på fedt, pas på skjult fedt og brug koldpressede olier, olivenolie eller rapsolie. Fiskeolie er også godt.

Kronisk inflammatorisk tarmsygdom

REFERAT

Af: Ole Vestergaard

Ved COPA's stomidags-konference sidst i september på KAS Herlev, holdt klinisk assistent, læge Gitte Pedersen et indlæg om kronisk inflammatorisk tarmsygdom.

Ved kronisk inflammatorisk tarmsygdom forstår man to ting:

- Ulcerøs colitis
- Crohns sygdom.

For begge sygdomme gælder, at der er tale om anfaldsvis, livslang sygdom. 50% af patienterne er under 35 år på diagnosetidspunktet.

Med hensyn til forskelle, er det typisk for ulcerøs colitis, at der er tale om overfladisk betændelse i tyktarmen.

Ved Crohns sygdom er der tale om en dyb betændelse, der kan ramme hele mave-tarmsystemet. Starter ofte i tyktarmen.

Hyppighed

Mere end 10.000 personer i Danmark er ramt af sygdommene. Ca. 700 nye patienter kommer til hvert år.

Crohns sygdom er i stigning, mens ulcerøs colitis er konstant i hyppighed.

Basal forskning

Gitte Pedersen arbejder som forsker, og er dybt engageret i at beskrive mekanismerne bag ødelæggelsen af tarmslimhinden og mulige udløsende faktorer.

*Klinisk assistent, læge,
Gitte Pedersen får tak for
foredraget af landsformand
Arne Nielsen.
KAS Herlev, september 1999.*

Hun arbejder med eksperimentelle modeller. Det kan være

- *dyr* (abe, kanin, rotte, mus)
- *cancerceller* (slimhinde, bindevæv, hvide blodlegemer)
- *menneskeceller* (slimhinde, hvide blodlegemer).

Hos dyr ses ingen tarmsygdom, hvis de vokser op i sterilt miljø.

Hvis man hæmmer udvalgte signalstoffer (TNFalfa₁, ICAM-1) i slimhindecellerne, ses heller ikke tarmsygdom. Derfor kunne et nyt behandlingsprincip være hæmmende antistoffer rettet mod disse signalstoffer.

Når Gitte Pedersen arbejder med cancermodellen, har hun hentet celler fra menneskelige kræftsvulster i tarmen og derpå overført dem til vækstmedier. Hun kan her undersøge spillet mellem disse celler og immunsystemets celler/bakterier/medicin m.m.

Ved de humane (menneske) slimhindemodeller stammer materialet f.eks. fra små vævsprøver (biopsier) udtaget under rutinekikkertundersøgelse af tarmen eller isolerede tarmsegmenter fjernet i forbindelse med en operation.

Gitte Pedersen kan her påvise, at slimhindeceller isoleret fra tyktarmen skades direkte af immunologiske signalstoffer som f.eks. TNFalfa. Endnu et vink om, at en ny behandling kunne være hæmmende antistoffer rettet mod TNFalfa.

Og det er netop princippet i den nye effektive medicin infliximab (handelsnavn: Remicade fra Schering-Ploug), se dette blad side 28. Remicade er nu godkendt til behandling af Crohns sygdom. Schering-Ploug har endvidere indsendt en europæisk ansøgning om godkendelse af Remicade til behandling af gigt.

Andre har i dag 'ICAM-1 hæmmere' under afprøvning. ICAM-1 var et andet af de signalstoffer, der har betydning for udvikling af slimhindebetændelsen.

Gitte Pedersen stiller sig selv det spørgsmål, om der er forskelle mellem celler fra patienter med aktiv inflammatorisk tarmsygdom og celler fra raske? Forskelle mellem cancerceller og celler fra "rigtige" patienter? Svaret kender hun ikke, flere modeller er nødvendige.

Tarmens slimhindeceller

Tidligere troede man, at slimhindecellerne i tyktarmen blot var en væg. En væg - hvor føden blev nedbrudt og vand og næringsstoffer blev transporteret videre. I dag ved man, at der foregår meget andet i



slimhinden. Den er bl.a. det første led i et immunforsvar. Signalstoffer kan skade slimhindecellerne, så de reagerer alt for voldsomt, som de omtalte eksperimentelle modeller har vist.

Behandling

Tidligere - når man ville hæmme betændelse - var valget cortison. I dag har man tillige disse nye signalstofhæmmere - et helt nyt behandlingsprincip.

En anden behandlingsvinkel kunne være at ændre tarmens flora ved at behandle med mælkesyrebakterier. Der forskes stadig i bakteriers betydning for udvikling af kronisk inflammatorisk tarmsygdom.

Det må konstateres, at man på nuværende tidspunkt har flere udløsende faktorer på anklagebænken, se ovenstående ramme. Kronisk inflammatorisk tarmsygdom er multi-



Udløsende faktorer ved kronisk tarmbetændelse.
Fra: Overhead af Gitte Pedersen, fremvist på COPA's konference, KAS Herlev 25. september 1999.

faktorisk tarmsygdom er multifaktoriel, som det så fint hedder, når man ikke har styr på årsag(erne) til en sygdom. Gitte Pedersen antyder da også, at der måske er en udløsende faktor, man slet ikke kender (endnu)? Se rammen.

Gitte Pedersen konkluderede:
- "Alternative eksperimentelle modeller er et vigtigt værktøj i forbindelse med basal forskning for at opnå en tilstrækkelig bred og relevant viden.

Basal viden omkring års-

ger/mekanismer bag udvikling af inflammatorisk tarmsygdom er nødvendig med henblik på udvikling af nye behandlingsprincipper".

Den optimale vægt for et langt liv

Body-mass index er kendt for at være forbundet med levetid.

I en undersøgelse fra USA (457785 mænd og 588369 kvinder) fulgte man mere end 1 million voksne i 14 år. Af disse døde 201622 i perioden.

Risikoen for at dø, uanset sygdomsårsag (kræft, hjertkar, osv) steg hos personer med overvægt i alle aldersgrupper uanset køn og uanset ryggestatus.

Denne undersøgelse viser, at et body-mass index (BMI) på

23,5 - 24,9 hos mænd

og et body-mass på

22,0 - 23,4 hos kvinder

er det mest optimale.

Den relative risiko var ikke forhøjet klart (signifikant) hos mænd med et BMI på 22,0 - 26,4 og hos kvinder med BMI på 20,5 - 24,9. Dødsraten steg ved moderat og stærk overvægt hos både mænd og kvinder, men mindre hos sorte, især sorte kvinder.

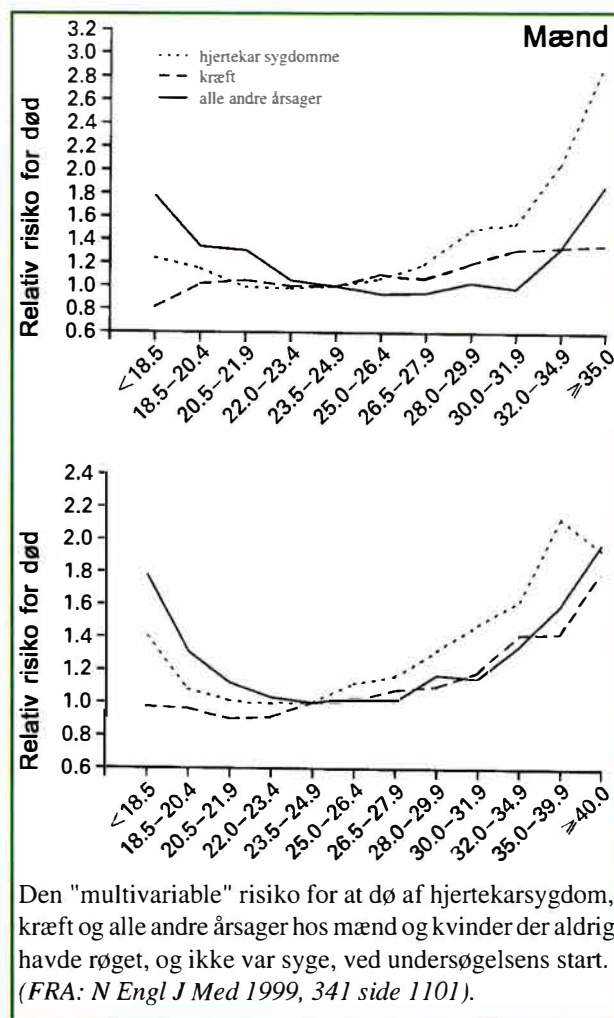
De mest overvægtige mænd og kvinder havde en 40 til 80% større risiko for at dø af kræft, men blandt de undervægtige var der ikke en øget risiko for at dø af kræft. Det stemmer med resultater fra dyreforsøg, hvor kostbegrænsning dramatisk kan nedsætte forekomst af tumor og vækst af tumor.

O.V.

$$\text{BODY-MASS INDEX} = \frac{\text{Vægt (kg)}}{\text{Højden}^2 \text{ (meter}^2\text{)}}$$

Reference

Calle, E. et al. Body-Mass index and mortality in a prospective cohort of U.S. adults. The New England Journal of Medicine 199, 341,15 side 1097-1105.





Hvad etiketten byder os

I godt syv år har jeg haft en kolostomi, og har stort set været tilfreds med den. Men mine poser og hudplader har drillet mig. De har ganske vist et nydeligt udseende, men de er hulens dyre, og de fungerer ikke tilfredsstillende. Det er bl.a. filteret, jeg ikke er tilfreds med, uanset om det sidder udvendig eller indvendig i posen, om det består af et eller flere lag, om det er rundt eller aflangt etc.

Når man læser i de sidste otte årgange af dette blad, får man den opfattelse, at gasfiltrene på vore poser hvert år er blevet forbedret og blevet mere effektive. Man får det indtryk, at det især er filterets kvalitet, form og placering, der skal sælge produktet til os. Bortset fra at filteret skal virke desodoriserende, hvilket de alle altid har kunnet gøre ved et lavt flow, er den vigtigste egenskab netop størrelsen af filterets flow eller gennemstrømningshastighed. Denne egenskab har jeg ikke set omtalt i bladet, efter at filteret kom frem for ca. 10 år siden.

Flowet er simpelthen alt for højt, det er så højt, at mange af brugerne må dække filtrene med de vedlagte etiketter. Der mangler i øvrigt en brugsanvisning i emballager med filterposer for disse etiketter, især efter at næsten alle filterposer har fået en stofbeklædning på begge sider. Stofbeklædningen dækker filtrene, hvilket i høj grad besværliggør påsætning af en etiket.

Coloplast's firkantede eller seglformede filtre kan afdækkes i en omegn omkring filteret, ved bortklipping af stoffet med en saks. Derefter kan filteråbningen let lukkes med

en af de fine, vedlagte etiketter med en limfri snip.

Biotrol's filtre har to åbninger på modstående kanter. Filteret kan lukkes med to etiketter, der skal klemmes meget fast omkring åbningerne.

ConvaTec's ConSecura, Naturess m.fl. med stofbeklædning uden på filteret, kan ikke lukkes tilstrækkeligt tæt med en etiket, da luften trænger igennem det løse stof mellem filter og etiket. Alligevel må det anbefales altid at påsætte en etiket, før posen skiftes, da etiketten omtrent halverer flowet. Da filteret ikke er ordentligt beskyttet med en Teflon-membran i denne eller de andre filterposer, kan man beskytte filteret i natkolostomiposen med toilet-papir. Posens bund krænges op i den øverste halvdel af posen, hvorefter man indlægger 3 – 4 stykker toilet-papir, glat og pænt sammenfoldet, ind i kolostomiposen med koblingsring.

Hollister skriver i en brochure, at Compact-posen med filter "kan hjælpe mod pandekageeffekten". Det kan dette filter eller de andre posers filtre ikke. Også her skal stoffet uden på filteret bortklippes, før man kan sætte en etiket på filteråbningen. På Hollister's Moderma pose og Dansac's Nova pose m.fl. er stofbeklædningen delvis fastsvejest til posens film, uden på filteret. Når den smukke, hudfarvede etiket påsættes, skal den klemmes omhyggeligt fast langs etikettens kant, for at opnå tilstrækkelig tæthed, således at flowet ikke bliver større end ca. 1 ml/min. ved lave tryk.

Hvis man er lidt fingernem, volder etikettering af vore poser sjældent problemer. Har man besvær med at påsætte og løsne eller aftage etiketten på filteret, kan man få råd og vejledning, telefonisk, skriftligt og personligt hos fabrikanter og forhandlere, der har stomisygeplejersker ansat i deres kundeservice. Telefonnumre finder man i annoncerne i bladet. Stomisygeplejerskerne kan anviser metoder og hjælpemidler for posebrugere, der har nedsat muskelkraft og motorik, der ryster på hænderne, der har gigt i fingrene, der har forringet syn eller blot ikke kan se etiketten på posen for sin mave.

Det er ærgerligt, at man ikke vil indbygge en Teflon®-membran, der effektivt kan beskytte filteret mod gennemvædning og tilstopning. Teflon® er nok det eneste materiale, der ikke blot skyr, afviser vand, men også tarmsekret i mere end en halv time.

Det er filterets alt for store åbning i posevæggen, der er skyld i, at der opstår vacuum eller pancake i min pose, når jeg har glemt at sætte en etiket over filteråbningen. Som de fleste af dette blads læsere ved eller har hørt om, kan vacuum i posen medføre, at den tynde del af afføringen siver igennem filteret og ud på undertøj eller sengelinned. Det lugter naturligvis, for filteret bliver ødelagt af tarmvæsken. Af og til tilstoppes filteret af udtrængende let flydende stof, så posen blæses op som en ballon.

Det er klart, at man bliver irriteret og nervøs, når man har uheld med sin pose. Derfor anvender mange af os de etiketter, der følger med filterposerne. Når man sætter en etiket over

filteråbningen, kunne man lige så godt erstatte filteret med et nålehul med en etiket over, som vi gjorde i begyndelsen af dette årti. Filtre fandtes dengang, men dem købte man løse og klæbede dem selv på posen, i øvrigt med samme resultat som med de indbyggede filtre, der kom senere. Jeg anvendte i 1992 Coloplast's Filtrodor nr. 0509 i en ganske kort tid, da det afsatte brune pletter alle vegne.

Da jeg ikke bryder mig om at bære en stiv klumpellerkage på maven, der trækker i hudpladen og stomien, bærer jeg om dagen en lukket pose eller en filterpose med et lukket filter. Jeg kender en god erstatning for etiketten på filteråbningen, nemlig en ventil. Derom senere. Min lufttætte pose fyldes i løbet af få timer med flatus. Så opsøger jeg et toilet, helst et øde toilet, hvor jeg kan udlufts min pose. Jeg løsner koblingsringene, og ud strømmer op til 300 ml koncentreret tarmgas. En anden mulighed er at løsne etiketten, hvilket er besværligt, og derefter presse luften ud af posen, gennem filteret. Med den hastighed på udluftningen, kan filteret ikke fungere efter hensigten. Det lugter.

Voksne personer uden pose, udlufter normalt små portioner af luft bagud, portioner på 25 ml og højst 100 ml. Det bemærkes kun flygtigt. Men mine 200 – 300 ml i et skud, bemærkes endog i et toiletrum, hvor der er andre tilstede i rummet. Det generer også mig selv. Lugten hænger i mit tøj og på huden, navnlig på hænderne. Håndvask bagefter er absolut nødvendig. Når jeg kommer ud fra toilettet lugter jeg ikke af tobaksrøg, men af det, der



anses for at være langt mere ubehageligt og uhøfligt.

Filteret er til gavn for alt for få posebrugere. Når fæces er klumpet og ikke klæbrig, eller når den er flydende eller næsten flydende, ender den om dagen på bunden af posen, selv om filteret står åbent. Der opstår ikke vacuum i posen, når fæces har disse yderkonsistenser. Men når fæces er formet og klæbrig, og filteret står åbent, opstår der uundgåeligt vacuum eller pancake i posen. Forklaringen er, at posefiltrene alle sammen er alt for åbne, i forhold til den mængde luft eller gas, vi selv kan tilføre posen.

På forskellige filterposer fra forskellige fabrikater har jeg ved målinger fundet, at der ved et tryk på 10 cm VS strømmer en luftmængde på mellem 30 ml og mere end 600 ml ud gennem filteret i hvert minut. Det svarer til fra 43 L til over 800 L pr. døgn. Dette høje flow skal sammenholdes med, at et voksent menneske kun afgiver ca. 2 L flatus pr. døgn.

10 cm VS (vandsøjle) er det tryk et 10 cm tykt vandlag yder på underlaget. Med tryk mener jeg den del af trykket i posen, der ligger over atmosfærens tryk.

Jeg har i 6 døgn målt næsten time for time, hvor meget flatus, der kommer fra min egen stomi. Jeg målte en mængde på i alt netop 2 L pr. døgn eller i gennemsnit 1,4 ml/min. Mængden af flatus fra mig ligger 22 % højere om dagen end om natten.

Fabrikater af poser ved, at deres filtre er for åbne. Men man tør simpelthen ikke at gøre filteret så tæt, at det kan holde lidt luft tilbage i posen. Det er kedeligt, at det høje flow gennem filteret medfører, at der opstår vacuum i posen, men det er en katastrofe, hvis filteret

er skyld i, at posen blæses op og sprænges eller falder af, fordi filteret er for tæt. Derfor vedlægges etiketter som en service overfor brugeren.

Kendte fabrikater af stomiposer har i de senere år fået udstedt en del patenter på ventiler til stomiposer. Derfor må man forvente, at der snart dukker en pose op, der både har et godt filter og en reguleringsventil, indbygget som en enhed i posens væg.

Ventetiden har jeg bl.a. anvendt til selv at lave en virkelig god ventil til min egen pose. Da den er så god, at den muligvis kan patenteres, kan jeg ikke her beskrive, hvorledes den er opbygget, men må nøjes med at beskrive dens størrelse, udseende og funktion.

Min ventil er rund med en diameter på 29 mm og en tykkelse på 2 – 3 mm, men kan sagtens være større eller mindre. Den er fleksibel og blød, og kan anvendes separat eller sammenbygget med eller indbygget i et gasfilter.

Ventilen skal naturligvis være lukket eller meget bedre, være lidt utæt ved tryk under

f.eks. 2 – 3 cm VS. Flowet ved det tryk kan være 0,5 – 1 ml/min. Når trykket stiger lidt, skal ventilen af sig selv åbne lidt mere. Og når trykket når op over f.eks. 3 – 5 cm VS, skal ventilen af sig selv åbne væsentlig mere. Flowet gennem ventilen skal vokse eksponentielt, siger man. Flowet som en funktion af trykket skal følge samme vej eller kurve tilbage, når trykket falder igen.

En perfekt beskyttelsesmembran skal være en integrerende del af ventilen. Den aktive membran skal være af polytetrafluorethylen. Denne ventil forhindrer, at posen bliver tømt for luft, og den regulerer flowet gennem ventil og filter således, at mængden af luft i posen er passende stor i måske 90 % af tiden.

Umiddelbart lyder det jo godt nok, men i nogle situationer vil den beskrevne ventil ikke kunne klare opgaven alene. Når posen i længere tid, i flere timer, ikke har været udsat for tilstrækkelige høje tryk, der har åbnet for ventilen i tilstrækkelige lange perioder, vil posen blive blæst op af luft fra tar-

men. Derfor skal ventilen i nødsfald også kunne åbnes manuelt, f.eks. ved et tryk med én finger, uden på tøjet. Når ventilen således er åbnet manuelt, skal den af sig selv holde åben i nogle minutter, og derefter af sig selv lukke igen. Det er realistisk at forvente, at en sådan ventilkombination kan fremstilles til en pris, der svarer til prisen for et filter alene.

Hvis der blandt læserne er andre, der pusler lidt med udvikling eller egentlige opfindelser inden for et medicinsk område, og som har behov for en sparringspartner, vil det glæde mig at træffe vedkommende. Telefon 4541 2243 eller e-mail: men@post12.tele.dk

Når man arbejder med udvikling af ventiler og filtre til stomiposer, må man nødvendigvis vide, hvilke tryk, der opstår i en stomipose i brug. Sådanne målinger har jeg foretaget på min egen pose. Dem vil jeg nærmere beskrive i et senere læserbrev.

Mogens Nystrup
Vængestien 6
2840 Holte

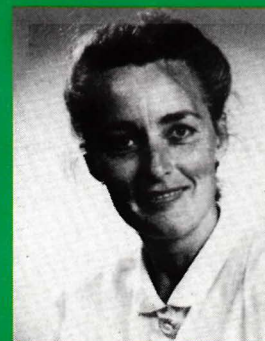
KAREN BLOK Specialcenter

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 • e-mail: karenblok@karenblok.dk • www.karenblok.dk



Svømmeaften i "Spanien" den 3. november 1999

Vi (8 personer) mødtes foran hovedindgangen til svømme-stadion og Henningskaffede os alle nøgler til omklædnings-rummene.

Vi gik/sprang i vandet og svømmede, snakkede og svømmede. Bagefter skulle vi jo selvfølgelig i dampbad. Vi smurte os ind i salt blandet med olie og gik derind. Når det så smelter tager det alle "dårligdomme" væk (sådan føltes det!) og ens hud bliver så blød som en babys. Vi sluttede så med en lille tur i saunaen.

Jeg skal lige fortælle en god historie til alle de, der er nervøse for, hvilke reaktioner de møder i svømmehallen. Den

eneste reaktion vi mødte den aften var en dame, der sagde til os: "Det er vel nok dejligt at se sådan nogle som Jer her i svømmehallen"!!

Hvad siger I så? Hvad er der at være bange for?

Vi sluttede aftenen af på det Italienske spisehus med noget godt at spise og drikke.

Til alle Jer derude siger jeg bare: Prøv at komme næste gang, det er bare så dejligt.

Vi får motion, vi snakker, vi bliver "renset" og vi hygger os med lidt mad.

Hilsen
Helle Jørgensen,
Hadsten

En positiv oplevelse som stomipatient

Her i november måned blev jeg indlagt på Århus kommune Hospital og skulle gennemgå en leveroperation hvor 2 svulster skulle fjernes, jeg var meget bange for, at det skulle gå galt, da jeg efter flere operationer er den type, hvor alting går galt, bylder/lungebetændelse og alt muligt andet. Men efter samtalen med lægen der skulle operere mig, fik jeg forklaret lægen, at mit næste problem var om personalet kunne klare mit posesystem, hvis jeg skulle blive dårlig. Han bad mig selv spørge personalet om de kunne klare det og på denne måde gøre opmærksom på min

angst, jeg tror nok de tænkte, at denne mand er tosset, men de lyttede og så på, at jeg demonstrerede min medbragte model, kørte hvor det hjalp på min angst, det må være os stomisters pligt at fortælle, hvordan vi ønsker hjælp, for personalet ser jo mange forskellige typer poser i løbet af året. Så jeg vil herigennem bringe min tak til personalet på afd. L3 på Århus Kommune Hospital samt alle lægerne og alle andre personer jeg var i kontakt med i denne periode.

M.v.h.
Leif Nielsen
Århus

Uddelling af Coloplast Stomi Legat 1999

Coloplast Danmark A/S har i år uddelt ovenstående legat - i år på kr. 43.000 - for 9. gang.

11 sygeplejersker er blevet hædret med en del af 'Coloplast Stomi Legat'. Den største portion (13.000,- kr) af legatmidlerne blev tildelt stomisygeplejerske Berit Kiesbye, Skejby Sygehus. Berit skal videreuddanne sig til stomiterapeut i Norge. Den resterende del (10x3.000,-kr) blev fordelt mellem 10 sygeplejersker til at gennemføre en efteruddannelse i sygepleje til mennesker med stomi:

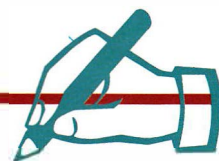
Annette Have York
Jannie Mortensen
Jytte Bruun Nielsen
Tove Christensen
Anne Weber
Kirsten Skov
Else Kikkenborg
Inga Aagaard

Pia Mohr
og
Bodil Holm.

Uddannelsen er helt ny og udarbejdet af Dansk Sygeplejeråd i samarbejde med erfarne og kyndige stomisygeplejersker. Det første hold vil blive startet op i begyndelsen af året.

Ansøgningerne til legatportionerne er blevet bedømt af et legatudvalg, som består af medlemmer af stomisygeplejerskernes sammenslutning (FS22), COPA og af Coloplast Danmark.

Fomålet med Coloplast Stomi Legat er at støtte sygeplejersker, som i dagligdagen arbejder med stomioperede.



En uforglemmelig oplevelse

Jeg har haft en fantastisk oplevelse, som jeg meget gerne vil fortælle om. Den 8-11 oktober 1999 deltog jeg i et arrangement på Schæffergården i Gentofte der hed Focus 20/40.

Det var et arrangement for unge mellem 20 og 40 år, og vi var over 100 deltagere fra hele verden.

Allerede fra starten var der en helt fantastisk atmosfære, det var som om vi følte samhørighed med det samme.

Der var mange gode oplæg, og om aftenen hyggede vi os sammen, og snakken gik til langt ud på natten.

Firmaerne havde sponsoreret middage og bidrag til et meget flot program, taske og T-shirt, en stor tak for det.

Det var utrolig spændende at høre, hvordan stomiope-

rede i andre lande har det.

I det hele taget var det utrolig positivt og livsbekræftende at møde så mange unge med så meget mod-på-livet og energi, det var jo lyslevende eksempler på, at man virkelig kan få et godt og indholdsrigt liv med stomi.

Det er netop, når man har haft en sådan oplevelse, man virkelig mærker, hvor meget det betyder at være sammen med ligestillede og udveksle erfaringer, og hvor vigtigt det er, at vi er her i COPA, så vi kan hjælpe og vejlede andre.

Mange af os har jo fået livet på ny, så lad os bruge det!

Jeg vil gerne sige tusind tak til COPA for en fantastisk oplevelse.

Mange venlige hilsner
Christina Hartmann
Næstved



Det sgu sejt

Jeg havde fornøjelsen, at deltage på Sundhed-Skønhed-Velvære-Økologi messen. Lørdag d. 2.10.99 kl 10.00 mødtes Lotte, Marianne K., Mogens & Kurt på COPAs stand.

Efter vi havde fået noget kaffe, fik Mogens prämien til børn på - det bestod i en lille rygsæk, en lille kasket og selvfølgelig en lille mavetaske (bæltebung).

COPA havde lavet en fin konkurrence med 10 spørgsmål om stomi, hvor de voksne kunne vinde en fl. rødvin og børnene det fine sæt Mogens havde på.

Papirerne til konkurrencen kom nu op i rygsækken, og Mogens og Kurt begav sig ud blandt publikum, for at spørge om de ville være med i en konkurrence, og om de vidste, hvad en stomi er. I mellemtiden passede Lotte og Marianne K. vor stand, og hjalp publikum (lidt) med at løse opgaverne, da nogle af spørgsmålene var svære. (Eks. hvad betyder ordet stomi? nej vel - det er græsk og betyder mund - ok, så lærte vi også noget idag).

Til min store glæde/forbavselse var der rigtig mange mennesker, der vidste hvad en stomi er. I de 4 timer vi var på messen, blev standen flittigt besøgt, og vi fik en fornuftig snak med interesserede. Bl. a.

fik Mogens og Kurt en rigtig god snak med en kvinde på ca. 55 år, som var opereret for ca. 1/2 siden, og var lige kommet over chokket og begyndt at se andre mennesker igen.

Der var også en ung pige på ca. 15 år som spurgte af nysgerrighed. På et tidspunkt siger Lotte, du kan da ikke se, at jeg har stomi, hvorefter Mogens siger eller jeg har, og Kurt så siger, tror du evt. jeg har en! Hvorefter den unge pige siger, det sgu sejt.

Da Københavns afdelingen overtog standen kl 14.00, fik vi lidt at spise og gik en tur rundt på messen, hvor der bl.a. var drømmetydning, kinesologi, massage af forskellig slags og mange andre spændende ting. Alt i alt havde vi en hyggelig dag.

Du kan også være med til at styrke din lokalforening og dermed COPA som helhed.

F. eks. kan din kone, mand, kæreste, møster eller storesøster blive støttemedlem og dermed styrke foreningen (det koster kun Dkk 100,00 per år).

Du kunne jo også møde op til vort næste arrangement - Vi ses.

Med venlig hilsen
Kurt (dæknavn)



Støtte til diverse hjælpemidler

(lov §97, stk 5, jævnfør bkg. nr. 123 af 19.februar 1998).

Takster hjælpemidler 2000

Kolostomi, tilskud	1.240,- kr
Ileostomi, tilskud	1.390,- kr
Urostomi, tilskud	1.600,- kr

C.S.

Mit NATURLÆGEMIDDEL KATALOG 2000

GODKENDETE
NATURLÆGEMIDLER
&
GODKENDETE
VITAMIN- / MINERALPRÆPARATER

FORLAGET
MIT HELBRED

"Mit
Naturlægemeddelkatalog
2000"

er på 176 sider,
koster 198 kr.
og kan købes hos
boghandlerne.

BOGANMELDELSE

Af: Claus Hancke, speciallæge

Så kom Mit Naturlægemeddelkatalog i sin 2. årgang.

Det ser friskt og lækkert ud med sit nydelige og robuste guldtryk på front og ryg.

Naturlægemeddelkataloget er som i førsteudgaven opdelt i to hovedafsnit. Et om naturlægemedler, og et om vitamin-mineralpræparater.

ATC-indekset er røget om bag i bogen, hvor det nu findes sammen med symptomregisteret, der er blevet suppleret med et lille indikationsindeks.

Der er fine tegninger rundt i kataloget, så man får et lille indtryk af de forskellige planters udseende. En anden fin nyhed er et par skemaer, hvor man kan sammenligne forskellige præparater inden for

den samme gruppe. Det er her gjort ved hvidløg- og perikum- og ginkgopræparater. Det er en god idé, men det stille høje krav til neutralitet i bedømmelsen. Det er naturligvis vigtigt, at der tages højde for alle parametre, så som kvalitet, potens, biologisk tilgængelighed o.s.v., så læseren får et fair sammenligningsgrundlag, hvilket synes at være tilfældet.

Det er let at bruge kataloget, for hovedindex er nu samlet bagi, og man kan gå ind i enten handelsnavn, hovedgrupper, indikation eller symptom.

Ved brug af specielt indikations- og symptomindekset bør man huske på, at dette er et katalog. Det er ikke en lærebog eller en naturlægebog, som man kan gå ind og behandle sine symptomer ud fra.

Naturlægemeddelkataloget bør være en naturlig del af enhver behandlers bord, og kan varmt anbefales.

Sociale rettigheder

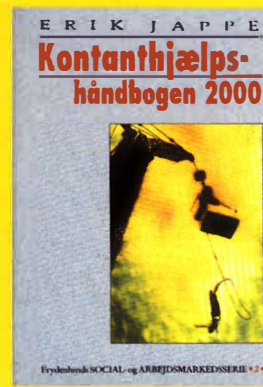
NY BOG

Kontanthjælpshåndbogen 2000.
352 sider, 248,- kr. Kan købes hos
boghandlerne eller direkte på
forlaget, tlf. 3393 2894.

Kontanthjælpshåndbogen beskriver den enkelte klients sociale rettigheder og pligter inden for kontanthjælpsområdet, som de ser ud efter afslutningen af Folketingssamlingen i juni 1999.

Kontanthjælpen er i dag 9.559 kr pr. måned til personer over 25 år med forsørgelsespligt overfor børn og 7.180,- kr pr måned til personer over 25 år uden forsør-

gelsespligt. Unge udeboende under 25 år får 4.606,- kr pr. måned.





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.
---	--

Kommende generalforsamling

Som tidligere meddelt skal vi have den årlige generalforsamling *fredag den 28. januar fra kl. 13.00 - 18.00 i Medborgerhuset "Pilegaarden", Brønshøjvej 17, 2700 Brønshøj*. Jeg håber der igen i år vil være et stort fremmøde, så alle kan være med til at bestemme og planlægge det nye år i vor lokalforning.

Til vor generalforsamling skal vi også hygge os lidt, så der vil blive serveret et par stykker smørrebrød samt øl eller vand hertil. Desuden skal vi senere have kaffe/te. Dette vil blive betalt af foreningen.

Det er derfor meget nødvendigt med tilmelding p.g.a. at der skal bestilles smørrebrød i forvejen, og tilmeldingen skal ske til formanden *Grethe Nielsen, telefon nr. 38280382 senest den 23 januar*.

Skulle der være min telefonsvarer på, da opgiv venligst dit navn og telefonnummer, så vil jeg ringe tilbage til dig.

Forslag til generalforsamlingen skal ske skriftligt til lokalformanden Grethe Nielsen, senest otte dage før af-

holdelsen af generalforsamlingen.

Dagsorden for generalforsamlingen er:

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Valg af stemmetæller.
4. Formandens beretning.
5. Kasserer fremlægger revideret regnskab for 1999.
6. Aktivitetsplan fremover.
7. Behandling af indkomne forslag.
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer.
9. Valg af revisor for 1 år.
10. Valg af revisorsuppleant for 1 år.

På valg er formand Grethe Nielsen, bestyrelsesmedlemmerne Kaj Svendsen og Mia Beck samt suppl. Ruth Svendsen og Poul Breiding.

Desuden er revisor Jens Christensen og revisorsuppleant Hans Abrahamsen på valg.

Marts møde

- tag med på museum

Sidst i marts måned hvor foråret så småt er begyndt at komme, havde bestyrelsen tænkt sig, at vi skulle besøge Post & Telemuseum i Købmagergade.

Der er meningen, vi skulle se museet og herefter et besøg på Cafe Hovedtelegraf, som ligger på øverste etage. Her skulle vi så have en frokost, som lokalforeningen betaler.

I næste blad vil jeg give nærmere besked herom. Jeg kan dog oplyse, der er elevator.

Siden sidst

Andespil med mange deltagere

I november måned, lige før mortensaften, havde vi andespil. Det blev en rigtig dejlig

eftermiddag, for der var et virkelig godt fremmøde, da vi var næsten 30 personer.

Plader kunne købes for kr. 10,- pr. stk. og vi havde seks spil, chokolade i første række, rødvin på to rækker og et gavekort, som kunne bruges til at købe mortensanden, ved hele pladen. I pausen hyggede vi os med kaffe og ostemad, og lidt senere var der lidt øl/vand, som lokalforeningen naturligvis betalte. alt i alt en rigtig god stemning ved dette bankospil.

P.b.v.

Grethe Nielsen

Københavns amt

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

Tag med til bowling

Så er vi på banen igen med et arrangement, der plejer at tage kegle.

Vi gentager succesen fra de tidligere år og inviterer til *Bowling, fredag d. 28. januar kl. 17.30 i Rødovre Centret*.

Vi bowler en time, hvorefter vi hygger os med en dejlig tre retters menu (drikkevarer betaler vi dog selv).

COPA tager præmier med, som overrækkes til bedste dame/mand.

Tag din kone, mand eller

kæreste med til en hyggelig aften. Det er absolut en god måde at lære andre i lokalafdelingen at kende (jeg taler af erfaring).

Pris pr. deltager vil være 135.00 kr.

Hvis du ikke allerede har skrevet dig på bowlinglisten så kridt skoene og ring til mig på tlf. 4466 2328 mellem kl. 18.00 og 21.00 (eller indtal på telefonsvarer). *Tilmelding inden 23. januar*.

Vi glæder os til at se dig.

P.b.v.

Flemming Johannesen

Brug din stemmeret - den årlige genetalforsamling i *din* afdeling finder sted til februar

Dato: Lørdag d. 26. februar.

Tid: Kl. 1400.

Sted: Kræftens

Bekæmpelses lokaler,

Nørregårdsvej 10,

2800 Lyngby (ca. 5. min.

gang fra Lyngby S-Station).

Tilmelding: Marianne R.

Hemmingsen tlf. 4583 5258

eller Svend Åge Jakobsen

tlf. 4497 9218.

Kom og hils på din betyrelse med formand(inde) Marianne Hemmingsen i spidsen. Hør om det forgangne år og om fremtiden. Fremfør dine synspunkter og mening. Brug din stemmeret til at vælge de mennesker du synes skal repræsentere dig i arbejdet for til stadighed at forbedre vore vilkår såvel indadtil i foreningen som udadtil f.eks til de offentlige myndigheder.

Banko

- vind mundgodt

Dato: 1. april (nej, det er ikke aprilsnar!).

Tid: Kommer senere/ oplyses v/tilmelding.

Sted: Præstevænget 20, Ballerup (5-6 min. gang fra Ballerup S-station).

Tilmelding: Svend Åge Jakobsen, tlf. 4497 9218 eller Jørgen Vendelbo tlf. 4498 6452.

Go' gammeldaws banko med mulighed for at vinde en hel masse mundgodt som måske kan give et lille ekstrapift til påskebordet senere på måneden.

Generelt angående tilmelding

Fremover vil vi som noget nyt fremlægge tilmeldingslister til kommende arrangementer. D.v.s. at man udover at ringe

til de personer der står anført ved hvert arrangement også f.eks kan tilmelde sig til generalforsamlingen d. 26. februar, når man møder frem til bowling.

*P.b.v. Københavns amt
Jørgen Vendelbo*

Siden sidst

Besøg hos Dansac i oktober

Det er spændende og interessant at se, hvordan ting fremstilles. Alt fra dagligdags ting til de mere sofistikerede. Når man derfor får en invitation til at se hvordan noget som næsten er blevet en del af en selv bliver fremstillet, nemlig stomiprodukter, ja - hvis bare man er en lille smule nysgerrig så griber man chancen.

Vi var næsten en hel busfuld, som fik en særdeles interessant dag. Selvom det jo ikke

er for vore blå øjnes skyld, at vi blev inviteret blev informationen holdt på et særdeles højt niveau, med orientering om Dansac/Hollister og kun det.

Markedschef Erik Brydholmbyd velkommen og orienterede derpå om det historiske. Lige fra starten i 1971 hvor to brød ud fra Coloplast og dannede Dansac med ca. 10 ansatte, og op til i dag, hvor der er ca. 400 ansatte. Dette skyldes dog også, at Dansac og Hollister blev sammenlagt i 1989. De to produkter produceres stadig sideløbende og i konkurrence med hinanden, således at vi brugere stadig kan vælge.

Hanne Haldager var derefter parat til at svare på mere brugermæssige spørgsmål og informerede desuden om nyheder.

Ser man bare 25-30 år til-

(fortsætter side 18)



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

Nu kan du opleve for tidligere kun kunne

Dansac Nova er den nye generation af poser, der – takket være en banebrydende filterteknologi – tillader gasser at slippe ud, samtidig med at væske bliver holdt effektivt tilbage.

Komfort uden konkurrence

Dine fordele med Nova er en roligere nattesøvn og en sikker og tryk dagligdag. Med det nye filter behøver du ikke bekymre dig om lækager, ligesom det effektivt fjerner lugt og minimerer ballondannelse. Væsken kommer slet ikke i kontakt med selve filteret og kan derfor heller ikke blokere filteret.

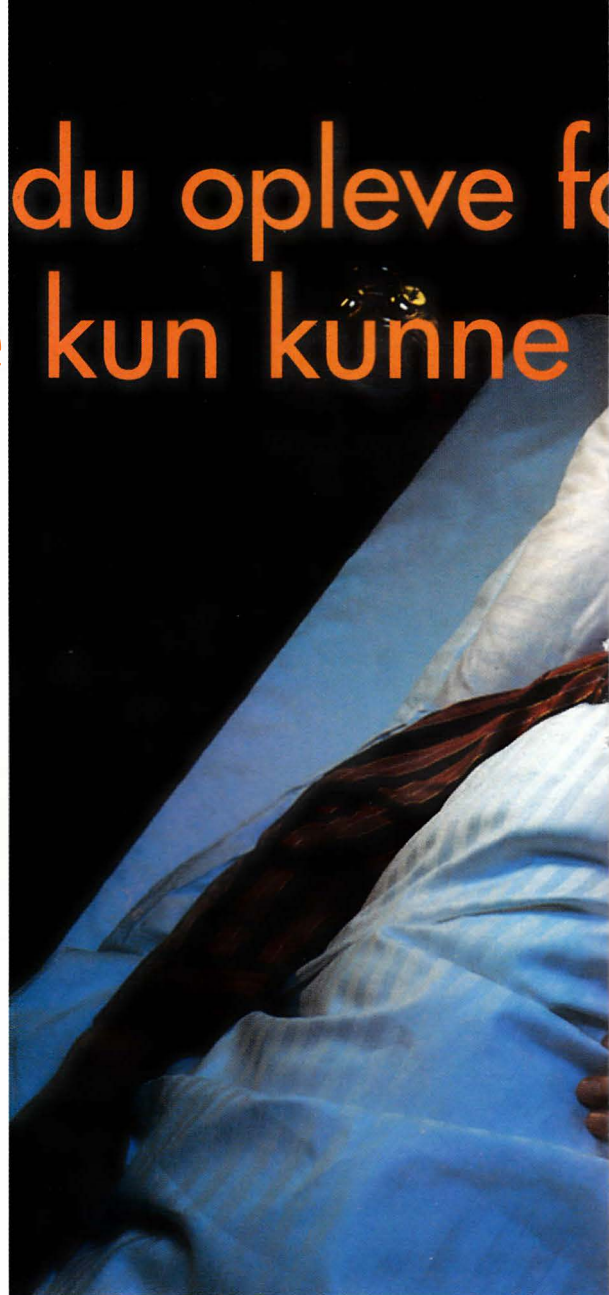
Hemmeligheden bag Nova

Kernen i Nova's filter er et dobbelt lag af 100% aktivt kul, der virker 4 gange så effektivt som de allerede effektive Dansac filtre. Det kan resultere i en lugtfri oplevelse i op til 48 timer. Men vi er gået skridtet videre og har forseglet filteret bag en membran, der tillader luft og gas at trænge igennem, men samtidigt lukker helt af for væske. Det er hemmeligheden bag den unikke brugerkomfort med Nova.

Dansac Nova er posen, hvor summen af egenskaber gør din hverdag nemmere.

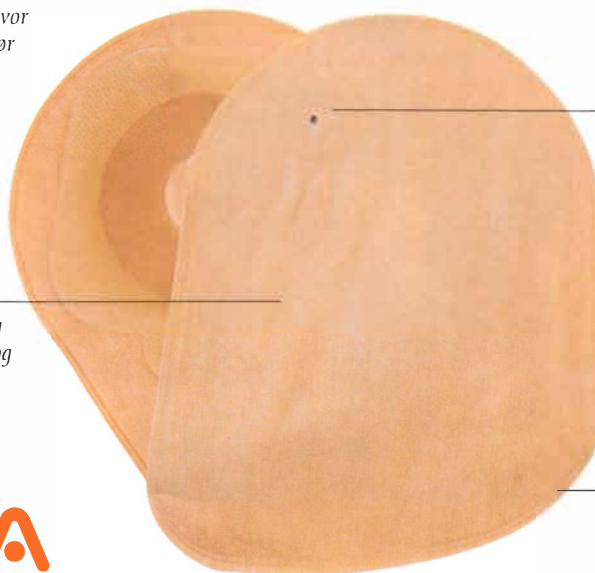
Den bløde stofbeklædning hindrer friktion fra hud og tøj. Det er vandafvisende og hurtigtørrende.

NOVA



En gennemført produktserie

Nova ville ikke være en Dansac-produktserie, hvis den ikke var tænkt helt til ende. Det vandafvisende stofbeklædning på for- og bagside har en struktur, der forhindrer



Her sidder filteret, der tillader luft og gas at slippe igennem, mens en membran stopper væske.

Posen består af 5 lag, der har hver deres nødvendige og funktionelle egenskab.

fordele, som du drømme om



Dansac Nova i 3 varianter:
Den hudfarvede, den klare
og den lille minipose.
De er alle designet, så de
følger kroppens anatomi.
Det sikrer stor komfort.

friktion fra hud og tøj. Posen består af en
5 lags folie, der hver især har en funktionel
egenskab. endvidere er Nova designet,
så den følger kroppens anatomi. Nova er
et gennemtænkt produkt.

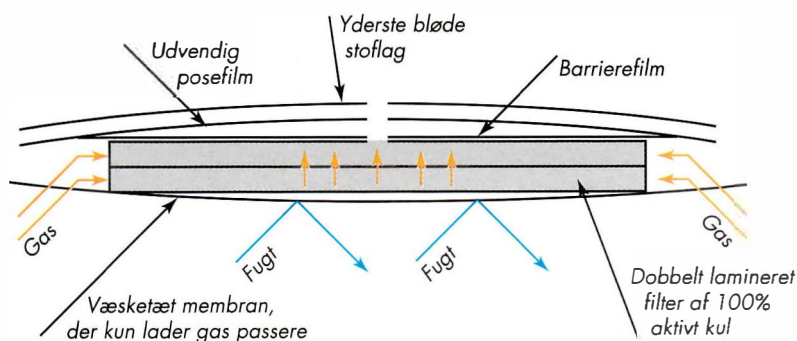
Glæd dig til at prøve Dansac Nova

Vil du opleve de mange nye fordele med
Dansac Nova og få gavn af bl.a. den sikre,
hudvenlige klæber samt garantien mod
lækage, skal du udfylde og sende svar-
kortet med det samme – eller ringe på
tlf. 48 46 50 36.

Den bløde stofbeklædning
er behageligt og hudfarvet.
Den er vandafvisende som din egen
hud og føles meget naturligt at røre ved.



Som det ses er to lag aktivt kul sat sammen, så luft
og gasser får den længst mulige vandring og
dermed bedste filtrering, før de slippes ud.
Det er så præcist dimensioneret, at man på
samme tid minimerer ballondannelse.



D A N S A C N O V A S V A R K O R T

Send mig venligst en gratis prøve.

Stomiens diameter: _____ mm

- ☐ Jeg ønsker en hudfarvet pose (470 ml)
- ☐ Jeg ønsker en klar pose (470 ml)
- ☐ Jeg ønsker en minipose (300 ml)

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By.: _____

Kuponen sendes i lukket kuvert til:

Dansac Danmark
Lille Kongevej
3480 Fredensborg

dansac

bage er der sket en kolossal udvikling indenfor stomi-hjælpe-midler ikke mindst i nyere tid. Dette gælder hele branchen og til stor glæde for os forbrugere fortsætter denne udvikling, som har så afgørende indflydelse på vores livskvalitet.

Skal denne positive udvikling fortsætte skal vi "slutforbrugere" imidlertid være langt mere aktive med at informere vore producenter om vore erfaringer, gode såvel som dårlige. Kun når flere end nogle få gør opmærksom på "fejll" og mangler kan vi få indflydelse på produkterne.

Dagen sluttede med en dejlig frokost i kantinen, hvor spørgelysten og dialogen fortsatte med næsten uformindsket kraft. Det blev en særdeles interessant og informativ dag og jeg kan kun gentage mit "mundheld": Synd for de som ikke kunne/ville deltage.

Tak til Dansac og ikke mindst til de medarbejdere i produktionen som skulle passe

deres arbejde samtidig med at vi gik i vejen og stillede spørgsmål.

Siden sidst

Juletræsfest - julehygge

"Juletræet med sin pynt" den 4. december? Ja- det er lidt tidligt, men børnene har ikke noget imod det og "Alle blev vi som børn på ny".

Vi er en lille (trofast) skare som den lørdag i nogle timer juler med hyggeligt samvær. Vi spiste god mad, gik om juletræet, sang de dejlige julesange og gav hinanden *julegaver* - og glædede os over børnene der var med. Selvom de støjede som sædvanligt.

Vi meldte os ud af det så småt begyndende juleræs i nogle timer med pebernødder brunkager og andre juleting.

Synd for dem der ikke kunne/ville.....men, *men* måske i år 2000?

P.b.v

Jørgen Vendelbo



Mons fortæller. På planchen står: "Sandheden bor ikke i et hus alene".

de sidste 3 år inviteret alle afdelinger til et rådgivermøde i november.

1997 kom der 1

1998 kom der 2

1999 kom der 20.

I år havde vi på opfordring fra de 2 sidste år taget emnet stomi & sexualitet op. Det er vores indtryk, at det er vanskeligt for personalet at finde ud af hvornår man som patient har brug for at berøre dette emne. Det drejer sig jo meget om den fysiske pleje og de praktiske ting omkring det nye "poseliv". Vi, som rådgivere, bliver ofte spurgt om samlivet efter operation. For den enlige kan spørgsmålet være, om de har mulighed for at få fat i og beholde en kæreste.

Når man ligger der på hospitalet er hovedet jo fyldt op med 1000 spørgsmål, og det er jo ikke alle ting, man får rede på i de ca. 14 dage efter operation. De fleste har forudgående også været igennem et langt sygeforløb. Så vi tog emnet op. Vi satte en arbejdsgruppe igang med at planlægge og invitere stomisygeplejerske og socialrådgivere i Kbh.s amt.

Til vores store glæde lykkedes det os at formå overlæge dr. med. Eywin Bruun til at deltage med sin faglige ekspertise.

Efter at Marianne havde budt velkommen sang vi optimistvisen. Dernæst gik Mons til overheadprojektoren og fortalte om mødet med den nyopererede:



Der lyttes.

- Jeg er ikke alene.
- Stomi er min pant for at være i live.
- Jeg kan det samme nu, som inden jeg blev syg og fik stomi.

Vi fik derefter gennemgået:

- Krisens faser.
- Omverdens angst.
- Sexualitet og kroppens evne til at huske.

Indlægget blev holdt som en appetitvækker, og der er stadig stof til mange timers foredrag om krop og sind.

Som patient føles det befriende når plejepersonalet tager hul på nogle af de spørgsmål, vi har om krop og sexualitet. Vi var derefter inde på emner som "det private rum" og blufærdighed og evne til at mestre disse. Snakken gik livligt og der var en rigtig positiv stemning.

Vi vil gerne have lov til at takke socialrådgivere, sygeplejersker og overlæge Bruun for medvirken til en god og inspirerende aften.

Den uformelle snak efter mødet gav flere ideer til næste års emner.

På COPA Kbh. amts vegne
Flemming, Mons & Lotte

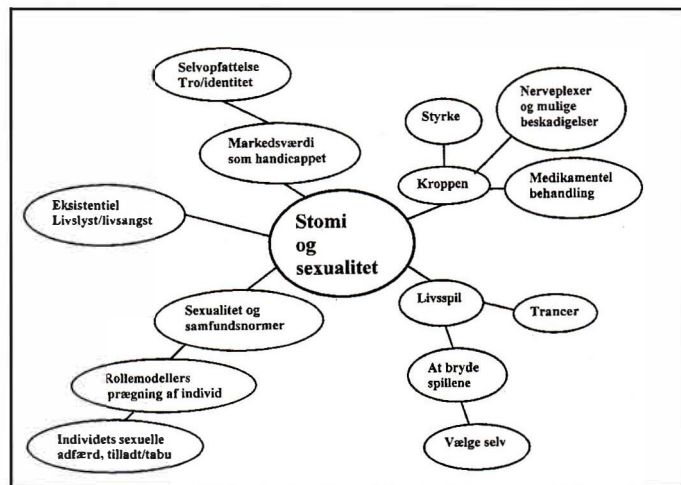
Siden sidst

Stomi og sex

I løbet af de sidste 3 år har vi i Kbh.s amt gjort en stor indsats, for at forbedre samarbejdet med alle vores hospitaler.

Vi har været i kontakt med alle sengeafdelinger, ambulatorier og stomiklinikker. Vi har også været så heldige, at besøge de kirurgiske afdelinger

i deres undervisningstirner. så de har set, hvem vi er, og vi har fortalt om stomi, rådgivning og naturligvis COPA. De har alle vist stor interesse, været meget spørgelystne. Vi har været 3 eller 4 hver gang, og vi har repræsenteret de 3 forskellige stomiformer. Samtidig har vi i





**Frederiksborg
amt**

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

Valg til bestyrelsen Generalforsamling lørdag den 26. februar kl. 14.00.

Hermed indkaldes vore medlemmer i Frederiksborg amt til den årlige generalforsamling. Bestyrelsen har fået det indtryk, at de fleste er glade for lokalerne på Frederiksborg Sognegård, så generalforsamlingen afholdes her. Den korrekte adresse er:
Frederiksborg Sognegård,
Frederiksværksgade 2B,
3400 Hillerød.

Ved generalforsamlingen skal vi bl.a. finde ud af, hvilke aktiviteter der kunne være interessante at satse på i den kommende sæson. Vi vil blive meget glade for nogle forslag. Der skal også afholdes valg til bestyrelsen. Der skal vælges 2 bestyrelsesmedlemmer for en periode på to år og 1 suppleant der vælges for et år.

Følgende bestyrelsesmedlemmer er på valg: Jørgen Wissing og Karin Iwersen. Som suppleant er Susanne Bak på valg.

Tilmelding er som vanligt nødvendig, da vi har lidt spiseligt at byde på.

Tilmelding helst efter kl. 18.00 til:

Jørgen Wissing
tlf 4914 7747 eller
Gisela Schjøtt
tlf 4733 4434.

Foredrag på Hillerød Sygehus

Rejse medicin: Med eller uden kronisk sygdom - hvordan forholder man sig ved udlandsrejser.

Mødet afholdes tirsdag den 22. februar 2000 kl. 19.15-21.45

på Hillerød Sygehus, Helsevej 2, Indgang 5OB. Lokale 215. Foredragsholder: Overlæge dr. med. Steffen Ulrik Friis fra medicinsk afdeling, Helsingør Sygehus.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Siden sidst

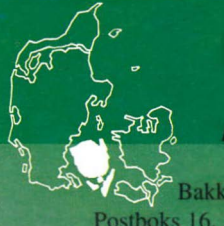
Julemødet på Frederiksborg Sognegård

Den 27. november afholdt vi vores traditionsrige julemøde. Her var virkelig stemning lige fra man trådte ind ad døren. Bordene var pyntet med nogle flotte dekorationer lavet af Karin Iwersen, og fra radioen lød der julemusik. Da alle 30 deltagere var ankommet begyndte vi med spisning. I år var der bestilt platter og selvfølgelig ris a la mande med mandelgave. Ved indgangen fik man udleveret et nummer, og dette nummer gjaldt som lod til udtrækning af en lækker julekurv med masser af dejlige sager, lige til at spise. Efter maden og under kaffen blev årets julehistorie læst op. I år var det en af vore gæster, John Nielsen, der læste historie for os, og det var en herlig skildring skrevet af Lise Nørgård. Bagefter var der banko, og der var megen spænding om, hvem der vandt de smukke dekorationer som Inge Wissing og Susanne Bak havde lavet. Vi sluttede af med lotteri, for Inger Marie Jensen, også et af vore aktive medlemmer, er så ferm med nål og tråd, at hun havde lavet de yndigste kræmmerhuse og lunchservietter i patch-

work og skænket dem som præmier til julefesten. Der var stor fryd og glædesudbrud, hver gang et af disse håndarbejder blev vundet. Klokken blev mange før denne

dejlige juleafslutning var til ende og man gik hvert til sit, efter at have ønsket hinanden en glædelig jul.

P.b.v.
Gisela Schjøtt



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.

Siden sidst

En rigtig god aften

Fyns amt har afholdt det årlige julemøde den 8. december. Der var desværre kun mødt 23 deltagere op. Landsformand Arne Nielsen holdt en pæn tale. Hver deltager var blevet opfordret til at medbringe en lille gave som der blev spillet om, til stor fornøjelse for deltagerne. Derudover blev der sunget et par julesange. Derefter fik vi en lille let anretning med kaffe og småkager. Alt i alt havde vi en

rigtig god aften. Hermed vil jeg ønske jer et godt Nytår.

Aktiviteter 2000

9/2: Åbent hus i Kræftens Bekæmpelse, Odense.
10/3: Generalforsamling.
10/5: Åbent hus i KB, Odense.
28/6: Udflugt.
11/10: Åbent hus i Kræftens Bekæmpelse, Odense.
6/12: Julemøde i Kræftens Bekæmpelse, Odense.

P.b.v.
Lars E. Nielsen



I DET JYDSKE STOMICENTER

- med detailforretninger i Randers og Aalborg - fører vi alle de store mærker i hjælpemidler til bandagering af colostomi, ileostomi, urostomi og incontinens.

Sygeplejeartikler og bandager er det eneste, vi beskæftiger os med, så vi er altid velinformerede om det sidste nye, samtidig med at vi er fortrolige med de anerkendte produkter.

Vi klarer papirgangen for Dem, hvis De ønsker det, ligesom vi også sørger for automatisk levering pr. post.

- Og ikke mindst kan vi garantere en engageret og venlig service, hvor vi altid sætter kunden i CENTRUM



Coloplast



Convatec
for ekstra sikkerhed og komfort



dansac
kompredder



Mærsk-Andersen aps
SYGEPLEJEARTIKLER

8900 RANDERS, TORVEGADE 1. TLF. 86426262
9000 AALBORG, ØSTERÅ 3. TLF. 98122488



Lolland /Falster

Lokalformand: Marianne Andersen Mejerivej 4 4892 Kettinge. Tlf.: 5487 3100.	Yderligere kontaktperson: Helmuth Hansen, Rødeledsvej 6, 4990 Sakskøbing. Tlf.: 5470 5177.
--	---

Siden sidst

Det osede bare af advent

Julemødet den 28. november på "Otellet" i Våbensted var en herlig eftermiddag. Lis havde pyntet op med nisser og meget andet pynt. Det osede bare af, at det var den første søndag i advent. Kaffen og æbleskiverne var dejlige.

Formanden blev opfordret til at læse en fortælling fra "Ved julelampens skær". Det blev en beskrivelse fra Morten Koch's den yngres jul. Det var sjov læsning fra dengang og så til vores computertider. Bankospillet og gaveuddelingen blev klaret. Indholdet af pakkerne blev afsløret omgående.

Alle sang med på julesangene, det er en god tradition at synge julen ind.

Der blev solgt lotteri og der var seks gevinster at dele ud af. Til slut fik alle en julestjerne og ønsket om en glædelig Jul og et godt Nytår - med sig hjem.

Generalforsamling 4. marts

Næste gang vi ses til møde er i "Landsbyen" i Våbensted den 4. marts til den årlige generalforsamling. Dagsorden efter vedtægterne. Invitation og regnskab udsendes senere til medlemmerne.

Godt Nytår

Fra hele bestyrelsen kommer ønsket om et godt Nytår. Vi har sammen haft mange gode stunder i løbet af 1999, dem håber vi at kunne gentage i løbet af det nye år. Nu tager vi alle fat på noget spændende. Et helt nyt årtusinde. Vi må se, hvad tilværelsen har gemt af overraskelser til os. I følge Voldborg og andre profeter, så skal vi starte det nye årtusinde med sne og isvinter, men lad os nu se.

P.b.v.

Marianne Andersen



Næstved

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

Vi håber Julen og indgangen til år 2000 er vel overstået - men indleder alligevel med at ønske alle et Godt Nytår 2000.

Siden sidst

Æbleskiver, gløgg, sang, julehistorier, plasttræthed, udpakningsorgie og munterhed

Julemødet blev afholdt den 11. december 1999 i Fakse i flotte, nymalede lokaler - og nye gardiner havde de også fået. Alle,

der er allergiske overfor "tak for kaffe" hist og pist, kan roligt læse videre, idet Næstved vanen tro selv stod for

traktementet og derfor ikke behøver gøre knæfald og dybe hoftebøjninger...

Der blev lagt hårdt ud med gløgg og æbleskiver. Æbleskivebageren fik en vingave for tro tjeneste med den lumske bagtanke, at han orker at svinge panden mange år endnu til alles glæde. Stemningen var som altid høj, så formandsklokken måtte svinges for at få ørenlyd til julesangene. Der var bifald hver gang, for man synger vældig pænt hos os. Tomás blev sendt rundt med lotteriet, så vi kunne få afsat de flotte gevinster. Der var otte af slagsen.

Bestyrelsen så ud til at sætte sig tungt på gevinsterne, så man kunne ikke fortænke nogen i at mumle om nepotisme - men alle lod dog gevinsterne gå videre, så retfærdigheden skete fyldest. Situationen udløste megen munterhed.

Julehistorierne var hentet hos Benjamin Jacobsen. En af dem handlede om chokoladeovertrukne syltebidder! Det må have været en harsk omgang, men morsomt var det i hvert fald.

Ovenpå gløggen og æbleskiverne blev der skyllet efter med kaffe, te og kringle og til allersidst kolde vand. De medbragte glas led af plasttræthed, for de lakkede på stribe og efterlod små søer på dækkeservietterne. Heldigvis havde vi masser af servietter, så skaderne var til at overse.

Gaveuddelingen forløb perfekt. Alle hentede en pakke efter vores snedige system, og sad derefter pænt med uåbnede pakker, indtil gavebordet var tomt. Så var der udpakningsorgie. Der var ingen dobbeltgængere blandt gaverne, så man havde virkelig været kreative.

I 1998 faldt sneen, da vi skulle køre hjem, men denne gang så det kun ud til regn, så det var der ikke meget julestemning over. Men der blev ønsket glædelig Jul, godt Nytår og god hjemtur til alle, inden bestyrelsen gik i gang med oprydningen, fik låst alle døre og kunne sige hinanden tak (her var det tilladt) for endnu en dejlig eftermiddag i Fakse.

Aktivitetsplan 2000

Inden længe vil alle medlemmer modtage aktivitetsplanen for år 2000, så man kan indføre de forskellige arrangementer på sin kalender- og i øvrigt anbringe før nævnte plan et synligt sted, så den ikke forputter sig og man glemer at melde sig til i *god tid*, der hvor det er nødvendigt.

Velkommen til år 2000 og hvad det måtte bringe af begivenheder!

P.b.v.

Merete Møller, formand

Siden sidst

International Frivilligheds Dag

Den 5. december er International Frivilligheds Dag og i år deltog COPA-Næstved i et arrangement i FuturaCentret. Der var 16 forskellige foreninger, der havde tilmeldt sig arrangementet, og hver forening havde en lille stand. FuturaCentret havde arrangeret et par musikere, der sørgede for lidt hyggelig julestemning, og der var salg af æbleskiver og gløgg. *Desværre* var der meget få besøgende, måske fordi den 5. december i år falder sammen med den anden søndag i advent. Måske var folk optaget af familie-hygge med julebagning og julepyntning osv.

Vi var 4 fra bestyrelsen der mødte op - Merete, Elna, Tomás og Christina - og viste flaget for COPA. Vi benyttede lejligheden til at hilse på de andre foreninger, så vi havde en hyggelig dag sammen.

Christina Hartmann

År 2000

Når dette Copa-blad udkommer har vi taget hul på et frisk nyt år - og hvilket år - *år 2000!*

Jeg vil gerne ønske alle et super godt Nytår.

Det at få lov at opleve et årtusinde-skifte er jo noget helt specielt, og der er nok mange, der har deltaget i et helt særligt Nytårsarrangement.

Jeg synes det er dejligt at

tage hul på et nyt år. Der ligger sådan et helt år foran en, som man har så mange forventninger og forhåbninger til.

I COPA regi vil jeg håbe, at vi får endnu flere medlemmer, og jeg vil håbe, vi når ud og hjælper en masse mennesker, der har brug for os.

Så vil jeg se frem til en masse spændende aktiviteter og arrangementer med mulighed for at møde nogle søde mennesker og få nogle gode oplevelser.

Rigtig godt Nytår.

*Mange Nytårshilsner
Christina Hartmann*

Sønderjyllands amt

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

Først vil jeg ønske alle medlemmer et godt Nytår og håber det bliver et spændende nyt år tusind vi er kommet ind med gode nyheder for de der er og de som bliver stomioperede.

Møde og aktivitets proram for lokalforeningen

Generalforsamling

Den årlige generalforsamling afholdes tirsdag den 21. marts kl. 19.00 på Folkehjemmet i Aabenraa. Forhandler Kirstine Hardam, Holstebro, vil være tilstede. Mere om generalforsamlingen i næste Copa-blad.

Lokalmøder

Haderslev tirsdag den 7. marts kl. 19.00 på Haderslev Sygehus, Sognepræst H.A. Kallenbaeh vil fortælle om livskvalitet. En konsulent fra firma Hollister vil være tilstede. Tønder onsdag den 5. april kl. 19.00 på Omsorgscentret Ribe Landevej 37. Tønder. Konsulent Carina Pedersen	fra firma Dansac vil være tilstede og der er underholdning som tidligere år. Mere om mødet i næste COPA-blad. Sønderborg onsdag den 12. april kl. 19.00 på Sønderborghus. Der vil være en forhandler tilstede. Mere om mødet i næste COPA-blad.
--	---

Bustur lørdag den 6. maj

Den årlige bustur går til firma Dansac, som producerer stomiposer. Afgang fra Sønderborg ca. kl. 7.00 med holdt i Aabenraa og Haderslev hjemkomst til Sønderborg ca. kl. 21.45, der er plads til 40 personer. Mere om busturen i næste Copa-blad.

HUSK at notere datoerne.

P.b.v. Sven Kjærsgaard Jensen, lokalformand



...hjælp til stomipatienter

Kjærulff forhandler stomiprodukter fra alle førende producenter.

Samtidig har vi den faglige kompetence der skal til, når du har brug for hjælp.

Ring til vores sygeplejersker eller produktspecialister:

Britta Albert - sygeplejerske,
Jane Kristensen - sygeplejerske,
Birgitte Pedersen - produktspecialist.

Vi er altid klar til at servicere dig!

Bestilling kan også ske på Internet.
Adressen er:

www.kjaerulff.com

Yderligere informationer kan fås ved henvendelse til:

KJÆRULFF A/S

Ørkebyvej 6
5450 Otterup

Telefon: 64 82 15 35

Telefax: 64 82 15 90

Kjærulff



COPA Vejle amt ønsker alle sine medlemmer et godt Nytår. Vi har fået sat dato på vores aktiviteter i det nye år.

Aktiviteter 2000

Onsdag den 29. marts Medlemsmøde
Lørdag den 27. maj Udflugt
Lørdag den 7. oktober Generalforsamling
Lørdag den 2. december Julefest.

Der kommer brev ud sidst i februar til alle medlemmer.

P.b.v.

Lis Obel Jakobsen

Siden sidst

En dejlig eftermiddag med Karen Blok

En dejlig efterårseftermiddag hvor vi besøgte Karen Blok på Gl. Havn i Vejle. Først fortalte Karen om, hvordan de arbejdede i dagligdagen, hvordan tingene fungerede, og vi hilste på de forskellige medarbejdere. Derefter var vi på rundvisning, som var meget spændende. Der er utrolig mange forskellige stomibandager og meget andet de rådgiver om og leverer.

Derefter gjorde vi en lille udflugt med Karen. Vi spadserede nemlig over i torvehalerne, hvor der blev serveret kaffe og æbletærte under oliventræerne. Snakken gik lystigt, og vi siger tak til Karen, det var en dejlig eftermiddag.

Venlig hilsen Licy

COPA-klub Vejle

Cafeteriet, Vejle Sygehus:

9. februar kl. 15.00 - 17.00

8. marts kl. 15.00 - 17.00.

Lis Obel Jakobsen

COPA-klub Kolding

Gæstekantinen,
Kolding Sygehus
alle dage kl. 19.00 - 21.00:

Onsdag 26. januar

Onsdag 23. februar

Onsdag den 22. marts

Onsdag den 26. april.

Tilmelding p.g.a. kaffe til
Else Rasmussen.
tlf. 7552 4512.

COPA-klub Kolding ønsker
alle læsere et godt Nytår.

Else Rasmussen

På valg var formand Inga Andersen (genvalgt) og kass. Bødvind Dyhrholm Andersen (genvalgt). Henny Pedersen ønskede ikke genvalg på grund af sygdom. Nyvalgt: Vagn Færch, Balling/Spøttrup.

Tak til Henny for samarbejdet og velkommen til Vagn.

Suppleant Anton Snekmose, Hanstholm ønskede at trække sig. Aase Steenberg tiltrådte som suppleant.

Tak til Anton Snekmose, velkommen Aase.

Som revisor genvalgte Mette Espersen.

Efter generalforsamlingne fortalte landsformand Arne Nielsen om forbrugerrettigheder og om landsformandens arbejde her i landet og i nabolande.

Til slut vil jeg benytte lejligheden til at ønske alle i Viborg amt et glædeligt Nytår og håb om tilslutning i det nye århundrede.

P.b.v. Inga Andersen



COPA, Vestsjælland siger tak for året der gik

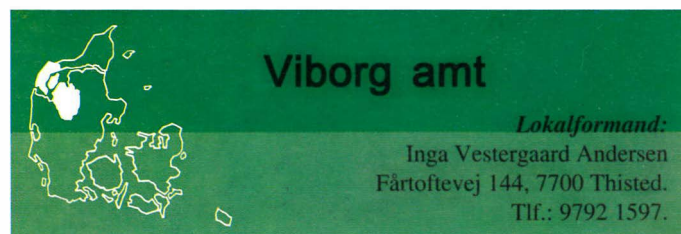
Her ved indgangen til et nyt årtusind skal bestyrelsen på denne måde sige tak til alle vore medlemmer samt pårørende for en god og levende interesse for foreningen og de gennemførte aktiviteter i 1999.

Den gennemsnitlige mødeprocent til vores arrangementer har været tilfredsstillende, og signalerer derfor til os, at de forskelligartede aktiviteter er faldet i god jord. Bestyrelsen vil bestræbe sig på, at aktiviteterne i det nye årtusind bliver mindst lige så gode som i 1999.

Endnu har vi ikke i bestyrelsen drøftet, hvad der skal ske i år 2000 - hvorfor det vil være

glædeligt, om vore medlemmer kan give os et fingerpeg om, hvad man kunne tænke sig af fremtidige aktiviteter. Vi er åbne for alle forslag som måtte komme enten ved telefonisk kontakt eller via indlæg i bladet.

Traditionen tro - og det er godt med traditioner - afvikledes den årlige julefrokost den 27. november 1999 på Benløse Kro. 24 var mødt op for at være sammen og julehygge. Og der blev virkelig hygget, snakket og ikke mindst sunget mange julesange akkompagneret af Ragnar Bodi på elorgel/ klaver, hvilket jeg gerne vil sige tak



Siden sidst

Lokalformand genvalgt

Lørdag den 27. november afholdt COPA's lokalforening i Viborg amt ordinær general-

forsamling på Benta's Cafeteria, Højslev ved Skive. Efter velkomst og smørrebrød gik man over til generalforsamlingen.

for. Endvidere vil jeg ligeledes her sige bestyrelsen tak for et godt samvær og arbejde i det forløbne år.

Det var for de fremmødte en god afslutning på år 1999 med god mad, mandelgave, bankospil m.v. og ikke mindst den megen hyggesnakken på kryds og tværs over det festligt dækkede julebord.

Jeg og den øvrige bestyrelse, skal med disse ord ønske alle vore medlemmer og pårørende et lykkebringende Nytår 2000.

De bedste hilsener til alle og på godt gensyn i det ny årtusind.

P.b.v.
Torben Hansen

Århus amt

Lokalformand:
Henning Granslev
 Bavnegårdsvej 110, Kolt
 8361 Hasselager
 Tlf.: 8628 1124 (bedst 14.00 - 18.00).

Yderligere kontaktperson:
Lis Lene Carstensen,
 Danmarksvej 9, 3.th.,
 8900 Randers
 Tlf.: 8642 6979.

Siden sidst

Vand er godt for sjælen

Onsdag den 3. november var det igen "Store Badedag" i Århus. Ved hjælp af økonomisk støtte fra Hadsten og Århus Kommune kunne lokalforeningen igen tilbyde bad og spising til den uhørte pris af 0 kr. Denne pris er for at lokke nye eller gamle stomiopererede til at bade i offentlig svømmehal. Der har hver gang været nye

deltagere til COPA's svømme-arrangementer.

COPA's rådgivere er glade for, at den nye badegæst som regel udtrykker tilfredshed over at have overvundet skrækken for at klæde om og gå i bad sammen med andre dødelige og normale personer.

Siden sidst

God temaug

Temaugen i uge 45 hos Nyrop

& Maag i Århus var meget tilfredsstillende.

Producenterne havde hver en dag til at formidle budskabet om netop deres produkters fortræffeligheder. COPA's rådgivere talte med mange af de besøgende hos Nyrop & Maag og gav gode råd til ca. 30 stomiopererede.

(Århus amt fortsætter næste side)

INGE - LISE SØRENSEN ^{ApS}

SPECIALISTER I SYGEPLEJEARTIKLER

STOMI • KOMPRESSIONSSTRØMPER • BRYSTPROTESER
SÅRBEHANDLING • BANDAGER • INKONTINENSPRODUKTER

Rådgivning ved specialuddannede 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



*Julehygge
i Århus*



*Helle
kaster
terninger*



*Ole
Vesterlund
med
1. præmien
i bowling.
Århus*

Siden sidst

Juleafslutning

Onsdag den 8. december havde lokalafdelingen julehygge i Langenæs HandicapCenter. I år var der meget stor spredning i alderen (fra 4 år til ca. 80 år). Det var rart at se nye ansigter til vores møde. Efter terningspil og krig om pakkerne drog forsamlingen fredeligt videre til Bowl'n'Fun. Her havde COPA reserveret 6 baner og bestilt juleplatter. Der var en lille præmie til bedste herre og dame. Flest point fik Ole Vesterlund, jeg håber at præmien smagte godt (et STORT marcipanbrød fra Dansac). Mariann Olesen og Elsemarie Kraul delte damernes førsteplads.

Søren Eidorff scorede flest point på en enkelt omgang. Søren du har en lille præmie

tilgode. (du er et dyrt bekendskab).

Efter juleplatter og ris a' la mande sluttede en god og fornuftig aften.

Februar tilbud

- få råd om stomipleje

Rådgivningen den 9. februar fra kl. 16 til kl. 19 i Langenæs HandicapCenter har et ekstra tilbud til dig/jer. Stomisygeplejerske Annemette Bach fra Århus Amtssygehus vil være i centret fra kl. 16.30 til kl. 18.30. Benyt chancen for at tale med din stomisygeplejerske og få råd om evt. problemer du gerne vil have svar på. COPA sørger for kaffe og brød. Denne eftermiddag vil det være muligt at tale med Annemette uden at bestille konsultation i forvejen.

COPA's rådgivere kan ved samme lejlighed give dig informationer om alle tilbudene i foreningen.

Randersklubben

Siden sidst: 26. oktober var der som noget nyt arrangeret bowling og spisning. 31 medlemmer mødte op til socialt samvær, for at tage kegler og til en hyggelig aften. Det bliver sikkert ikke sidste gang, der bliver arrangeret denne form for medlemspleje. Vanen tro deltog personale fra Randers Sygehus og personale fra C. Mærsk Andersen i dette COPA-møde. Der var således også mulighed for et par gode råd om stomipleje og se de nyeste stomiposer.

De næste møder i Randersklubben, Fritidscentret, Vester-gade, 8900 Randers vil være følgende :

Fredage fra kl. 14 til kl.

17: den 21. januar,

25. februar

og

den 24. marts.

Ønsker du oplysninger om Randersklubben kan du ringe til :

Anne Marie Malling

Olesen, tlf. 86 43 43 37

eller

Lis Lene Carstensen,

tlf. 86 42 69 79.

Stomidage i Randers

i februar: Konsulenter fra producenterne og rådgivere fra COPA kan du møde hos C Mærsk Andersen, Randers følgende dage fra kl. 12.00 til kl. 16.00:

Mandag den 21.2.

Anne Boel fra ConvaTec og COPA.

Tirsdag den 22.2.

Jonna Espensen fra Dansac og COPA.

Onsdag den 23.2.

Susanne Andersen fra Coloplast og COPA.

Torsdag den 24.2 Allan Kristiansen fra Hollister og COPA.

Silkeborg

Siden sidst: Mandag den 15. november blev det første møde afviklet i Silkeborgklubben. Efter mange telefonsamtaler fik vi arrangeret et dejligt møde (ca. 20 deltagere). Alle var meget positive, efter min mening et godt arrangement.

Mødet startede med at jeg (Kirsten) bød velkommen. Derefter fortalte Mariann Olesen om morbus crohn og følgerne deraf. Interessesgruppen Crohngruppen vest, som Mariann er kontaktperson for, blev der også informeret om.

Sygeplejerske Pia Ahrens-dorf, Silkeborg Sygehus fortalte herefter om de tre former for stomi : colo - ileo - og urostomi. Det er tydeligt, at det er Pia, der er brug for at tale med om gode råd, når der er stomiproblemer. Det er hun bare god til.

Efter et par stykker mad blev det besluttet, at vi til næste møde skulle prøve at få en diætist til at fortælle om rigtig mad for en stomiopereret.

Et medlem foreslog at starte et yogahold. Mulighederne for om det er muligt ville blive undersøgt.

Sidste punkt var lidt om, hvor ofte der skulle holdes møder i Silkeborgklubben. Det blev besluttet at holde kvartalsmøder. Pia Ahrensdorf tilbød at komme til disse møder. COPA takker mange gange.

*P.v.a. Silkeborgklubben
Kirsten Andersen*

Lokalmøde

mandag den 7. februar

I Rosengårdscentret, Silkeborg fra kl. 19 til 21.30 vil emnet denne aften være om kost og stomi. Diætist Birthe Møller, Silkeborg Sygehus vil give gode råd om kostens betydning, både for at komme hurtigt til kræfter efter en operation og derefter at spise varieret og have sunde kostvaner.

Der vil være kaffe med brød.
Tilmelding senest fredag

den 4. februar hos Kirsten Andersen, tlf. 86 81 34 62.

Hos Kirsten kan du ligeledes få informationer om Silkeborgklubben.

Tilbud i Silkeborg om yoga

Afspænding/yoga for stomiopererede. Hold med 5 - 7 deltagere. Der tages i undervisningen hensyn til den enkeltes fysiske fornuft. 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.

Er du interesseret?, så ring hurtigt. (først til mølle...) Medlemmer fra andre lokalforeninger er meget velkommen.

Mandage kl. 11.30 til 13.20 i Yogahuset, Tværgade 21, Silkeborg.

Start 31. januar 2000. Yogalærer Lis Ibsen.

20 lektioner.

Tilmelding 86 82 95 92

Pris : kr. 440,-/

pensionister kr. 330,-.

Husk, at du/I kan deltage i alle vores COPA møder rundt i amtet.

Julegaver fra Fønix Musik

I sidste COPA-blad informerede vi om Stomidagen i Århus Rådhus. Denne dag uddelte lokalforeningen til sengeafdelinger for stomipatienter i Århus amt i alt 20 sæt Cd-afspillere incl. 5 Cd-plader med afslapningsmusik.

Vi har fået både skriftlig og mundtlig tak for disse gaver. Det er vi selvfølgelig meget glade for. Derfor syntes lokal-

afdelingen, at vores sponsorer også skulle have tildelt "roser" for den økonomiske støtte til projektet.

Fønix Musik blev spurgt, om de ville hjælpe med at bygge videre på denne ide. Ole Kjær fra Fønix Musik sagde meget hurtig ja. Århus lokalafdeling kunne få 100 Cd-plader her og nu til uddeling til de afdelinger som i Århus Rådhus den 2. oktober modtog en Cd-afspiller fra COPA.

Det er COPA og de tildelte afdelinger på sygehusene meget taknemlige for. Pladerne er blevet uddelt sammen med en lille julehilsen fra landsforeningen.

Leif Nielsen (næstformand) og undertegnede fik mange glade og positive ord med hjem fra vores tur rundt i amtet med disse Cd-plader.

Allan Kristiansen fra Holstebro bidrog med 20 Cd-plader med klassisk musik. Disse blev uddelt ved samme lejlighed.

For modtagerne takker COPA hermed.

Leif og jeg mente og følte, at vi var julemænd, der kom med gaver, som kan og vil bringe lidt glæde for mange patienter i årene fremover.

Til Fønix Musik, Sønder Alle 12, Århus C sender vi en *meget stor tak* fra Århus lokalafdeling og hospitalerne.

Marts tilbud

Rådgivning den 8. marts kl. 16 til 19, Langenæs Allé 21, Århus C.

Generalforsamling

Lørdag den 18. marts vil der blive holdt ordinær generalforsamling i Langenæs HandicapCenter.

Information herom i næste blad.

(Århus amt fortsætter næste side)

Kirstine Hardam

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

Coloplast

dansac®

HOLLISTER

ConvaTec

biocontrol pharma

- når det gælder:

Stomi-artikler
Sårbehandlingsbandager
Inkontinens-produkter

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

Permanent udstilling af alle produkter

Kontortid hver dag fra:

kl. 8.30 - 16.00 på
tlf. 97 42 32 33

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



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

Siden sidst

Støtte til ungdommen

Århus lokalafdeling havde i oktober 3 unge medlemmer med til IOA's Verdenskonferencen FOCUS 20/40 i København. Landsforeningen betalte udgifterne til konferencen, det var flot. Lokalfdelingen støtter gerne COPA's ungdomsarbejde, så bestyrelsen blev enige om at give transporttilskud på 200 kr. pr. person.

Tak for 1999

Til slut tak for året 1999. Det har været et meget travlt år. Vi har prøvet nye aktiviteter f. eks. bowling, startet en klub i Silke-

borg og fået et samarbejde med Fønix Musik og m.m.

Tak til medlemmerne, sponsorerne, rådgiverne, sygeplejerskerne, forhandlerne, bestyrelsen og hjælperne ved vores arrangementer.

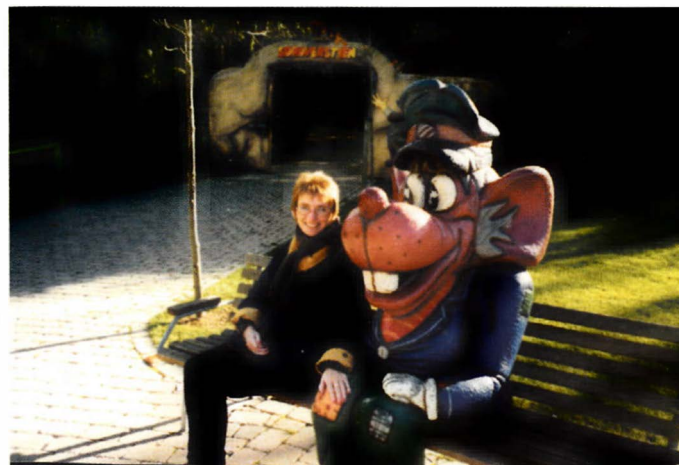
Der er dog et lille minus. Kassererens pengekasse har været på en kraftig slankekur. Så vi må prøve, om vi kan rette lidt op på finanserne i løbet af året. Måske kan Mogens Lyketoft give et par gode ideer til indtægter i lokalforeningen.

Lokalforeningen ønsker jer alle og familien et godt nytår.

Ses vi de næste tusind år?, (måske ikke alle år her på jorden, så vel i himlen?).

Hilsen

Henning Granslev



Bonbon-Land



Bonbon-Land



Siden sidst

Endnu en weekend med succes

Ja så fik vi igen en dejlig oktober-familie-weekend sammen. Denne gang gik turen til Menstrup Kro ved Næstved.

Vi mødtes fredag aften. Efter at alle var blevet godt indkvarteret, var der spisning, hvor vi samtidig præsenterede os for hinanden.

Denne gang havde vi også inviteret nogle pædagoger +

onkel Jan med til at tage sig af børnene. En stor tak til dem alle, de klarede opgaven flot. Især tak til Jan, som år for år tropper op og hygger og pjatter med vores børn, det er bare dejligt.

Fredag aften havde vi inviteret forskellige producenter som hver især havde en udstilling, som vi kunne besøge og

få en snak med firmarepræsentanten. Herefter havde vi hyggeligt samvær.

Lørdag

Lørdag formiddag havde vi besøg af Lena Thomsen, som fortalte noget om 'Body Image' (hvordan man ser sin krop), hvilket blev meget interessant. Det er et spændende og stort emne, hvor vi fik en god snak om det at acceptere sig selv og sin krop, uanset hvordan man ser ud.

Børnene var beskæftiget

med flere forskellige ting imens. Nogle badede, andre spillede bordtennis og de mindste malede deres egne T-shirts.

Lørdag eftermiddag var alle på tur til 'Bonbon-Land', hvilket var en stor succes både for voksne og børn.

Lørdag aften var der traditionen tro festmiddag, hvor vi rigtig hyggede os. Bagefter var der socialt samvær i baren, både voksne og børn. Folk brød op efterhånden som trætheden meldte sig.

Børneaktiviteter



Børneaktiviteter



Søndag

Søndag formiddag havde vi besøg af stomisyegeplejerske Inge Dahn samt en diætist fra Rigshospitalet, som fortalte om deres behandlingsmetoder. Det var interessant at høre, hvordan de gør på Rigshospitalet, nu da vi de sidste par år har haft besøg fra Odense Universitets-hospital.

Under formiddagens program var der fri leg for de mindre børn, de større var på besøg på kasernen i Næstved, hvor de fik afprøvet hvor hårdt det kan blive at være soldat.

Så var tiden desværre inde til, at vi skulle slutte og endnu engang sige farvel.

Det har været en dejlig og hyggelig weekend med masser af gode oplevelser.

Håber vi ses til næste år.

Mange hilsner
Gitte Bavnsgaard
Rask Mølle



Hyggeligt samvær



Næstved
kaserne

Foredrag



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 porto~~rit~~rit 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

En ny form for kontrol til colostomiopererede

Esteem[™]
Technology through understanding

Stomisygeplejersker og stomiopererede har i samarbejde med ConvaTec udviklet Esteem. En ny en-dels colostomipose i høj kvalitet og standard. For Esteem brugerne findes der en deostift til hver pose. Hudklæberen er selvfølgelig det gode „gamle“ Stomahesive-materiale i en passende tykkelse og med en klæbeevne, som absolut er til stomiopereredes allerbedste.

• Minimalt
luftudslip



• Filterets åbninger tildæk-
kes med et klistermærke
efter individuelt behov

• Kontrollerbart
luftudslip fra
filteret



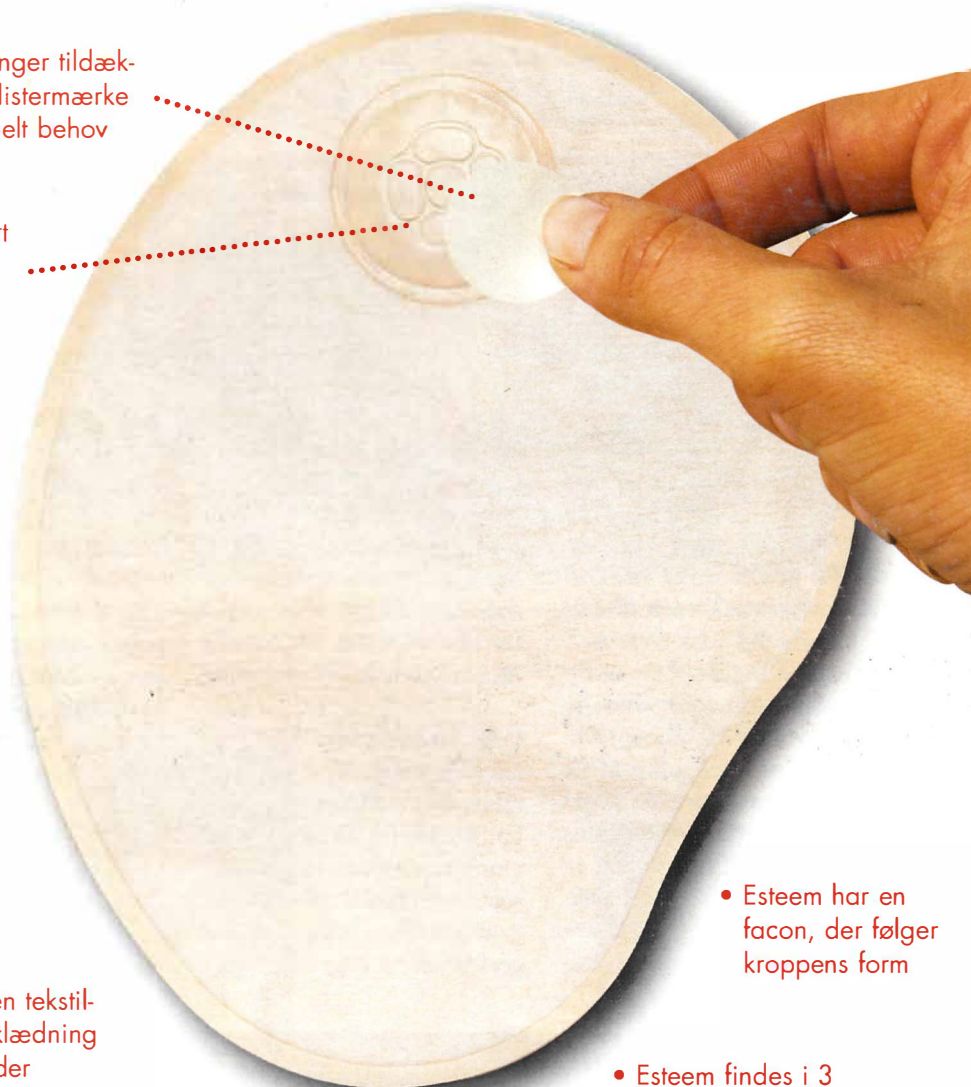
• Anbefales
at starte
med



• Maximalt
luftudslip



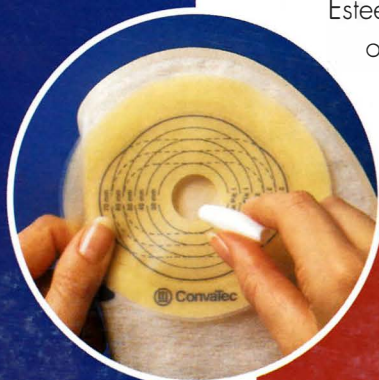
• Esteem har en tekstil-
lignende beklædning
på begge sider



• Esteem har en
facon, der følger
kroppens form

• Esteem findes i 3
pose størrelser: Small,
Medium og Large

Esteem har en hudklæber, som kan tilpasses cirkulære og ovale stomi faconer. Klippeguiden, som er på Stomahesive-materialets beskyttelses-plast anvendes når stomihullet tegnes. Esteem findes også i forklippede hulstørrelser.



 **ConvaTec**
A Bristol-Myers Squibb Company

**Tilsammen, vil filteret
og deostiften tilbyde
en ny form for kontrol
over luft og lugt.**

Ja tak, send mig venligst gratis prøvepakke samt mere information om Esteem.

Medium: ☐ Small: ☐ Large: ☐

Stomidiameter, mm:

Navn:

Adresse:

Postnr.:

By:

Kuponen sendes til ...
ConvaTec, Jægersborgvej 64-66, 2800 Lyngby.
Du er velkommen til at ringe til os på ...
frikaldsnr. 8030 6011, for at bestille gratis prøver.

PRODUKTINFORMATION

Esteem

– colostomipose med regulerbart luft udslip og deostift.
Ny en-dels stomipose fra ConvaTec til colostomiopererede.

PRODUKTINFORMATION

Af: Susanne Thane

Sygeplejerske/produktchef ConvaTec

Allerførst ønskes alle Copa-bladets læsere et rigtigt godt nytår.

"Jeg ved at stomier producere luft og lugt. Det vil være dejligt at vide, at begge dele kan kontrolleres"

ConvaTec har i samarbejde med stomisygeplejersker i Europa anvendt deres ideer og forslag i udviklingen af Esteem. Stomiopererede har afprøvet Esteem og selvfølgelig knyttet de sidste kommentarer til funktion, form og komfort. Dette uvurderlige samarbejde har medført, at ConvaTec har fremstillet Esteem. En ny

stomipose i høj kvalitet og standard. Hudklæberen er selvfølgelig det gode "gamle" Stomahesive-materiale i en passende tykkelse og med en klæbeevne, som absolut er til stomiopereredes aller bedste.

Esteem har et filter, som er regulerbart

Over kulfileret er monteret 4 åbninger, som kan tildækkes i det antal, der passer bedst til den mængde luft, som kommer fra stomien. Åbningerne tildækkes med små beige farvede klistermærker, som følger med i pakningen.

Deostiften placeres i posen via stomihullet i hudklæberen.

Til Esteem posen hører en deostift, som neutraliserer ubehagelig lugt i posen

Ingen mennesker kan kontrollere lugten og mængden af luft fra tarmen selv. Mad og væske, som spises i løbet af dagen kan påvirke begge dele mere eller mindre. For Esteem brugeren findes der en deostift til hver stomipose, som lægges ind i selve posen. Ingredienserne i deostiften vil neutralisere ubehagelig lugt fra stomiposen.

Esteem har en hudklæber af Stomahesive

Stomahesive er fremstillet af 3 naturkomponenter. Stomahesive materiale over hele klæbeflade i en passende tykkelse.

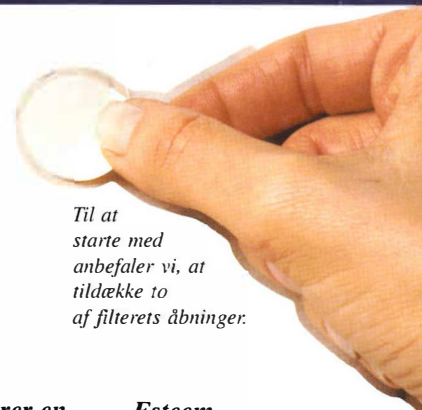
Esteem kan passe til mange forskellige stomistørrelser og faconer

Mange forskellige stomifaconer kan klippes. Guide findes på dækmaterialet, hvor den fortrykte klippeanvisning gør det muligt at klippe rundt og ovalt helt op til 8 cm.

Esteem findes i 3 posestørrelser

Esteem har en form, som følger menneskets kropsfacon. Vælg den størrelse som passer bedst til dig og din stomifunktion.

•Small •Medium •Large.

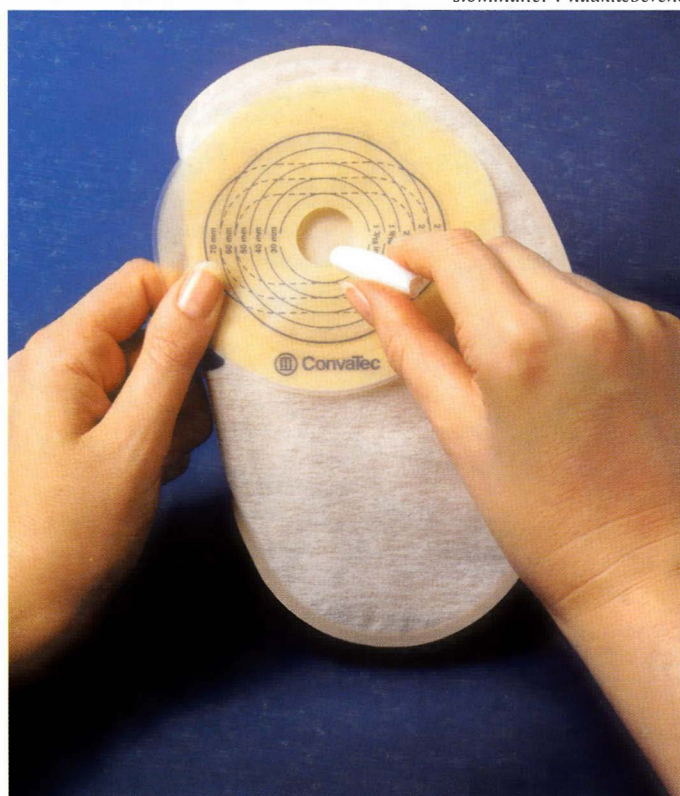


Til at starte med anbefaler vi, at tildække to af filterets åbninger.

Esteem skal prøves

Derfor har vi lavet en prøvepakke med Esteem colostomiposer. Du er meget velkommen til at bestille en prøvepakke, kontakt venligst ConvaTec's sygeplejersker på kundeservice telefon 8030-6011. Eller udfyld kuponen i ConvaTec's annonce her i bladet på side 5.

*Med venlig hilsen
ConvaTec
Jægersborgvej 64-66
2800 Lyngby*



Höstträff i Sverige

REFERAT

Af: Dorthe Nielsen

Den 29. - 31. oktober var Rie og jeg inviteret til Ung-Ilco's (ungdomsgruppen i Sverige) efterårsmøde.

RIE hentede mig på arbejde kl. 11.30, og så gik turen til Sverige. Vi ankom til Scandic Hotel i Göteborg kl. 18.00. Vi var lidt udmattede efter en lang tur. Efter at vi havde indlogeret os på vores værelser, skulle vi mødes i forhallen, hvor vi fik hilst på de andre deltagere. Foruden os fra Danmark, var der også besøg fra Norge og Finland og selvfølgelig værterne fra Sverige. Vi var ca. 20 deltagere.

EFTER aftensmaden var der socialt samvær, hvor der blev talt flittigt på det sprog som vi hver især beherskede bedst.

Det var midnat, da vi gik i seng. Værelserne var rigtig hyggelige, og sengene var nogle af de bedste vi nogensinde havde sovet i, mon ikke det var fordi vi var temmelig trætte.

LØRDAG startede vi dagen med 'frukost' - ja tænk sådan kalder de morgenmaden. Efter morgenmaden fortalte Ung-Ilco's formand, Josefin Ritzman, om baggrunden og fremtiden i deres ungdomsgruppe. Efter en lille formiddagspause kom Tom Öresland, kirurg på Östra Sygehus, han skulle fortælle om bækkenreservoir og Kock's reservoir. Det var meget spændende, vi vidste jo ikke så meget om den form for operation.

Efter frokosten, kom psykolog Jane Bjurmann. Hun skulle fortælle om mental træning og positiv tænkning. Hun lavede

nogle øvelser med os, og noget af det var så underligt, så vi troede, hun havde hypnotiseret os. Efter Jane's foredrag havde vi alle fået en oplevelse, som vi sent vil glemme. Det var utrolig spændende.

Godt mætte efter aftensmaden, slængede vi os i nogle gode lænestole, for nu skulle vi rigtig hygge os. Nogle valgte at tage ind til centrum, for at gå på diskotek. Jeg blev lidt forarget over, at en Irish Coffee kostede 74,- svenske kr. Så jeg nøjedes med en øl, den var nemlig på tilbud. Mens vi sad og snakkede, var der en der foreslog, at vi skulle spille bordtennis, så det gjorde vi. Rie og jeg nåede også et par spil på flippermaskinen, inden vi gik i seng.

SØNDAG efter morgenmaden var der gruppearbejde. Det skulle handle om, hvordan man får ungdommen til at engagere sig i regionalt arbejde. Rie og

jeg deltog ikke i gruppearbejdet, vi skulle planlægge Nordisk ungdomslejr, som foregår i august i år i Danmark - mere herom senere. Formændene fra de andre nordiske lande deltager også i planlægningen. Inden frokosten var der besøg af en diætist, Anna Laurentius. Hun fortalte om kost til stomiopererede, og om kosten, når man har inflammatorisk tarmsygdom. Vi hørte desværre ikke hele Anna's foredrag, for vi skulle nå båden kl. 13.00.

RIE morede sig på sejlturen hjem, hun syntes nemlig, at jeg var blevet en lille smule bleg og tavs. Gud hvor jeg dog hader sejlture, når der er store bølger.

VI har haft en rigtig god og lærerig tur, og vi håber, at det vil føre til et godt samarbejde med de andre ungdomsgrupper i de nordiske lande. ■

Stomiambulatoriet på Århus Amtssygehus
er pr. 18/11 99 flyttet til nye lokaler

Den nye adresse er:
Stomiambulatoriet
Indgang 11 A
Århus Amtssygehus
Tage Hansens gade 1-2
8000 Århus

Tlf.: 8949 7525
telefonid: mandag-torsdag 08.00 - 09.00.

Stomiambulatoriets arbejde varetages af
stomisygeplejerske Annemette Bach
(37 timer pr. uge) og stomisygeplejerske
Birthe Nissen (18 timer pr. uge).

Med venlig hilsen
Birthe Nissen og Annemette Bach

ADRESSEÆNDRING M.V. STOMIAMBULATORIER

Stomiambulatoriet Hvidovre Hospital
Afsnit 300 opgang 3, 2.sal
Tlf.: 3632 3621
(man.-fre. 08.00 - 09.00)
Konsultation efter aftale på alle hverdage.

Med venlig hilsen
Per Herlufsen
Stomisygeplejerske

Stomiambulatoriet Sygehus Fyn Nyborg
5800 Nyborg

Beliggenhed: Kirurgisk ambulatorium.
Åbningstid: Tirsdage fra kl. 12.00 til 14.00.
Tidsbestilling: Sekretæren, tlf. 6531 3131,
lokal 1230 alle hverdage
fra kl. 09.00 til 12.00.

Mødekalender

januar - februar - marts 2000

DATO / TID	STED / MØDEBESKRIVELSE / ARRANGØR	DATO / TID	STED / MØDEBESKRIVELSE / ARRANGØR
21-01 kl. 14.00-17.00	Fritidscentret, Randers. Hyggeklub. <i>Århus amt</i>	04-03 kl. 14.00	Landsbyen, Våbensted. Generalforsamling. <i>Lolland/Falster</i>
26-01 kl. 19.00-21.00	Kolding Sygehus, gæstekantinen. COPA-klub, Kolding. <i>Vejle amt</i>	07-03 kl. 19.00	Haderslev Sygehus. Foredrag v. sognepræst H.A. Kallenbach. <i>Sønderjyllands amt</i>
28-01 kl. 17.30	Rødovre Centret. Bowling. <i>Københavns amt</i>	08-03 kl. 17.00-19.00	Sygehuset Øresund, Helsingør. Rådgivning og åbent hus. <i>Frederiksborg amt</i>
28-01 kl. 13.00-18.00	Pilegården, Brønshøjvej 17, Brønshøj. Generalforsamling. <i>København/Frederiksberg</i>	08-03 kl. 15.00-17.00	Caferieriet, Vejle Sygehus, Vejle. COPA-klub. <i>Vejle amt</i>
07-02 kl. 19.00-21.30	Rosengården, Silkeborg. Medlemsmøde, kost, rådgivning. <i>Århus amt</i>	08-03 kl. 16.00-19.00	Langenæs Alle 21, Århus. Rådgivning. <i>Århus amt</i>
09-02	Kræftens Bekæmpelse, Odense. Åbent hus. <i>Fyns amt</i>	10-03	Tid og sted meddeles senere. Generalforsamling. <i>Fyns amt</i>
09-02 kl. 16.00-19.00	Langenæs Alle 21, Århus. Rådgivning. <i>Århus amt</i>	18-03	Langenæs Alle 21, Århus. Generalforsamling. <i>Århus amt</i>
09-02 kl. 17.00-19.00	Sygehuset Øresund, Helsingør. Rådgivning og åbent hus. <i>Frederiksborg amt</i>	21-03 kl. 19.00	Folkehjemmet, Aabenraa. Generalforsamling. <i>Sønderjyllands amt</i>
23-02 kl. 19.00-21.00	Kolding Sygehus, gæstekantinen. COPA-klub, Kolding. <i>Vejle amt</i>	22-03 kl. 19.00-21.00	Kolding Sygehus, gæstekantinen. COPA-klub, Kolding. <i>Vejle amt</i>
25-02 kl. 14.00-17.00	Fritidscentret, Randers. Hyggeklub. <i>Århus amt</i>	24-03 kl. 14.00-17.00	Fritidscentret, Randers. Hyggeklub. <i>Århus amt</i>
26-02 kl. 14.00-17.00	Frederiksborg Sognegård, Hillerød. Generalforsamling. <i>Frederiksborg amt</i>		

Indbydelse

- besøg Mærsk-Andersen, Århus i uge 8

At være stomiopereret kan være et svært handicap at leve med. Efter en stomioperation melder sig helt naturligt tanken om, hvordan man skal leve videre med sin stomi.

Det er vigtigt at føle sig tryk og godt tilpas i hverdagen, især når man er stomiopereret.

Et af nøgleordene er frihed. Kan man leve med den samme handlefrihed som før operationen?

Undersøgelser viser klart, at det er uhyre vigtigt for de stomiopererede at få en stomi-

bandage, der giver størst mulig sikkerhed og frihed.

En del af trygheden er også at have en sikker, diskret og velfungerende stomibandage, så dagligdagen fungerer godt. Det er også vigtigt, at stomibandagen er både støjsvag og er behagelig at have på.

De krav opfylder mange af de nye produkter fra de førende producenter.

Med de nye stomiprodukter fra henholdsvis Coloplast, Dansac, Hollister og ConvaTec er det muligt at opnå både

diskretion, sikkerhed og frihed.

Avanceret teknologi har også muliggjort udviklingen af et blødt og absolut effektivt kulfilter, der beskytter brugeren mod ubehagelige oplevelser.

Mærsk-Andersen i Torvegade indbyder til STOMI-dage i februar, hvor der vil være konsulenter tilstede fra ovennævnte firmaer fra kl. 11.00 til kl. 16.00.

Mandag den 21. februar:
Anne Boel fra ConvaTec.

Tirsdag den 22. februar:
Jonna Espensen fra Dansac.

Onsdag den 23. februar:
Susanne Andersen fra Coloplast.

Torsdag den 24. februar:
Allan Kristiansen fra Hollister.

Rådgivere fra den lokale COPA-forening vil være tilstede i forretningen alle 4 dage fra kl. 12.00 til kl. 16.00.

Mærsk-Andersen

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
Mejerivej 4
4892 Kettinge
Tlf.: 54 87 31 00

Nordjyllands amt

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

Næstved

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

Ribe amt

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

Ringkøbing amt

Astrid Jakobsen
Ole Rømersvej 11, 1..th.
7400 Herning
Tlf.: 24 60 96 38 (bedst 14-21)

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.