



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

Januar/Februar Copa-blad 1/2003



COPA-Landsformand
på eventyr
.....se side 12

Postnr	Sygehus	Telefonnummer (& evt. ringetid)	Konsultation
3900	Dr. Ingrid's Hospital, kir.afd. K2 3900 Nuuk, Grønland	00 299 34 00 00 lokal 4251 (man.-fre. 12.00-19.30; lokaltid: 08.00-15.30)	Efter aftale
4000	Roskilde Amtssygehus, Stomiambulatoriet 4000 Roskilde	46 32 32 00 lokal 2529 (tor. 08.00-09.00)	Efter aftale
4200	Centralsygehuset i Slagelse, Indgang 43 Fælledvej, 4200 Slagelse	58 52 19 00 lokal 2133 (man.,tors.,fre. 08.00-09.00)	Man.,tors. og fre.: kl. 08.00-15.00
4300	Centralsygehuset i Holbæk, Afd. A1, stomiambulatoriet 4300 Holbæk. Sygeplejerske Inge Vestergaard	59 48 43 60 personsøger 6301 (man. 08.30-09.00)	Man. og efter aftale.
4600	RASK, Stomiamb. Kir. ambulatorium 4600 Køge	56 63 15 00 lokal 3925 (tirs.+tors. 13.00-13.30)	Efter aftale
4700	Centralsygehuset i Næstved afd. 19 stuen, 4700 Næstved. Sygeplejerske Annette Madum	55 72 14 01 lokal 4208 (man.-fre. 08.00-09.00 & åbningsdage 09.00-09.30)	Man. - tors. : 09.00 - 15.00
4800	Centralsygehuset i Nykøbing F 4800 Nykøbing F. Sygeplejerske Kirsten Skov	54 88 53 23 (08.00-09.00)	Ulige uger: Tirs, ons, tors.: 08.00-15.30 Lige uger: Man., tirs, tors.: 08.00-15.30
5000	Odense Universitetshospital, ved afsnit A4, 13. etage 5000 Odense C. Sygeplejerske Jette Kundal	65 41 15 27 (man. + ons. 11.30-12.00)	Man. + ons.: 08.00-15.00 efter aftale
5500	Middelfart Sygehus, Organ.kir.afd., 2.sal 5500 Middelfart. Sygeplejerske Hanne Andersen	63 48 41 50	Fre: 08.00-14.00 efter aftale
5600	Fåborg Sygehus Kir.amb., Stomiambulatoriet 5600 Fåborg	63 61 15 31	Man.-fre.: 09.00-14.00
5700	Sygehus Fyn Syd, Svendborg, Stomiamb. Dagafsnit K 5700 Svendborg. Sygeplejerske Lis Hellegaard	63 20 20 93	Ons.: 08.30-14.30
5800	Sygehus Fyn Nyborg, Stomiambulatoriet 5800 Nyborg	63 31 28 50 og 63 31 28 56	Sygehus Fyn Nyborg ønsker ikke træffetider i Copa-bladet.
6000	Kolding Sygehus. Stomiamb. D.2. 6000 Kolding	75 53 32 22 lokal 3105	Man. og tors.: 12.00-15.00
6100	Haderslev Sygehus, Stomiambulatoriet 6100 Haderslev. Sygeplejerske Inga Aagaard	74 27 35 35 (tors. 11.00 - 11.30)	Tors.: 08.00 - 16.00 efter aftale
6400	Sønderborg Sygehus afd. K21 6400 Sønderborg	74 43 03 11	Tirs.-tors.: 08.30-14.30
6700	Centralsygehuset i Esbjerg, Stomiambulatoriet 6700 Esbjerg. Stomisyegeplejerske Anna Kragh.	79 18 20 00 lokal 4113 (man.,tirs.,tors.08.00-09.00)	Man., tirs. og tors.: 09.00 - 15.00, efter aftale
7000	Fredericia Sygehus, afd. A7 7000 Fredricia	75 92 45 88 lokal 2729 (11.00 - 11.30)	Tirsdag i lige uger kl. 11.00-14.00
7100	Vejle Sygehus Stomiambulatoriet, A16 7100 Vejle. Sygeplejerske Grethe Hansen	79 40 56 52 (ons. og fre. 09.00 - 10.00)	Ons. og fre.: 08.00-16.00
7200	Grindsted Sygehus, Stomiambulatoriet 7200 Grindsted. Sygeplejerske Hanne Kristensen	76 72 22 01 / 76 72 22 04 (tirs.-tors. 10.00-13.00)	Efter aftale alle hverdage
7400	Herning Centralsygehus, Stomiambulatoriet 7400 Herning. Sygeplejerske Hannah Staun	99 27 21 83 (tirs. 13.30-14.30 og fre. 08.00-09.00)	Tirs.: 10.00-18.00; Fre.: 08.00-15.00
7500	Holstebro Centralsygehus, Stomiklinikken, Afd. K1. 7500 Holstebro. Sygeplejerske Grethe Vendelbo	99 12 53 10 (man.-fre. 10.00-12.00)	Tirs. og ons.: 08.00-16.00 efter aftale
7800	Skive Sygehus, Stomiambulatoriet, Kir.sengeafsnit K2141 7800 Skive	97 52 76 22 - klartone tryk 2141 (man.-fre. 08.00 - 12.00)	Efter aftale
8000	Århus Amtssygehus, Stomiambulatoriet, indgang 11 A Tage Hansensgade 2 , 8000 Århus	89 49 75 25 (man.-fre. 08.00-09.00)	Man. - fre.:08.00-15.00 efter aftale
8000	Skejby Sygehus, Brændstrupgårdsvej, Urostomiamb. Afd. K1, 8000 Århus. Sygeplejerske Berit Kisbye	89 49 59 70	Ons.: 08.00-16.00
8600	Centralsygehuset i Silkeborg, Parenkym kir.afd. 8600 Silkeborg. Sygeplejerske Pia Aerenstorff	82 22 24 31 (tirs. og ons. 08.00-08.30)	Tirs. og ons.: 08.00-15.00 efter aftale
8700	Horsens Sygehus, Stomiklinikken 8700 Horsens. Sygeplejerske Kirsten Bach	79 27 46 69 (dgl.08.00-15.00)	Efter aftale
8800	Viborg Sygehus, Organkir. afd. K11-1 , Stomiambulatoriet 8800 Viborg	89 27 21 10	Ons: 10.00-13.00. samt efter aftale
8900	Centralsygehuset i Randers, Organ.kir.amb. 8900 Randers	89 10 25 76 (dgl. 08.00-09.00)	Man.-fre.: 09.00-14.00
9000	Aalborg Sygehus SYD, Stomiklinikken, 4.sal 9000 Aalborg	99 32 25 28 (dgl. 07.30-08.30)	Efter aftale
9800	Hjørring Sygehus, Stomiklinikken 9800 Hjørring. Sygeplejerske Tove Christensen	99 64 20 71 (man.-fre. 08.00-14.00)	Man.-fre.: 08.00-14.00 efter aftale



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.

Hjemmeside: www.copa.dk

e-mail: sekretariatet@copa.dk

Landsformand:

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 7021 3525 (bedst 14.00-18.00)

Fax: 7021 3515

e-mail: h.granslev@mail.tele.dk

Vicelandsformand:

Torben Hansen

Prinsessevænget 18, st.th.

4100 Ringsted

Tlf.: 5761 5623

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.

Ansvarshavende redaktør:

Cand.scient. Ole Vestergaard,

fax: 9849 9889.

E-mail: bladet@copa.dk

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: 14/2. 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 1/2003 (januar/februar). [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 174].

Indhold:

Leder (<i>Henning Granslev</i>).....	2
Til toppen af Mont Blanc, DEL II (<i>Malene Sørensen</i>).....	4
Lyng kan da ikke spises (<i>Ole Vestergaard</i>).....	8
Kursus for pårørende - et nyt tiltag fra COPA (<i>Villy Schjøtt</i>).....	10
Rådgiverlandsmøde og pårørendekursus (<i>Merete Møller</i>).....	10
Alternative muligheder for mennesker med stomi	
- FS22 kongres i Faaborg (<i>Henning Granslev</i>).....	12
Nyt Center - genveje til styrke (Dallund rehabiliteringscenter).....	14
Læserne skriver	
Dagligt liv med stomi (<i>Mogens Nystrup</i>).....	16
Jeg har det bare bedst med at irrigere (<i>Mogens Ottesen</i>).....	16
Det tager ikke flere timer om dagen at irrigere (<i>Kenn Larsen</i>).....	16
Smerter efter operation (<i>Eva Petersen</i>).....	16
Nyt fra lokalforeningerne.....	18
Produktinformation.....	30

Se også:

www.copa.dk

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.: 4829 2330.

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.: 8614 0233.

Aftale om tid til en samtale kan ske i åbningstiden.

Liste over stomiambulatorier findes i dette Copa-blad side 30-31.

Til toppen af Mont Blanc



REJSEOPLEVELSER - DEL II

(del I blev bragt i Copa-blad 6/2002)

Af: Malene Sørensen,
stomiopereret



Refuge du Gouter

Kl. 6.00 om morgenen vækker Mathias Stine og mig med hans sædvanlige stille, næsten viskende "good morning ladies". Vi har ca. 1 time til at gøre os klar og spise morgenmad; Mathias vil have at vi skal være ude kl 7.00, præcis. Det er nu det gælder og et øjeblik har jeg egentlig bare lyst til at blive hængende over morgenmaden. Men nysgerrigheden både efter vores kommende oplevelse, efter min egen kunnen og spændingen tager dog over. Da vi næsten er klar til at tage afsted brokker Mathias sig over, at Stine og jeg ikke har redt vores senge ordentligt i hytten! Jeg føler mig et kort øjeblik, som en lille pige igen.

Vi bærer vores rygsække hen til Mathias' bil (vores egen ladder vi stå ved hytten), og den er bare skidetung. Jeg ville ønske, der var nogle flere ting jeg kunne lade ligge, men selvfølgelig kommer de ca tre liter ekstra vand jeg har proppet i tasken også til at veje det mere. Jeg kan kun lige akkurat selv få den op på ryggen, næsten uden at vælte. Derudover kan

jeg med det sammemærke ømheden fra mine hæle, da jeg tager støvlerne på, men som regel forsvinder ubehaget når fødderne er blevet varmet op, så det håber jeg også de gør denne gang. Vi kører ned til telepheriquen, som skal føre os op til Bellevue. Herfra skal vi med 'tramway du Mont Blanc' op til Nid d'aigle i 2380 meters højde, hvorfra vi skal gå op til Gouter hytten i 3840 meters højde; altså skal vi gå ca 1500 højdemeter idag, beregnet til ca 5 timer. Da vi når op til tramwayen, finder vi ud af at den første først går 40 minutter senere! - så vi finder alle 3 en plet i solen, hvor vi kan sidde og snakke.

Oppe ved Nid d'aigle er det endelig på med rygsækken og så er det bare afsted deropad. Mathias skynder hele tiden på os i håb om at komme lidt væk fra alle de andre mennesker, som skal samme vej. Efter hans plan skal vi holde en lille pause hver time for at spise og drikke lidt. Men allerede efter de første 45 minutter føler jeg mig helt udkørt og kan igen næsten ikke få vejret - SHIT! Mathias siger at vi mister for meget tid,

hvis vi skal holde pause hver 45. minut, så jeg prøver at overbevise både ham og mig selv om, at jeg godt kan klare en hel time mellem hver pause. Inden vi går igang igen, prøver jeg at få spændt rygsækken lidt anderledes, så remmene fra tasken ikke spænder så meget omkring brystkassen (dvs så jeg kan få mere luft ind). Da vi kommer igang igen, går det meget bedre og det føles også som om, at han prøver at holde en rytme, som passer til min vejtrækning. Efter ca 2 1/2 times trekking, når vi op til det første snebeklædte plateau, og foran ligger et kæmpe stejlt bjerg, og på toppen af det, hytten, hvor vi skal overnatte. Det er ret spændende at gå denne tur (samt de andre for den sags skyld), idet man faktisk ikke har den fjerneste ide om, hvad der venter en. Bjerget ligger alligevel tilpas langt væk og er tilpas stejlt til at jeg ikke rigtigt kan se nogen andre klatrere særlig godt, og derfor kan jeg heller ikke gennemskue, hvad de foretager sig. Stine og jeg skal dog først have vores første tissepause, d.v.s. at jeg skal tømme pose og det går

faktisk rigtig godt. Jeg behøver ikke engang vise min hvide bagdel!

Så er det på med harness, steigeisen og hjelm og jeg er som sædvanlig den der er sidst færdig og skal også lige have lidt hjælp fra Mathias. Æv, jeg ville så gerne bare have haft tjek på tingene. Opstigningen af det stejle bjerg begynder, og jeg føler mig ret klodset med steigeisen på, når man skal gå hen over klipperne. Kort efter start skal vi krydse hen over bjerget, men det skal gøres så hurtigt som muligt, da der er fare for stenskred lige på dette stykke. Vi bliver nødt til at vente et kort øjeblik, da store sten triller ned af bjerget skråning. Efter et par minutter, råber Mathias "NU" og så skal det gå hurtigt, og ikke noget med at skride i småstenene og isen der ligger pletvis hen over. Lidt skræmmende men også ret spændende og vi klarer det uden at få sten i hovedet! Vi begynder at klatre videre, men jeg er træt (allerede), har igen svært ved at få vejret og min taske begynder virkelig at føles

tung. Især nu hvor det er klip-perklatrung og man konsekvent skal hive sig selv og sin rygsæk op. Jeg har brug for at holde mange pauser og er flere gange ved at tabe modet. Jeg mærker en lettere irritation fra Mathias, men jeg tror også han bare er hård for min egen skyld. Vi skal op til hytten og der er kun en vej. Det nytter ikke noget at sige "jeg kan ikke"! Men jeg føler simpelthen ikke at jeg får nok ilt ind. Og uden ilt duer musklerne ikke, så jeg har svært ved at hive mig selv op, også selv om jeg nu har armene til at hjælpe med. På et tidspunkt kan jeg ikke lade være med at sige, at jeg ikke tror, at jeg kan nå til toppen af Mont Blanc, men Mathias afviser det med det samme og siger at det skal jeg overhovedet ikke tænke på nu! Og det er jo rigtigt; nu skal jeg kun tænke på opstigningen til hytten og koncentrere mig om intet andet. Jeg er så træt, alle mine muskler ryster og jeg føler til sidst, at jeg næsten ikke kan løfte mine arme. Men søde Stine er stadig i stand til at give mig et lille puf bagi og hun er en god opmuntring. Efter 6 timer når vi endelig hytten, som nærmest skrånede ud over klipperne i 3800 meters højde. Mathias forklarer os, at det den næste time gælder om at spise og drikke, men jeg føler mig alt for udmattet og afviser hele tidens Stines tilbud om snacks og vand. Men da jeg først får sat mig lidt til rette på den smalle svalegang, får jeg både spist og drukket lidt. Der går dog ikke lang tid, før vi skal ordne alle vores ting inde i hytten og jeg er som sædvanlig lige knap nok færdig med at drikke. Det er lidt stressende aldrig at føle sig rigtig færdig med sin, ellers rimelig velfor-tjente, pause.

Vi får pakket nogle af de ting vi ikke skal bruge dagen efter i en kurv og finder vores senge-pladser. Det er et stort soverum med køjesenge til omkring 30-

40 mennesker. Stine og jeg har 1 1/2 madras til deling (nr 10 og halvdelen af nr 11). Vi af-taler at mødes med Mathias inde i spiserummet, hvor Stine og jeg bestiller en gang suppe. Ahh hvor er det rart at få noget varmt ned. Bagefter er det ud og prøve deres toiletter, der som forventet er et hul i jorden, med lort praktisk talt op og ned ad væggene og en temmelig ulækker stank. Men selvom det er så ulækkert, passer det mig egentlig ok, fordi jeg så ikke behøver at have dårlig sam-vittighed, når jeg skal tømme min pose og ikke kan trække ud. Om aftenen skifter jeg også for en sikkerheds skyld både pose og plade, for ikke at risikere at den skal blive utæt eller falde af næste dag, p.g.a. sved fra dagens anstrengelser.

Kl. er allerede blevet 16-16.30, så Stine og jeg prøver at hvile os lidt inden aftens-maden kl 18.00. Da jeg ligger ned føles det stadig som om jeg har både rygsæk og solbriller på – en ret syret fornemmelse! Men det er en lettelse at få lov til at hvile sig og ligge lidt, selvom jeg føler mig så træt i hele kroppen, at det nærmest holder mig fra at sove. En time senere bliver Stine og jeg simpelthen nødt til at gense det flotte toilet, så vi beslutter os for at blive oppe, indtil vi skal sove igen ved 20.00-tiden. Vi møder Mathias udenfor, som hænger ud med de andre seje guides og han spørger om jeg har det bedre. Det har jeg, selvom jeg stadig er utrolig træt og jeg stadig er usikker på, om jeg kan nå toppen i morgen. Jeg ved han synes at jeg tænker negativt, så jeg prøver at forklare ham, at jeg egentlig bare prøver at være realistisk, både for ikke at blive for skuffet og fordi jeg ikke vil være den, der skal bremse Stine og ham for at nå toppen, hvis jeg ikke er stærk nok. Han ender da også med at respek-tere mit valg, hvad end jeg be-slutter mig for, men mener stadig at jeg skal gøre alt klar til

imorgen, som skulle jeg afsted. Så det indstiller jeg mig på, velvidende at jeg kan sige fra, skulle det blive nødvendigt. Stine er en super støtte....hun tror virkelig på mig, og det hjælper. Selv Mathias ender med at sige, at han tror jeg kan, hvis jeg bare koncentrerer mig; godt så!!

Så er der aftensmad, med suppe (igen!), en kedelig pølse med kartoffelmos og en chokolade-mousse til dessert (yum). Ikke noget ophisende måltid, men det er faktisk helt ligegyldigt, for det gælder bare om at få en masse energi og næring til sig. Efter maden går Mathias ud og hjælper "hyttefolkene" med opvasken; nogle sjove menne-sker. Det må være den tynde luft, som gør dem lidt under-lige; især den ene fyr, som ligner Jesus og endda opfører sig sådan! Men Stine og jeg er vist heller ikke for gode; vi er meget overpjattede og griner af alt og alle. Min hjerne kører i langsomste gear og jeg kager rundt i hvornår jeg skal snakke engelsk og hvornår jeg skal snakke fransk. I øvrigt er mit franske blevet elendigt her-oppe, men det er et billigt grin for både Stine og mig.

Det er ved at være sengetid og vi er begge ret uheldige med de mænd der ligger ved siden af os. På min sidder ligger en stor spansk mand, der fylder og snorker; og derudover får jeg konstant hans åndepust lige i hovedet. I løbet af de par timer vi får sovet, ender Stine og jeg faktisk med at dele 3/4 ma-dras!! Det er svært at falde rigtigt i søvn og jeg føler at jeg det meste af tiden ligger og falder ind og ud af drømme-land. Kl 22.30 vågner jeg totalt tør i halsen, træt og med ondt i hovedet. Min vandflaske ligger nede i køkkenet, fordi den skal fyldes med te til turen. Jeg lig-ger lidt i mørket og prøver at finde ud af hvad jeg skal gøre og finder til sidst min pande-lampe frem, finder på må og få

ud af sengekøjen og ud af værelset, før jeg tænder lam-pen. Der er larm ude fra køk-kenet og hyttefolkene morer sig tilsyneladende gevaldigt. Jeg føler mig lidt som en lille pige da jeg tager fat i dørhåndtaget og langsomt åbner døren der-ud, for at spørge om jeg ikke kan få lidt at drikke. De er fak-tisk utrolig søde; jeg får en iste, som jeg hurtigt bælder i mig. Går bagefter ud for at tisse og opdager straks den fantastiske udsigt fra hytten om natten, med alle de små lys nede fra byen. Det er bare så flot og så stille, nu hvor jeg er ude på svalegangen helt alene og en let frisk brise puster i mit hår. Efter tisseturen er det tilbage iseng. Hvornår mon det bliver tid til at stå op?

Mont Blanc

Stine siger pludselig til mig at kl. er 1.30 og vi hellere må kom-me op. Der begynder at være mere og mere skramlen rundt omkring og det er svært at få ordnet alle sine ting i mørket. Vi beslutter os til sidst til at hive det hele ind i spiserummet og få ordnet det sidste der, hvor der er både plads og lys. Vi er klar lige omkring morgenmads-tid (kl 2.00) og får noget lidt kedeligt gammelt brød og lidt te og kakao. Ikke noget særlig fyldigt måltid, når man tænker på den tur, der snart venter os. Jeg føler mig heldigvis rimelig udhvilet og har fået troen til-bage på, at jeg kan nå toppen. Mathias vil som altid gerne hurtigt afsted, så vi kan komme lidt væk fra alle de andre Mont Blanc entusiaster, og igen er jeg jo altid lige den sidste, som roder med taske, harness eller noget andet. Jeg har fået mulig-hed for at bære mindst muligt, hvilket er enormt lækkert og jeg er virkelig taknemlig for, at Stine og Mathias gider at bære det ekstra.

Vi kommer afsted kl 2.40 og begynder langsomt at følge den lange larve af lygter gennem

sneen. Lyset fra pandelamperne er faktisk det eneste man kan se i mørket, fra alle de andre bjergbestigere og det er et lidt uvirkeligt syn, når man ser små lys på stribe der bevæger sig opad, for man kan ikke se noget bjerg i mørket! Jeg prøver virkelig at koncentrere mig om min vejtrækning og til min glædelige overraskelse går det faktisk rigtig godt. Vi går i lang tid i et meget roligt og regelmæssigt tempo. Nogle gange er der folk bag os, som mener at vi går for langsomt, og derfor overhaler os. Men ofte ser vi dem igen lidt længere oppe ad bjerget, helt stakåndede.

Efter ca 1 1/2 time holder vi vores første pause, på Dôme du Goûter (4304m). Det er skidekoldt og bare det at tage sin handske af i få minutter, får ens fingre til at fryse til is (næsten). Men vi skal have noget at spise (mars-bars) og lidt at drikke (lunken sukkerte, ahh). Igen er jeg ikke færdig med min mars, da Mathias siger at vi skal videre. Arrh, hvor er det frustrerende, at jeg aldrig når at blive færdig, før vi skal videre. Jeg stikker resten af den halve mars i lommen og vi begynder at gå videre. Faktisk er det også strengt nødvendigt at komme igang igen, fordi det er så koldt. Det næste stykke tid gælder det virkelig om at strække og bøje

fingre og tæer, for at få blod ud i dem igen....det gør nas!

Men det bliver langsomt bedre, jo mere vi er i gang. Efter omkring en lille time, går vi forbi Abri Vallot (4362m), en lille rescue-hytte, hvor jeg evt. kunne blive hvis jeg var for træt. Men jeg ignorerer det faktisk helt og holdent, da Mathias fortæller, at vi går forbi den. Det går jo rigtig godt og jeg har næsten ingen problemer med vejtrækningen. Sjovt nok nu vi er så højt oppe i højden, men jeg må jo alligevel have vænnet mig til det.

Da det begynder at blive lyst ved 6.00-tiden, holder vi endnu en lille pause og nyder den endnu mere fantastiske udsigt med solopgangen omkring os. Vi tager et par billeder, spiser, drikker og så er næste stop Mont Blanc!!!! Et skridt ad gangen, og et smuglig udover bjergene så tit det er muligt uden at snuble og falde ud over en skrænt. Mathias kommer med en bemærkning om, at vi aldrig vil glemme dette tidspunkt og denne udsigt....nej det tror jeg aldrig vi vil. Det sidste stykke inden toppen, begynder der at være folk på vej ned igen og hver gang vi går forbi nogen siger de: "Til lykke, nu er I der næsten!". Vi møder 2 franske fyre, som vi snakkede lidt med i hytten og de ønsker os held og lykke det sidste stykke vej.

Og så kl 7.04 mandag den 19. august står vi på toppen af Mont Blanc og kigger ud over Europa! Shit, det er bare så fantastisk flot. Vi knusser og kysser alle hinanden og så skal der tages billeder af enhver art.

En enlig ældre polsk herre kommer hen og spørger om vi ikke kan tage et billede af ham. Det virker helt trist og lidt forkert, at han er heroppe alene og ingen til at dele denne utrolige oplevelse med. Mathias er rigtig stolt af os begge to og det er rart at høre. Vi er alle 3 ret vilde, men efter 10-15 minutter bliver vi bare nødt til at komme ned igen. Det er alt for koldt at blive og både tæer og fingre er ved at blive helt stive. Nu er det vores tur til at lykønske folk, som næsten er ved toppen og opmuntre dem det sidste stykke. Det er en flot og rar tur ned ad bjerget, fordi man samtidig kan nyde den smukke udsigt. Det bliver hurtigt varmt igen, hvilket virker enormt dejligt efter den kolde top. Stine går forrest og ender med at nyde udsigten og sin egen lille verden lidt for meget; så hun snubler adskillige gange i sine steigeisen, hi hi, hvor er hun sød!

Kl 9.30 når vi tilbage til hytten igen. Jeg er skrupsulten og glæder mig enormt til at få noget indenbords, inden vi fortsætter nedstigningen. Efter frokosten

skal vi skynde os med at få vores grej på igen og pakke vores ting sammen, så vi kan komme videre. Jeg skal lige benytte mig af det lækre toilet en sidste gang og bliver endnu engang den sidste der er klar. Æv! Jeg bliver derfor lettere stresset da både Stine og Mathias kigger på mig og venter på at jeg skal være færdig. Hvis folk står og skal vente på mig, bliver jeg endnu mere klodset om fingrene, hvilket forsinker mig endnu mere. Så jeg ender med at fremkomme rimelig nervøs for nedturen, selvom jeg egentlig kun er mere spændt end nervøs for det der venter os. Jeg burde jo fortælle det som det er, men jeg siger ikke noget. Mathias forklarer os at det vil gå meget hurtigere, hvis vi kravler forlæns nedad bjerget og ikke baglæns. Derfor gælder det om at sætte af med hænderne på klipperne foran en, så man nemt kan hoppe små skridt nedad. Det er faktisk en ret spændende tur ned og Mathias er rigtig god til at forsikre en om, at man er sikret i rebet. Et par gange står jeg et lille øjeblik for at tænke mig om, hvordan jeg kan sætte fødderne på klipperne eller i sprækkerne for at komme sikkert videre. Jeg prøver så godt jeg kan at finde en vej, men til tider når jeg at føle mig helt låst fast i den stilling jeg står i, fordi jeg ved at jeg glider, hvis jeg sætter

Nær toppen af Mont Blanc.



På toppen af Mont Blanc.



min ene fod et andet sted. Men Mathias siger bare ”kom nu Malene, der sker ikke noget. Bare kravl videre”. Ja ja det kan du sagtens sige. Men jeg er sikret og der sker ikke noget hvis jeg glider lidt en gang imellem, så jeg føler selv, at jeg bliver mere og mere modig og at det derfor går bedre. Jeg sveder som et vandfald, fordi jeg ikke har fået taget nok tøj af siden vi var oppe på toppen, så det sidste stykke føler jeg mig ret ulækker og begynder virkelig at glæde mig til et dejligt bad. Efter et par timer når vi ned for enden af det stejle bjerg, hvor vi har mulighed for at skifte til noget lidt lettere tøj. Jeg kaster et enkelt blik op ad bjerget og tænker hvor utroligt det er, at vi var på vej op ad det for bare 24 timer siden!

Så er der kun ca 1 time tilbage ned til den lille tramway, men det viser sig faktisk at være et ret hårdt stykke, fordi det er en rimelig stejl og stenfyldt rute. Det er hårdt for både knæene og for tærerne, som konstant bliver stødt mod snuden af støvlen – AV! Tasken er blevet tungere pga alt det udstyr vi ikke længere skal have på, og ikke mindst er vi alle pænt trætte efter vores 12 timers tur. Det sidste lille stykke er vi alle ved at sprænge i luften og Mathias ender med at gå i forvejen, fordi hans fødder er ved at eksplodere p.g.a knyster. 2400 meters nedtur og endelig på vej ned i tramwayen; men så holder det lille tog stille midtvejs i hvad føles som meget lang tid. Jeg er nu næsten parat til at kyle mine støvler ud af vinduet, for nu vil jeg bare ned. Og ned til bilen kommer vi endelig, hvor jeg kan skifte mine store bjergstøvler ud med mine lette klip-klappere..... Ahhhhh!

Afsked

Vi finder bagefter et sted, hvor vi kan få os en lille afskeds-

drink og Mathias prøver at få os til at skrive en hilsen i hans lille guidebog. Men det er lettere umuligt for os at være særlig opfindsomme på dette tidspunkt, så vi lover at skrive noget senere og sende det til ham. Man skulle ikke rigtig tro, at vi samme morgen havde stået på toppen af Europa og nu bare sidder og ikke rigtig har noget at sige til hinanden. Det var i hvert fald ikke lige sådan, jeg havde forestillet mig vores afskedsdrink, men det har været to meget hårde dage, uden særlig meget søvn og vi er alle 3 bare død-trætte. Mathias kører os op til bilen ved den gite vi overnattede i før vores eventyr og her siger vi endeligt farvel. Det er lidt underligt, når vi nu har været 3 i en del dage og så er det hele lige pludselig slut. (præcis som jeg forudså for knap en uge siden). Jeg får Stine til at køre os til Samoens, en lille times kørsel fra Chamonix, hvor min onkel og tante har deres lille hyggelige hus, som vi kan bo i de sidste par dage inden vores hjemrejse. Mine storetæer gør virkelig ondt og bare tanken om at stikke fødderne ned i et par sko, gør ondt. Vi kører forbi et supermarked på hjemvejen, hvor jeg kontant river en sandwich ned fra en af hylterne, som jeg straks begynder at kaste i mig. Jeg lægger ikke en gang mærke til alle de andre mennesker i supermarkedet, som stopper kort op og kigger på at jeg spiser en indkøbsvare inde i supermarkedet! Fuldstændigt udmattede køber vi et par ting til aftensmaden og så er det det sidste lille stykke op til huset. Jeg får endelig ringet til mine forældre og fortalt dem den gode nyhed. Derefter tager jeg et dejligt langt brusebad, får stablet lidt middagsmad på benene sammen med Stine, og så er det ellers på hovedet i seng.

De næste par dage tager vi begge i ro og mag. Skriver i vores rejsedagbøger, lytter til musik,

løser kryds og tværs og slapper af. Det er dejligt og lige det vi har brug for, men jeg er også lidt trist, fordi det hele er overstået og det er gået så hurtigt. Jeg køber mig en bog om klatre- og bjergbestigningsture omkring Mont Blanc. Den indeholder en masse flotte billeder, som giver mig mulighed for at genopleve vores tur i mine tanker og drømme.



Udsigt fra Mont Blanc.

Eftertanke

Nu er jeg tilbage i Danmark, og jeg har stadig brug for at se billedet af os begge på toppen af Mont Blanc, da jeg ofte har svært ved at forstå, at vi virkelig har været der. Det har været en fantastisk oplevelse og selv om jeg ved, at jeg til tider ønskede mig alle mulige andre steder hen end lige netop på et bjerg, fordi det var hårdt, drømmer jeg kun om at komme afsted igen. Jeg er utrolig tak-

nemlig for de organisationer der har haft mulighed for at støtte mig økonomisk, fordi det har givet mig muligheden for at opleve et eventyr, som jeg aldrig vil glemme. Dernæst har det været dejligt at få lov at skrive en artikel om mine oplevelser til andre folk med en kronisk sygdom og forhåbentlig kan min historie være en inspirationskilde, der får andre til at prøve deres drømme af, sygdom eller ej. ■

Stomiartikler fra Kirudan

- ◆ Fuldt sortiment i stomi- og sygeplejeartikler
- ◆ Klientafdeling med sygeplejersker og specialuddannet personale
- ◆ Hurtig og diskret levering
- ◆ Konsulentbistand
- ◆ Konkurrencedygtige priser

BEMÆRK

Se også vareoversigt på internettet.
Besøg os på
www.kirudan.dk



Kirudan - et godt sted at handle
3637 9130

Kirudan A/S er et 100% danskejet landsdækkende handelsfirma, som blev stiftet i 1977. Vi er Danmarks førende leverandør indenfor hospitals-, læge- og sygeplejeartikler. Hvis du har nogle spørgsmål vedrørende stomi så ring venligst til vores kundeservice.

Lyng kan da ikke spises?

- sukkerglassur med lyngblomster og hostete med lyngblomster kunne være bud på anvendelse af hedelyngblomster i køkkenet.

Hedelyng er almindelig i store dele af Europa, hvor der er magre, sure og eller sandede jordbundsforhold. Hedelyng kan derimod ikke vokse på kalkholdig jord.

Lyngbuskene bidrager selv til at forringe den jordbund, hvorpå de vokser. Deres affald, de visne blade og stilke, formuleres vanskeligt og samler sig efterhånden til en tørvelignende masse oven på sandbunden. Dette mor- eller humuslag det såklade lyngskjold, er sammenvævet af tynde svampetråde. Lyngplanterne ernærer sig delvis i et samarbejde med disse svampe.

Hedelyng (*Calluna vulgaris*) er en lille stærkt forgrenet busk med 15 - 50 cm høje, oprette grene.

De smukt rødviolette (sjældnere hvide) blomster sidder tilsyneladende i tætte, ensidige klaser. Men i virkeligheden er hver enkelt blomstestilk et lille sideskud for sig med skællede blade (blomster). Skuddenes længdevækst fortsætter efter dannelsen af de blomsterbærende sideskud.

Hedelyng blomstrer i august og september og blomsterne indeholder honning. Som bekendt er hedelyng en vigtig trækplante for bierne (lynghonning) men lyng kan også bestøves ved vindens hjælp.

Det latinske artsnavn *vulgaris* betyder almindelig. Det danske navn lyng er af ukendt oprindelse, men findes allerede i oldnordisk. Ordet hede betyder skovløst landskab.

Når man skal bruge hedelyng i køkkenet, anvender man kun blomsterne.

Spiselige vilde planter - eller dele heraf - er generelt fremragende at anvende i madlavningen. Vilde planter tilfører maden ekstra vitaminer og mineraler, og jo mere alsidig kosten bliver - jo bedre. (o.v.)

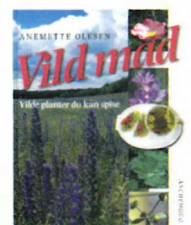
Referencer

- Anemette Olesen: *Vild mad*. Aschehoug. 2002.
- M. Skytte Christiansen: *Danmarks vilde planter*. Politikens Forlag. 1970.

NY BOG

Anemette Olesen
"Vild mad."

Vilde planter du kan spise."
Forlaget Aschehoug, 2002.
Indbunden. Pris 199,00 kr.



Hostete med lyngblomster

- 2 dl tørrede lyngblomster
- 1 dl fintskåren rod af lægestokrose
- 1 dl tørrede blomster af filtet kongeløys
- 1 dl tørrede blomster af døvnælde
- 1 spsk. fennikel.

Bland alle dele sammen og drik afkog af teen i små slurke ved hoste. Beregn 1 tsk. pr. kop kogende vand.

Sukkerglasur med lyngblomster

- 2 spsk. friske blomster af lyng nullet af stænglerne
- 200 g sukker
- 1 tsk. olie.

Kom olie på en varm pande og drys derefter sukker iblandet lyngblomster over. Når sukkeret smelter røres der godt i panden, og når alt sukker er smeltet, hældes det over på oliepenslet pergamentpapir, hvor det hurtigt stivner. Sukkermassen knuses til små bidder, der kan vendes i fromage eller flødeis, budding eller bruges som bund i en tærte eller æblekage.

FS 22 er en faglig sammenslutning af sygeplejersker, beskæftiget med pleje af patienter med stomi.

FS22 afholder kurser og mødeaktiviteter på landsplan, samt oplysningsvirksomhed for sygeplejersker og interesseorganisationer. Herunder informationer om udenlandske kongresser og rejser. FS22 medvirker til opretholdelsen af stomiklinikker i Danmark, som løbende opdateres i fagbladet StomiNyt.



Ønsker du nærmere tilknytning eller orientering gennem fagbladet, da kontakt venligst FS22, Formand Lena Thomsen • e-mail: Lena.Thomsen@as.nja.dk



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 incontinen.

Sygeplejeartikler og bandager er det eneste, vi beskæftiger os med, så vi er altid velinformeret 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



dانسac
stomiprodukter



Mærsk-Andersen aps
SYGEPLEJEARTIKLER

8900 RANDERS. TORVEGADE 1. TLF. 88426262
9000 AALBORG. ØSTERÅ 3. TLF. 98122488

STOMI/BROK

SPECIALFREMSTILLEDE

STØTTEBANDAGER OG UNDERTØJ

Stomi/brok-bandage fremstillet efter mål sikrer brugeren:

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

Model 801



Model 801 m. blonde og lommepose



Model 801 m. lynlås eller velcro



Model 822 m. lommepose



Model 813



Model 825



ETO GARMENTS
fra Copa-blad 6/2002 side 5

Model 812



Model 814



Model 1230



ETO GARMENTS anviser nærmeste forhandler på tlf. 64 46 13 30.

Rekvirer GRATIS brochurer på tlf. 64 46 13 30.

Model 809



Model 807 m. gylp



Model 902



Model 806 m. gylp



Model 802



Let elastikbælte til sport og intimt brug.

Eto

GARMENTS

— soft as silk, strong as steel

Alle modeller fåes i sort, hvid eller hudfarve



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

Kursus for pårørende - et nyt tiltag fra COPA

Af: Villy Schjøtt, COPA-medlem

Det var med stor interesse, at jeg fik kendskab til et nyt tiltag i COPA regi, nemlig et kursus for pårørende til rådgiverne.

Rådgiverne er jo selv ganske velforberejdede via COPA kurser til at kunne hjælpe andre, der skal eller er blevet opereret for stomi, men det nye kursustilbud henvendte sig til de pårørende, der jo under alle omstændigheder har et vist kendskab til stomi gennem ægtefælle/samlever.

Den nye ide fra COPA er så, at den pårørende i givet fald og efter ønske skal kunne medvirke i forbindelse med en rådgivning - men så er målgruppen ikke den kommende eller nye stomist, men den tilhørende familie. Familien er jo grundlæggende endnu mere uforberedt end stomisten, der trods alt er blevet mentalt forberedt gennem undersøgelser og/eller operation.

Kursus for pårørende blev afholdt samtidigt med landsmøde for rådgivere den 26. og 27. oktober 2002 i Horsens med en lille snes deltagere, der var nogenlunde ligeligt fordelt på køn. Kursuslederen var socialrådgiver Janne Hasling, der indimellem havde lidt mas med at holde styr på de meget engagerede og ikke mindst livlige kursister, der gik helt og fuldt ind for opgaven.

Opgaven var jo at blive klædt på til en opgave, hvor den pårørende skal med ud i marken sammen med rådgiveren og stå i en situation, hvor det måske er gået mere eller mindre i sort for familien, der kan have vanskeligheder ved at sætte sig ind i de mentale og fysiske problemer, som en stomist kan opleve.

Familien er jo ikke ramt på samme måde. Men det betyder absolut ikke, at familien fx ikke er angst for fremtiden, skal tage stilling til ændrede roller eller arbejdsfordeling og mulige problemområder i relation til familie og venner samt forholde sig til seksualiteten og erkende, at der kan forekomme forskellige reaktioner i tid og rum fra både stomist og omgangskreds.

Det vigtigste udgangspunkt er imidlertid - som i mange andre sammenhænge - at være åben og ærlig over for partneren og insistere på at få talt ud om tingene. Her er det nok mest kvinderne, der kan føle

sig lidt isoleret (ikke alle mænd er jo villige til at rykke ud med sproget!!). Men det skal jo naturligvis også være tilladt at passe sig selv og forsøge at skabe en indre afklaring af den nye situation, uden at partneren skal trænge sig på.

Der blev lagt vægt på, at det at være frivillig rådgiver er et spørgsmål om ikke at trænge sig på, men hele tiden agere på de signaler, der kommer fra den, der søger hjælp. Hjælpen er i første omgang ballasten i erfaringerne, der ikke bare kan overføres til nye situationer - hvert tilfælde er unikt. Forslag til løsning skal tage udgangspunkt i den beskrevne situation under indtryk af respekt for, hvad der beskrives, og hvilke grænser familien sætter for rådgiverens rolle. Der skal naturligvis ikke herske tvivl om tavshedspligt og diskretion.

Kurset indeholdt også et antal praktiske øvelser i kommunikation og i at lytte. Dette gav anledning til en god del refleksion hos deltagerne. Nogle opgaver gik ud på at illustrere, hvor svært man kan have det, hvis andre pludselig mister interessen for ens egen person og beretning, eller hvor den anden part bare overtager hele samtalen eller begynder på et helt andet emne.

Rådgiveren skal være godt rustet! Det fremgik bl.a. af kursusmaterialet, at over halvdelen af budskabet i en kommunikation kommer fra forskellige kropssignaler, medens kun en lille del kommer fra ordene og en væsentlig større del skyldes betoningen. Det var en øje- og øreåbner!

Samtalen handler væsentligst om at være aktiv - men som lytter! Det er vigtigt at undgå at komme med gode råd med mindre, de direkte efterspørges. Rådgiverens egen personlige opfattelse af den pågældende situation er uvæsentlig, idet løsningen skal findes af den anden part med hjælp fra rådgiverens erfaring og situationsfornemmelse for de opstillede problemer.

Det var efter min opfattelse således en flok pårørende, der var rigtig godt rustede til eventuelt at påtage sig rollen som rådgiver for familier, der fulgtes hjem med deres

rådgiverpartnere fra dette første kursus af sin art.

Når tilbuddet igen annonceres af COPA - så meld jer til!

Tak for kursus og initiativ.

Kostproblemer

Diætist Lillian Jørgensen, Horsens Sygehus sendt efter ønske af deltageren på kurset sendt følgende til Copia-bladet. COPA's landsformand Henning Granslev håber, at oplysningerne kan være en hjælp og vejledning ved eventuelle kostproblemer.

SVÆRT NEDBRYDELIGE FØDEVARER

Asparges, æbleskrog, appelsinhinder, kokos, vindruer.

DIARE

Diare kan behandles med:

Banan, rå revne æbler / gulerødder, æblemos, kartoffelmos, ris, ristet brød, evt. i en periode helt undgå stegt mad.

Man kan evt. spise A - 38, cultura og lignende med 1-2 spiseskefuld HUSK.

Diare kan skyldes:

Rå grønsager, kål, rødvin, kakao, juice og andre saftdrikke.

ØGET LUFTUDVIKLING

kan skyldes:

Kål, asparges, løg, nødder, fisk, æg, stærkt krydret mad, stærk ost.

FEDTINDHOLD

Ved indkøb af fødevarer bør man se på varedeklarationen efter indhold af fedt i 100 gram af varen.

Anbefalede fedtmængder (højest):

Kød og kødprodukter.....	10 g
Morgenmadsprodukter.....	10 g
Mayonnaisesalater.....	5 g
Færdigretter, dressinger.....	.5 g
Brød.....	5 g
Mælk og mælkeprodukter..	1,5 g

Rådgiverlandsmøde og pårørendekursus

REFERAT

Af: Merete Møller, lokalformand

Svar fra Evalueringsskemaerne.
(svar fra 52 ud fra 59) = 88%.

Kost og stomi

God til at fortælle og forklare. Ønskede brochurer. Lilian har dog lovet at sende materiale. Måske lidt mere om stomikost. Vidste hvad hun talte om. Diætisten forklarede, at man ikke skal være fanatisk - alt med måde, men man kan prøve sig frem „tvivlstilfælde“ af kost.

Brok

Virkelig god og varm læge. Brok er et problem. Frank må gerne komme igen. Fantastisk. En læge der talte dansk. Sådan skal en læge være.

Urinvejsoperationer

5 kokkehuer. Perfekt. Dejlig varm pige. SUPER. Kom igen.

Pårørende

Relevant eller ikke, men jeg var sammen med min ægtefælle. Tak. Men ikke nødvendigt at bruge resurser på dette. Utrolig behagelig foredragsholder.

Kommunikation

Udmærket, flot klaret af Janne Hasling.

Den gode samtale

Udmærket. Jeg opdagede noget nyt, at lytte til en anden person.

Eventuelt

Lidt mere tid til flere rollespil. Måske et tilbud til kommende stomister. Gruppearbejde ikke noget værd. - men, STOR ros til underviseren. Negativt. - deltagerne havde IKKE set på hjemmearbejdet. IKKE ALLE pårørende er egnede til besøg hos opererede. ANSVAR? Kursus i kropssprog. Måske bør der være en gruppe for pårørende. Generelt : Langt de fleste tilfredse med indholdet af kurset.

ALLE.

Sociale forhold

Lidt rodet, dog kunne Kirsten lovparagrafferne. Alle rådgivere bør kende indholdet af lovteksten. Tørt, men sådan er

paragraffer. Rigtig god. Kompetent. Ikke særligt relevant for stomiopererede. Fint. Kort og godt, men fik også forklaret lidt om den danske „lovjungle“.

Stomipleje

Perfekt. God „stand in“. Kan sit stof. For lang pause inden oplægget. For kort gennemgang. Jeg lærte ikke noget, kunne det hele.

Andre bemærkninger

Måske medbringe en bærbar PC. Aftensmand - 2 gange hovedretten. Ønskes: Samtale og rollespil. Kold vand i bruseren. God fordeling. Der manglede forret. Kunne selv betale 100 kr. pr. deltager. Ønsker om „Den gode samtale“. 14 dages varsel for kort. Alle indlæg til karakteren - super UG +. Hvad med Fyn? Perfekt hotel, vi kender Bygholm. Gerne fra fredag til søndag. Social samvær?

Alt i alt ser det ud til, at FU (COPA's Forretningsudvalg, red.) har ramt de rigtige emner. Vi har også været så „heldige“, at få fat i de helt rigtige foredragsholdere. COPA har grund til at være helt tilfreds med denne weekend.



Sahva care
...så er din krop godt hjulpet

Hos Sahva Care får du som stomist en seriøs og kompetent rådgivning. Vi tilbyder et bredt udvalg af stomi-produkter.

- **Husk at der er frit leverandørvalg!**
Med udgangspunkt i Loven om Social Service §97 stk. 4, må du som bruger selv bestemme, hvor du ønsker at handle!

Århus C • Rådhuspladsen 3B • Tlf. 86.12.58.33
www.sahva.dk

Alternative muligheder for mennesker med stomi

- FS 22 kongres i Faaborg



REFERAT

Af: Henning Granslev

Søndag

Faglig Sammenslutning af sygeplejersker beskæftiget med pleje af patienter med stomi (FS 22) afholdt landskursus den 10. til 12. november på Quality Hotel Faaborg Fjord. Stomiforeningen COPA var inviteret til at deltage med en repræsentant fra vores forening.

Deltagerne er i sagens natur for det meste sygeplejersker. Men alle producenter og forhandlere af stomihjælpemidler bliver også inviteret til at deltage med udstilling og repræsentanter fra firmaerne. Patientforeningerne COPA, Colitis Crohn og Kræftens Bekæmpelse deltog ligeledes i dette kursus.

I disse dage er der mulighed for give informationer om de nyeste produkter, at udveksle krav og forventninger til stomihjælpemidlerne og kvaliteten af serviceniveauet i forhold til brugerne.

Årets emne var: Alternative muligheder for mennesker med stomi.

Formål: At deltagerne fik

- Kendskab til nyere operationsmuligheder sat op imod konventionel stomioperationer.
- Viden om den specielle sygepleje, der knytter sig til de nye operationsmuligheder.
- Mulighed for at perspektivere de etiske aspekter, der er ved valg af behandling.
- Viden om muligheder for opnåelse af kontrol med udskillelser
- Indblik i psykologiske muligheder for styrkelse af kroppens immunforsvar.

Deltagerne ankom i løbet af søndag formiddag. Vi indbudte gæster havde travlt med at sætte borde og udstillingsmateriale på plads inden den officielle velkomst ved formand, Lena Thomsen FS 22.

Herefter var det tid til første indlæg. Emnet var „Psyko-logisk styrkelse af immunforsvaret“ v. professor MSc, Bobby Zachariae, Psykoonkologisk forskningsenhed, Århus Universitetshospital. Vi fik her følgende information fra Bobby Zachariae: - "Sundhedsvæsenet er et sygdomsvæsen, det væsentlige, sundheden, fokuseres der ikke meget på"! Det kan sikkert give mange lidt at tænke på.

Vores immunforsvar kan forstærkes væsentligt ved at familien også haren hund eller kat i barnets første leveår. Her ved mindskes risikoen for senere at få allergi. Som bekendt for de fleste er stress medvirkende til at immunforsvaret svækkes. Det kan medføre øget tumor vækst. Kontrolleret stress påvirker dog ikke forsvaret ret meget, da denne form for stress oftest vil være tidsbestemt. Når en person får stillet en kræftprognose, kan man hjælpes til at overskue dette ved hjælp af social støtte fra familien, venner, kolleger og ikke mindst arbejdsgiveren. Selv en så almindelig ting som forkølelse kan man være „beskyttet“ mod, ved at arbejde uden stresspåvirkning fra bl.a. kolleger eller chef.

Mandag

Dagen begyndte med et indlæg om „Stenten“. Oplægsholderne var overlæge Søren Meisner og stomisygeplejerske Lis Balleby, begge Bispebjerg Hospital. En stent er en kunstig rørføring,

der ved et lille indgreb opereres ind i tarmen. Når patienten har fået lagt stenten om morgenen, er han/hun klar til at spise og gå på toilettet om eftermiddagen samme dag. En meget vigtig ting om dette operationstilbud er patientinformation/vejledning. Men det gælder jo ikke kun ved denne operation. Hvis en patient skulle miste sin stent ad naturens vej, kan man bestille en ny tid ved „rørlæggeren“. Endnu foretages langt de fleste stentoperationer på hovedstadens hospitaler.

Næste oplæg var om nyere operationstekniker indenfor urologi v. overlæge Klaus Ernst Møller Nielsen og stomisygeplejerske Berit Kiesbye, Skejby Sygehus. Der blev fortalt om brickerblære, Kocks urinreservoir, Hemi-Kock reservoir og Indiana Pouch m.m. Det er patienten, der vælger typen af operationen, dog med hjælp fra lægen og sygeplejersken. Vi har alle vore fordomme overfor næsten alt muligt. Således er det også i sygehusvæsenet. Her er det meget vigtigt at se lidt gennem fingre med dette. Berit fortalte således en patienthistorie om, hvorledes en patients opførsel og optræden under behandlingsforløbet fuldstændig havde gjort hele personalets fordomme til skamme. Vi bør alle lære lidt af dette, ikke kun plejepersonale.

Eftermiddagen bød også på diskussion om etiske overvejelser ved valg af operationstype m.m.

Der kom nye informationer frem om bl.a. at børn med Crohn i dag også tilbydes en J-pouch operation. Selv store børn (helt op til 50 år) kan i enkelte tilfælde tilbydes en J-pouch operation. Rolf Nielsen

fra COPA's forældregruppe fortalte om forældres oplevelse med sygehusvæsenet, når man har et barn med en alvorlig sygdom og som samtidig skal gennemgå en stor operation – måske endda gennem mange operationer i de første leveår.

Sidste punkt var paneldiskussion med oplægsholdere og patientforeningerne.

Mandag aften var der festmiddag med dresskode: 1000 og en nat. Hertil var der bestilt en „rigtig“ mavedanserinde til at give opvisning og instruktion til deltagerne om, hvorledes man bør udfolde sig i de rigtige svaj m.m. Mange af gæsterne havde været kreative til at finde en passende udklædning til denne aften.

Under middagen blev resultatet af valget til posterne i FS 22's bestyrelse oplæst af bestyrelsesmedlem, Per Herlufsen:

• Formand

Lena Thomsen.

• Næstformand

Per Herlufsen.

• Kasserer

Hanne Jørgensen.

• Sekretær

Jette Kundal.

• Redaktør for Stominyt

Grethe Vendelbo.

• Bestyrelsesmedlemmer

Annette Christiansen og Grethe Hansen.

Efter middagen var der heldigvis bestilt normal dansemusik. Det var sikkert ikke ret mange af vores maver, der kunne holde til „1000 og en nat“ dans hele aftenen/natten. Det var en fin og festlig aften.

Det helt rigtige ved natten i 2002 var: Et harem damer til hver sheik.

Tirsdag

Efter en festaften er det rart med terapi. Så vi startede med



zoneterapi. Ikke helt i bogstavelig forstand. Men et indlæg af praktiserende zoneterapeut Leila Eriksen om alternativ behandling. Stigningen i antallet af personer, som kontakter eller har prøvet alternativ behandling, er steget fra ca. 1/3 til 2/3 i perioden 1993 til 2002 fordelt således:

20 %	Zoneterapi
15 %	Massage/ manipulation
13 %	Naturmedicin
11 %	Nåle/akupunktur.

Leila Eriksen fortalte, at ca. 80 % børn kan hjælpes mod forstoppelse ved brug af alternativ behandling. Det vil helt sikkert være en stor hjælp til kolikbørn, både til børn og forældre.

Overlæge Per Evald Hansen, Neurologisk afdeling, Sønderborg Sygehus fortalte herefter om akupunktur. Her var udmeldingen hel klar. Brug af nåle skal foretages af uddannede

læger, da det er et indgreb i blodårerne. Per Evald Hansen havde nærmest på opfordring fra sin chef for ca. 30 år siden rejst til Kina på studietur for at lære om akupunktur. Han blev meget betaget for denne lægevidenskab, og kom hjem til Danmark for at bruge sin nye viden og lærdom på patienter her i Danmark. Det har ikke været let at overbevise sine „gamle“ kolleger om en „ny“ behandlingsmetode. Akupunktur er dog ikke helt ny i Kina, behandlingsmetoden er 2.000 – 3.000 år gammel. Men det var først i 70'erne, metoden blev delvis godkendt og accepteret i vesten, ak – ja.

Der var forskellige eksempler på patienthistorier om, at patienten var blevet rask ved behandling af akupunktur efter forgæves normale lægebehandlinger. Det måtte selvfølgelig have været naturen og den almindelige læge, som havde



skabt resultatet og helbredelsen og ikke en „nålestikker“.

De sidste to indlæg var om katerisation, blærebanksning v. sygeplejerske Helle Haugaard, Svendborg Sygehus og irrigation v. stomisygeplejerske Kirsten Bach, Horsens Sygehus. Jeg vil undlade at omtale de to indlæg, da det er bedst med en kvalificeret person til at skrive om dette.

Kurset var slut, og alle burde have fået ny viden med hjem om stomi- enten pleje, behandling, hjælpemidler eller lidt nytænkning.

Jeg vil på COPA's vegne takke for at have fået lov til at deltage i årets FS 22' kursus.

Nyt Center

- genveje til styrke

HVAD ER DALLUND?

Dallund er det første rehabiliteringscenter i Danmark, hvor færdigbehandlede patienter tilbydes en uges ophold, der skal hjælpe dem videre i et aktivt liv. Opholdet på Dallund er ikke et rekreationsophold, men et aktivt kursusforløb, hvor formålet er at vise den enkelte „genveje til styrke“.

For mange kræftpatienter er behandlingen meget belastende, og mange føler sig stadig syge, selvom de er blevet erklæret sygdomsfri. Træthed, usikkerhed og problemer med at komme videre er hverdagen for mange færdigbehandlede kræftpatienter. Formålet med et ophold på Dallund er at give den enkelte fysisk, psykisk og social støtte.

Det bedste tidspunkt for et kursusophold ligger som en hovedregel måneder og to år efter, at kræftbehandlingen er færdig. Den overståede behandling omfatter operation, kemoterapi i drop og/eller strålebehandling. Patienter, der er i varig kemoterapi med tabletter og/eller i hormonbehandling, behøver ikke at have overstået behandlingen for at kunne komme i betragtning til et ophold på Dallund.

RehabiliteringsCenter Dallund er også et forskningsprojekt, der skal dokumentere kræftpatienters behov for re-

habilitering, og hvordan rehabiliteringen virker.

Dallund ligger i naturskønne omgivelser ved Sønder sø på Fyn og drives i et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse og en række amter.

HVORDAN KOMMER MAN PÅ DALLUND?

For at kunne komme på et kursusophold på Dallund skal man ansøge gennem lægen på hospitalsafdelingen/ambulatoriet eller sin praktiserende læge. Ansøgningsskema ligger på internettet på Dallunds hjemmeside: www.dallund.dk eller på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside www.cancer.dk

og det kan også fås ved henvendelse til Dallund, Kræftens Bekæmpelse, Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger og på sygehusafdelingerne.

Fordi RehabiliteringsCenter Dallund er et forskningsprojekt, og fordi kapaciteten på centret er højst 1000 kursister om året (20 hver uge), gælder der særlige regler for at blive optaget på kurserne.

Ansøgningsskemaet skal udfyldes af både ansøgeren og af lægen. Skemaet skal derefter sendes til godkendelse hos en kontaktperson, der er udpeget af det amt, hvor ansøgeren bor.



Dallund ligger i naturskønne omgivelser ved Sønder sø på Fyn.

Information om kontaktpersonerne i amterne kan man finde på Dallunds hjemmeside. Man er også velkommen til at ringe til centret.

Kursusopholdet finansieres i et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse og de deltagende amter og forudsætter, at opholdet godkendes af det amt, hvor patienten bor.

OPHOLDET

Opholdet begynder mandag morgen og slutter lørdag kl. 13.00. Kurset tager udgangspunkt i den enkeltes behov med henblik på at løse de mange problemer, der kan opstå i forbindelse med en kræftsygdom. Opholdet er sammensat af undervisning, træning, individuelle samtaler og mulighed for socialt samvær.

Tilbudene er bl.a.

- Foredrag og oplæg om udvalgte temaer.
- Samtaler om og forslag til, hvordan man kommer trætheden og modløsheden til livs.
- Genoptræning af kroppen med afspænding, styrketræning og

massage.

- Hvordan „kommer jeg tilbage til et aktivt hverdagsliv og eller arbejdsliv“?
- Lækre og sunde måltider med mulighed for individuelle råd og ideer.
- Samvær med andre, som har det på samme måde.

Ved afslutningen af opholdet bliver der i samarbejde med den enkelte kursist udarbejdet en handlingsplan for, hvad man selv kan gøre, når man kommer hjem, og hvor man lokalt kan få hjælp til det videre rehabiliteringsforløb.

PRAKTISKE INFORMATIONER

Opholdet er gratis for kursisten. Pårørende kan deltage efter aftale, og prisen er 1.000 kr. for en uge. Alle får anvist eget værelse med bad og toilet. Der arrangeres fællestransport fra Odense BanegårdsCenter til Dallund og retur. Denne transport er gratis.

RehabiliteringsCenter Dallund er røgfrit område. Evt. rygning foregår udendørs.

75 år for livet i Kræftens Bekæmpelse

Jubilæumslandsindsamling søndag 6. april 2003

75 år for livet – det er overskriften på Kræftens Bekæmpelses jubilæumsår.

Der er meget at fejre og hele 2003 vil stå i jubilæets tegn. Kræftens Bekæmpelse vil

lave en spændende kampagne og 6. april afvikles selve landsindsamlingen der i 2003 kan kaldes en jubilæumsindsamling. Sidste år havde Kræftens Bekæmpelse indsamlere i alle landets 275 kommuner. Man

må håbe det samme er tilfældet i år.



Kræftens Bekæmpelse

Eakin Cohesive...

**Forebygger
lækage**



**Forebygger rød,
irriteret hud**

**Undgår svie
ved stomipasta**



**Forlænger
posens bæretid**



...det optimale i hudbeskyttelse



For yderligere information og en prøvepakning send venligst nedenstående kupon til Inge - Lise Sørensen ApS (se adresse til venstre).

Navn:

Adresse:

Postnummer:

By:

Telefon:



www.eakin.co.uk



INGE-LISE SØRENSEN

SPECIALISTER I SYGEPLEJEARTIKLER

Badevej 2 DK-3000 Helsingør

Tlf.: 49 21 00 44 • Fax: 49 21 02 57

email: info@ils.dk



Dagligt liv med en stomi

Vi bliver af og til opfordret til at deltage i en undersøgelse af nye og forbedrede 1-dels og 2-dels poser eller bandager, men vi hører aldrig noget om undersøgelsesresultater. Læger og sygeplejersker beretter naturligvis heller ikke om andre, der som os har en stomi. Vi lever ret alene med vor stomi, og de problemer, vi har i den forbindelse. Vi kunne måske lære direkte af hinandens erfaringer, uden professionel indblanding.

Jeg vover at forsøge at samle materiale til en rapport, der sammenfatter almindelig viden og erfaring fra mennesker i alle aldre, der har en eller anden form for stomi. Rapporten vil i anonym form, gratis blive tilsendt alle, der seriøst har bidraget til rapporten, ved at besvare en række spørgsmål, og ved skriftlig at redegøre for alt,

vedrørende den daglige pleje af stomien i ca. 30 dage. Rapporten vil tillige blive sendt til dette blad til offentliggørelse af udvalgte afsnit.

Bemærk. Hele din besvarelse med dine kommentarer og dine gode råd til andre med stomi, vil i en ensartet og anonym form indgå som et separat afsnit i rapporten, og dele af din besvarelse, vil tillige indgå i kommenterede afsnit, der omtaler hver stomitype for sig.

Jeg lover, at når rapporten er skrevet og udsendt til alle, der har bidraget til rapporten, vil alt papir med navne og adresser omgående blive fraklippet og brændt. Rekvirer venligst vejledning, skema m.v. på tlf. 4541 2243, pr. brev eller e-mail, 2 uger efter at bladet er modtaget eller senest 1. februar 2003.

*Mogens Nystrup, Vængestien 6, 2840 Holte.
men@post12.tele.dk*

Stomiforeningen COPA vil hermed meddele følgende:

Det er ikke COPA, som er eller vil være ansvarlig for undersøgelsen og rapporten om "Dagligdag med stomi". Initiativet er taget helt privat af medlem Mogens Nystrup, Holte.

De der har lyst og som er interesseret i at hjælpe med at få lavet denne rapport, skal blot vide, at det er en privat person, som står for dette arbejde. Stomiforeningen ønsker Mogens Nystrup held og lykke med rapporten. Resultatet vil blive offentliggjort i Copa-bladet.

Henning Granslev, landsformand

Tude i ørerne - eller? - jeg har det bare bedst med at irrigere

Isidstenummer af Copa-bladet var der et indlæg fra Niels V. Hansen, der ikke irrigerer - og heller aldrig kommer til det.

Fint nok! Man skal da selvfølgelig vælge det, som man har det bedst med.

Jeg har et job, hvor der er mange møder, og hvor jeg tit taler til mange mennesker på en gang (information og undervisning).

Bl.a. derfor har jeg, det bedst med at irrigere.

Af Stomisygeplejersken på hospitalet blev jeg orienteret om muligheden og tilbudt instruktion, når jeg ville.

Ingen tudede mig i ørerne!

Jeg tog imod tilbuddet - og har ikke fortrudt. Faktisk har jeg en bedre tarmfunktion nu end før - og der er ingen små afbrydelser i dagligdagen. Jeg er meget tryk ved det.

Men nu tudet Niels Hansen mig i ørerne, at jeg er forfæn-

Smerter efter operation

I december 2001 blev jeg opereret for kræft i endetarmen, fik anlagt kolostomi, hvilket fungerer virkelig godt. MEN, jeg har nu et år efter operationen stadig mange smerter i operationsarret hvor endetarmen er fjernet - svarende til det sted, hvor tarmåbningen har været.

Jeg henvendte mig til overlægen som opererede mig, 3 mdr. efter operationen, lægen kunne ikke se at der var noget galt, og jeg slog mig til tåls med, at det ville bedre sig med tiden. Jeg har nu 1 år efter igen været hos overlægen, som stadig ikke kan se, at der er noget galt. Jeg blev henvist til en CT scanning af området (afventer svar i næste uge).

Jeg efterlyser her gennem COPA om der er andre opererede som kender til dette problem med smerter i op til et år efter operationen.

Måske er der nogen der har nogle gode råd om hvad man eventuelt selv kan gøre?

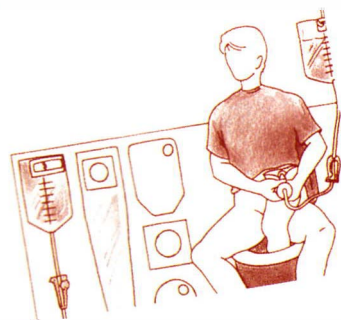
*Eva Petersen
Bellisvej 7
4220 Korsør.
e-mail:*

Bennylyp @wanadoo.dk

Det tager ikke flere timer om dagen at irrigere

Angående Niels V. Hansens indlæg i november/decemberbladet om at det tager flere timer om dagen at irrigere. Det passer ikke. Jeg bruger højst en halv time hver anden dag. Jeg har valgt at irrigere og har ikke fortrudt det på noget tidspunkt, og det har ikke noget med forfængelighed, eller at flygte fra noget at gøre. Jeg kan kun anbefale det. Jeg har været helt nede på kun 17 min. og det kan der vel også gå ved et normalt besøg på wc, især hvis man vasker sig lidt med en vaskeklud. Så undgår man jo også de der såkaldte bremsespor som du nævner.

*Godt Nytår
Kenn Larsen
Sorthatvej 4a, 3700 Rønne*



gelig og prøver at flygte fra det at have stomi. Men jeg synes ikke jeg er særlig forfængelig og har i øvrigt været helt åben om min situation overfor andre.

Rent teknisk kan jeg oplyse, at jeg irrigerer hver anden dag. Det tager ca. en time inkl. bad, så det er ikke „flere timer om dagen“ som du skriver.

Når det store flertal uden stomi forretter deres nødtørft, forbinder du det med „svineri og bremsespor i underbukserne“. Den tanke er nu aldrig

faldet mig ind, selvom både min familie og mine venner hører til kategorien.

Hvor har du det fra?

Tager du stikprøver i folks vasketøjskurve - eller hvad?

Til slut: Jeg er hverken „stolt“ eller „lykkelig“ for min stomi, men jeg er rigtig glad for at være i live, og det ville jeg ikke være uden den.

*Mogens Ottesen
Parkvænget 4,
9800 Hjørring*

Du vil mærke en forskel

med den nye

Easiflex



2-dels klæberkoblingssystem til kolo- og ileostomiopererede



Blød



Sikker



Enkel



Hygiejnisk



Coloplast

Coloplast Danmark A/S
Kokkedal Industripark 2
DK-2980 Kokkedal
Telefon 49 11 12 13
Telefax 49 11 12 12
www.coloplast.dk

☐ Ja tak, send mig venligst gratis prøver på **Easiflex**.

Stomitype: ☐ Koloostomi ☐ Ileostomi
Stomidiameter: _____ mm

Jeg foretrækker:

☐ Åbne poser ☐ Lukkede poser
☐ Blød forside ☐ Transparent

Jeg foretrækker posestørrelse:

☐ Midi ☐ Maxi ☐ XL

Jeg bruger normalt:

_____ stk. poser om ugen
_____ stk. plader om ugen

☐ Ja tak, jeg vil gerne modtage "Coloplast Stomi Information" fremover. Bladet er gratis.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr: _____ By: _____

Telefon: _____

Kuponen sendes til:
Coloplast Danmark A/S
Kokkedal Industripark 2
DK-2980 Kokkedal



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



København/ Frederiksberg

Lokalformand:
Peter Sørensen,
Århus Plads 6, 2.th.
2100 København Ø
Tlf.: 3538 9148
E-mail: nepe@privat.dk

**Yderligere
kontaktperson:**
Grethe Nielsen
Enigheds-Allé 17
2700 Brønshøj
Tlf.: 3828 0382

Siden sidst

Ryst posen

Vi afholdt vores årlige bankospil fredag 8. november.

37 deltagere, hvor er det dejligt, med så mange, til arrangementerne.

Vi spillede 6 spil, afbrudt af en kop kaffe med kage.

Gevinsterne i år var:

1 række, en æske chokolade.

2 rækker, en flaske rødvin og en pakke kaffe.

Fuld plade, et gavekort på 150,- kr. og en flaske rødvin. Selvfølgelig var der sidegevinst ved fuld plade.

Tak til Grethe for en god og klar opråbning af numrene.

Hver gang der blev råbt "ryst posen", har det i vores selskab, en lidt anden betydning.

Siden sidst

Julefrokost blev et tilløbsstykke

Vi havde i år fået samlet 49 personer, til vores julefrokost

fredag den 6. december. Vi har aldrig prøvet at have så mange mennesker med, og har endda beklageligvis måttet afvise nogle få. I skal alle have en stor tak for opbakningen, hvis I fortsætter på samme måde, vil vi prøve at få salen i stedet, det koster lidt mere, men vi finder nok en løsning.

Vi fik julebord med koldt og lunt, kaffe og risalamande, med nøddegave. Kokken havde desværre ikke flere mandler, så vi skulle finde en valnød.

Foreningen gav 1 øl/vand + en snaps, til maden, samt kaffe til risalamanden.

Vi fik sunget lidt julesange og udvekslet gaver, sikke en fantasi der lægges for dagen.

Sonja havde sørget for julepynt til bordene, hjemmelavet selvfølgelig, tak for hjælpen til at pynte op.

En velkomst til de nye personer, der deltog, vi håber at se mere til jer i 2003.

De fleste deltagere udfyldte en ønskeseddel, med hvad de kunne tænke sig der skulle ske i 2003; vi glæder os over så mange forslag, så nu er der noget at arbejde videre med.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Der indkaldes til årets generalforsamling,

fredag den 21/2

kl. 14.30 - 17.00

Pilegården,

Brønshøjvej 17,

2700 Brønshøj.

Følgende er på valg.

• Bestyrelsesmedlem
Kaj Svendsen

• Bestyrelsesmedlem
Hans Abrahamsen

• Bestyrelsesmedlem
Arne Hansen

• Supleant Ruth Svendsen

• Supleant Litta Porter

Alle på nær Litta Porter modtager genvalg.

Dagsorden:

• Valg af dirigent.

• Valg af referent.

• Valg af stemmetællere.

• Formandens beretning.

• Kasserer fremlægger revideret regnskab for 2002.

• Aktiviteter 2003.

• Indkomne forslag.

• Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer.

• Valg af 2 suppleanter.

• Valg af revisor + supleant.

• Eventuelt.

Forslag til generalforsamlingen indsendes skriftligt til formand senest 8 dage før afholdelsen. Foreningen vil til generalforsamlingen servere et par stykker smørebød, hvorfor tilmelding er nødvendig, senest 10/2 til enten Peter Sørensen telefon 3538 9148 mail nepe@privat.dk eller Grethe Nielsen telefon 3828 0382.

Kommende arrangement

Cafemøde 8. marts

lørdag den 8/3

kl. 14.00 - 17.00

Cafemøde, Pilegården,

Brønshøjvej 17,

2700 Brønshøj.

Medlemsmøde hvor vi får besøg fra Roland Healthcare, ved Roland Næstoft, der står for et nyt mærke på det Danske marked, Stomocur, der produceres i Tyskland. Vi vil blive orienteret om produkterne, firmaet og ikke mindst kunne stille spørgsmål. *Der vil blive serveret en kop kaffe med brød til,* hvorfor tilmelding er nødvendig, senest 10/2 2002, til enten Peter Sørensen telefon 3538 9148 mail nepe@privat.dk eller Grethe Nielsen telefon 3828 0382.

Kommende arrangement

Vil I med til Norge?

(COPA-København/Frederiksberg + Københavns amt.)

Vi går i øjeblikket, og tumler lidt med en plan, sammen med COPA-Københavns amt, om at arrangere en svipetur til Norge, fredag til søndag, formentlig sidst på året. Hvor vi kan hygge og få en sving om. Turen bliver selvbetalt, ca. 1.500,- kroner for billetten inkl. 2 gange morgenmad og 2 gange middag, vi vil gerne have tilkendegivelser, om det er noget vi skal arbejde videre med, hvis vi kan samle 20-30 personer, har vi mulighed for at søge tilskud, samt opnå rabat på prisen. Kontakt Peter Sørensen telefon 3538 9148 mail nepe@privat.dk eller Grethe Nielsen telefon 3828 0382.

Hvis I er interesserede.

P.b.v. Peter Sørensen



Københavns amt

Lokalformand:
Marianne Hemmingsen
Grønnevej 253, 1-3
2830 Virum
Tlf. 4583 5258.

Yderligere kontaktperson:
Carina Christiansen,
Sønderlundsvej 21, st.tv.
2730 Herlev
Tlf.: 4491 6199

Siden sidst

Teater – "Pariserliv"

*Hvad er værst:
fiasko eller så
overvældende success
at det giver problemer?*

Billetter til begge lørdag-søndags forestillinger var revet væk længe inden vor deadline 1. november og dermed også til datoen for COPA-arrangementet d. 16. Imidlertid lykkedes det på grund af afbud at få fat i ca. 15 billetter til d. 16. og nogle til 23. Andre som ikke kunne disse datoer skaffede sig selv billetter. Spisearrangementet blev skrinlagt og om arrangementet skal gentages i samlet flok som skitseret i blad nr. 5/2002 er op til Jer. Lad mig høre fra Jer på den ene eller anden måde.

Kommende arrangement

Bowling 24. januar

Intet er forandret. Det nye år starter med bowling.

Dato:

Fredag 24. januar.

Sted:

Rødovrecentret, Bowler's Corner (samme som tidligere år).

Mødetid:

Kl. 17.30

Pris:

Kr. 100,- for medlemmer (også støtte) kr. 200,- for ikke medlemmer.

Medlemskab kan tegnes på spilleaftenen. Et år støttemedlemskab kr. 100,-

Tilmelding:

Senest søndag 19. januar

Til:

Anne-Marie tlf. 4588 2535
eller Carina tlf. 4491 6199.

Ovenstående priser dækker he-

le arrangementet: Skoleje, 1 times bowling og 3 retters menu (drikkevarer for egen regning.)

Kommende arrangement

Årlig generalforsamling Lørdag 8. februar

Grib chansen for at give din mening til kende ved at møde op.

Sted:

Nyt/gammelkendt
Præstevænget 20,
2750 Ballerup,
5 min. gang fra Ballerup S-
station og bus-trafikplads.

Tid:

kl. 14.00.

Tilmelding:

Senest 3. februar.

Til:

Marianne tlf. 4583 5258.

Pbv.

Jørgen Vendelbo



Frederiksborg amt

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

Allerførst vil jeg ønske alle medlemmerne i Frederiksborg amt et rigtigt godt nytår. Dernæst vil jeg lige minde om årets første arrangement, nemlig:

Kommende arrangement

Generalforsamling i Frederiksborg Sognegård lørdag den 22. februar kl. 14.00 -17.00

Den årlige generalforsamling afholdes den 22. februar klokken 14.00. Vi er ikke så tæt på fastelavn som de andre år, men vi påtænker alligevel at servere boller og kaffe til vore fremmødte medlemmer. Vi skal have valg til bestyrelsen og her skal nævnes, at følgende er på valg: Formand Gisela Schjøtt, bestyrelsesmedlemmerne Ejgil Andersen og Susanne Bak, revisor Kate Østergaard og revisorsuppleant Hjalmar Lauridsen. Er der nogle, der kunne have lyst til at være med i det spændende arbejde, der foregår i vores bestyrelse bl.a. med tilrettelæggelse af årets aktiviteter, er der tid til at tænke over det. Man kan enten give besked til formanden inden generalforsamlingen eller stille op på selve dagen for generalforsamlingen. Vi ser gerne, der kommer nogle nye (og måske også yngre) medlemmer i bestyrelsen.

Mød op på adressen

**Frederiksborg Sognegård, Frederiksværksgade 2B,
3400 Hillerød.** og gør jeres indflydelse gældende.

Tilmelding til generalforsamlingen *senest den 19. februar til:*

Jørgen Wissing Ejgil Andersen Gisela Schjøtt
Tlf. 4914 7747 Tlf. 4817 6578 Tlf. 4733 4434

Træffes bedst efter kl. 18.00.

*(COPA-Frederiksborg amt
fortsætter næste side)*

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

Siden sidst

Julemøde i Frederiksborg Sognegård lørdag 23. november

Vi kom rigtigt i julestemning, da lokalet var pyntet op med levende lys i vinduerne og bordene dækket med røde duge og pyntet med julestjerner, grankviste samt lys og flotte dekorationer, der igen i år var lavet af Inge Wissing. Buffeten stod frit tilgængelig, så man kunne komme til at tage mad fra alle sider. Der var alt hvad hjertet og smagsløgene kunne begære af traditionsrigt julefrokostmad. Vi begyndte med spisning kl. 13.00, og da der var mange forskellige retter, trak det ud til omkring kl. 15.00. Så blev der trukket lod på indgangsbilletten om en stor gavekurv fyldt med julelækkerier, og derefter holdt vi auktion over nogle helt fantastiske patchwork arbejder, som Inger Marie Jensen havde syet. Der var tæpper og bordløbere, hjerter, julestrømper og dækkeservietter. Auktionen forløb så godt, at vi fik mange

penge ind til hjælp til fremtidige arrangementer. Resten af eftermiddagen gik med lotteri og bankospil. Hovedgevinsten i de tre bankospil var i år nogle flotte store ænder, så der var nogle, der fik klaret julemaden ved denne lejlighed. Der var desuden sidegevinster i form af vin, kaffe eller lys. Nogle vandt også flotte juledekorationer, og der var også her patchwork som præmier. Stemningen var høj efter denne gavevergen, da vi sagde farvel og ønskede hinanden god jul.

Kommende arrangementer

Åbent hus på Helsingør Sygehus

Husk der er åbent hus på Helsingør Sygehus den anden onsdag i måneden hele året.

Jørgen Wissing og Inger Marie Jensen har stillet deres tid til rådighed i ambulatoriet til disse onsdage, så kom og aflæg dem et besøg og få svar på de spørgsmål, I måtte have vedrørende jeres stomi.

P.b.v.

Gisela Schjøtt



Lolland /Falster

Lokalformand:
Marianne Andersen
Mejerivej 4
4892 Kettinge.
Tlf.: 5487 3100

Yderligere kontaktperson:
Jytte Wittchen
Kragesøvej 6
4970 Rødby
Tlf.: 5460 3726

Siden sidst

Brugerrepræsentation

Sakskøbing kommune indbød COPA og DSI til møde d. 18.11.2002 hvor dagsordenen var: Virker § 97 i Sakskøbing Kommune? Konklusionen af dette møde blev at, der blev oprettet en brugergruppe i kommunen. Der vil blive afholdt møde 2 gange årligt og alle relevante brugerrepræsentanter vil blive indbudt. Første møde er i april 2003.

Man behøver ikke at være bosiddende i kommunen for at repræsentere sin organisation.

Det er et godt tiltag.

Siden sidst

Højt humør i Landsbyen

Julefesten d. 30 november i Landsbyen blev afholdt med højt humør, smørrebrød, kaffe, småkager, bankospil, lodtrækning om blomster og juledekorationer, sjove pakker og en meget livlig snak.

Sangbøgerne blev benyttet, det nye år og julen blev budt velkommen.

Pludselig var tiden „smuttet“ og alle ønskede hinanden en glædelig jul inden vi kørte hjem.

Tak for 2002

Lokalforeningens bestyrelse ønsker alle en forsinket glædelig jul og et godt nytår.

Vi siger tak for de mange hyggelige stunder i løbet af 2002.

Vi håber at se jer igen i det nye år.

P.b.v.

Marianne Andersen

Kommende arrangement

Overlæge holder

foredrag - 5. februar i Colitis-Crohn-foreningen, Nykøbing F Sygehus

Colitis-Crohn foreningen har d. 5. februar 2003 kl. 19.00 generalforsamling.

Bagefter møde med medicinsk overlæge Jens Richard Andersen der fortæller om aktuelle nyheder. Mødested: Kantinen Nykøbing F. Sygehus.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Næste møde i COPA er d. 15 marts til generalforsamlingen i Landsbyen. Kirudan kommer med en stand med nyheder fra stomifirmaerne og efter generalforsamlingen vil GF svare på spørgsmål.

Indkaldelse og dagsorden i følge vedtægterne.

Mød nu op og fremkom med dine ønsker til aktiviteterne i 2003. Det er vigtigt med en god opbakning. Sæt allerede kryds i jeres kalender ved d. 15 marts.



Fyns amt

Lokalformand:
Lars E. Nielsen
Nyborgvej 16
5550 Langeskov
Tlf.: 6538 1122
mobiltlf.: 2160 7372

Yderligere kontaktperson:
Dorte Hansen
Lahnsgrade 84 C, st.
5000 Odense C
Tlf.: 6590 6106

Siden sidst

Vellykket aften

Vi har afholdt COPA-Fyns amts 40 års jubilæumsfest. Her mødte 54 feststemte medlemmer op. Vi fik god mad, der blev snakket og hygget meget. Musikken var god, så efter middagen blev dansgulvet fyldt op. Vi siger tak for den fine opbakning vi fik fra jer alle, så denne aften blev vellykket – tak for en dejlig aften.

Kommende arrangementer

Aktiviteter 2003

Vi i bestyrelsen har fastsat følgende datoer for året 2003.

• **Generalforsamling** søndag d. 16. marts kl. 16.00 (invitation følger).

- **Åben hus møde** tirsdag d. 6. maj kl. 19.30 i Kræftens Bekæmpelses Lokaler.
- **Sommerudflugt** lørdag d. 23. august .
- **Åbent hus møde** onsdag d. 8. oktober kl. 19.30.
- **Julekomsammen** fredag d. 5. december.

Vi opfordrer jer (medlemmer) til at komme med forslag til evt. bowling, svømning? Så sætter vi gerne datoer på efter ønsker.

Hermed ønsker bestyrelsen for COPA-Fyns amt jer alle et godt nytår og på gensyn til de kommende arrangementer.

P.b.v.

Inga Andersen

Støt COPA

- send stemplede frimærker til:
Kjestic Rasmussen, Skibhusvej 171, 1.tv.,
5000 Odense C

Storstrøm Nord



Lokalformand:

Merete Møller
Ærtebjergvej 28, Lund
4660 Store-Heddinge
Tlf./fax: 5650 8042
E-mail: mpmoeller@wanadoo.dk

Siden sidst

Porcelænsnisser, frembringelser fra Viktualie-Kaj og meget mere

Lørdag den 7. december afholdt lokalforeningen julemøde i Fakse. Der var fuldt hus i mødelokalerne på sygehuset og stort set hele området var repræsenteret via deltagere fra Møn, Vordingborg, Haslev, Karise, Fakse Ladeplads, Store-Heddinge og Rødvig. Der var en del nye ansigter med denne gang, og det er jo altid glædeligt.

Lokalforeningen bød på Ta'-selv bord ledsaget af øl,

vand og snaps og bagefter var der kaffe med hjemmebagte æbleskiver. Der blev afholdt lotteri over den flotte bordpynt, som Grethe Christensen stod for og til sidst var der mulighed for at supplere nissesamlingen med håndmalede porcelænsnisser til rimelige priser.

Der blev gjort et pænt indhug i Viktualie-Kaj's frembringelser – men da der som sædvanlig var mere end *rigeligt* af det hele, var det nødvendigt at fordele resterne mellem afrydterne alias bestyrelsen.

Alle snakkede og hyggede sig, så tiden fløj og inden man havde set sig om, var det blevet

gå-hjem tid. Det var blæsende og bidende koldt, men denne gang måtte vi vente forgæves på julesneen – men julestemningen lod i hvert fald til at have indfundet sig. Tak til alle julegæsterne!

Tilmelding *senest* fredag d. 7. marts på telefon 5650 8042 (Merete Møller) eller 5572 9558 (Thorkild Grell).

Vi glæder os til at se Jer.

Kommende arrangement

Hyggemøde hos Grethe

Vi tror, I alle har haft en god jul og skynder os at ønske Godt Nytår og håber på pænt fremmøde her i det nye år, som starter med

Hyggemøde, lørdag d. 15. marts kl. 14.00

i Vordingborg.

"Grethe's Konditori", Langedvej 12, Vordingborg, lægger hus til mødet, hvor vi samles for at udveksle erfaringer og have det rart i al almindelighed. Der er kaffe og lækker brød til en rimelig pris af kr. 25.- pr. person.

Kommende arrangementer

Aktivitetsplan 2003 kommer snart

OBS! Aktivitetsplanen for 2003 er under færdiggørelse og vil komme på et senere tidspunkt.

P.b.v.

Merete Møller,
lokalformand

Kirstine Hardam

Vi har altid førende produkter på lager!

Coloplast

dansac®

HOLLISTER

ConvaTec

biotrol pharma

- når det gælder:

Stomi-artikler
Sårbehandlingsbandager
Inkontinens-produkter

Vi løser hver opgave 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



Ribe amt

Lokalformand:
Anders Lund
Holmevej 6, 6700 Esbjerg
Tlf.: 7545 1322

Siden sidst

Julehygge i Varde

Medlemmer og bestyrelse havde sat hinanden julestævne i den meget dekorede pavillon på Hotel Arnsbjerg. Medens vi satte os ved de pyntede borde spillede vor fra Fanø importerede musikker gamle kendinge.

Hurtigt begyndte personalet at forkæle os med de lækreste retter (det tog tid at komme igennem dem) sammen med en lille ting og noget at skylle efter med.

Alt medens snakken nåede nye højder "hittede"



vor spillemand med ufor-glemmelige evergreens; men andre numre skulle også på banen. De medbragte gaver skulle omsættes ved nummerplader og banko – det blev de. Men forbavsende som de samme medlemmer vandt igen og igen! Efter gaveræsset gik snakken igen lystigt ved kaffen og vor musiker var nået over Elvis til John Mogensen, og vi sang alle med på "Kære Nina". Tiden var sat i stå indtil vi så det flittige personale og kom på andre tanker. Jo. Aftenen var væk, det var blevet sent og nogle tog en sidste dans før opbrudet.

En dejlig aften med en god stemning.

Siden sidst

Landsmøde for rådgivere og pårørende rådgiverkursus

Med stor forventning om et godt udbytte tog vi fra Ribe amt til Horsens, hvor indlogeringen fandt sted på Bygholm Park Hotel. Kurset startede med rådgivere og pårønderådgivere hver for sig. I COPA-Ribe amt har vi i det forløbne haft gode medlemsmøder om brokproblemer og urinvejssygdomme. Det og kost med stomi var emnerne på rådgiverlandsmødet hvor emnerne blev yderligere belyst. Pårønderådgiver kurset startede med indledende øvelser, vante for nogle/uvante for andre, men det satte kurset rigtig godt i gang. God gennemgang af emnet, gode rollespil og samtaler, kanongod kursusleder. Udbyttet var godt. Sammen hørte og lærte vi alle om sociale forhold, stomityper og sygdomme. Med genopfrisket og cementeret basisviden tog vi fra Horsens med troen på at være godt rustet til fremtidige rådgivningsopgaver.

P.b.v. John Kyhl



Ringkøbing amt

Lokalformand:
Knud Fauery
Østertorp 19, Gjellerup
7400 Herning
Tlf.: 9711 8016

Siden sidst

Juleafslutning

Der var dømt julehygge, da 15 medlemmer mødte op i HK 's lokaler i Herning den 30.11 til årets sidste arrangement.

Alle mødte op med højt humør, og vi startede da også med en julesang ved bordet inden vi gik i gang med spisningen. Maden var et traditionelt ta'selv julebord fra den lokale slagter, hvor kvaliteten og sammensætningen er helt i top. For at øge pladsen til alt den dejlige julemad, sang vi et par sange mellem retterne så der igen kunne klemmes lidt mere ned.

Efter spisningen, spillede vi banko, hvor der var mange

flotte gevinster. I år var der også sidegevinster, så jeg tror faktisk at alle vandt en lille ting.

Vi sluttede med kaffe og julegodter, og alle var enige om at det havde været en rigtig hyggelig eftermiddag.

Kommende arrangement

Der kommer invitation med posten

Årets generalforsamling har vi valgt at afholde i februar 2003. Det vil i år blive i Holstebro, og alle medlemmer vil få tilsendt en skriftlig indbydelse med dagsorden, sted og dato.

P.b.v. Ellen Fauery, sekretær



Roskilde amt

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

Siden sidst

Ny revisor - ellers uændret bestyrelse

Generalforsamling på Møllebo 21. oktober 2002. Alle til bestyrelsen som var på valg blev genvalgt. Egon Karlsen blev valgt til ny revisor. Dog blev formanden og kassereren kun valgt for eet år, hvorfor nye skal vælges til næste år.

P.b.v. Erik



Sønderjyllands amt

Lokalformand:
Jytte Holdt
Østerskovvej 2, Simmersted, 6500 Vojens
Tlf.: 7450 6333.

Siden sidst

Festhumør fra start

Vi mødtes kl. 12.00 24. november på Kløver Es i Hellevad til banko og julefrokost.

Alle var i festhumør så stemningen var god lige fra begyndelsen. Vi kunne byde velkommen til 4 nye medlemmer. Vi var i alt 55 medlemmer. Efter

at alle var blevet budt velkommen, meddelte bestyrelsen, at den første drinks var gratis for medlemmerne. Sildene stod på bordene, så det var bare med at gå i gang. Da vi havde smagt alt inden for fisk holdt vi en pause. Annemarie Hamilton Jee, fra ConvaTec, viste os deres nye Esteem bandage, og fortalte os om ConvaTec's historie. Vi fik også hilst på deres nye konsulent Laila Rabech Jensen. Derefter var det helt store ta' selv bord klar - alle gik til fadene med stor appetit. Vore maver var nu fyldt godt op (og poser også) - alle gik nu fra bordet for at lufte sig og tømme poser. Men vi var ikke færdige med at spise endnu. Da alle kom tilbage på deres pladser stod der forskellige oste, frugter, juleslik, chokolade, bum og guf klar. Vi måtte endnu engang rundt om bordet og forsyne os (nogle mere end andre) - jeg syntes ikke vi skal nævne nogen med navn lige her - vel? Kaffen var nu på bordet og alle gumlede højlydt. Vi sang også julesange efter nogle julehæfter vi havde fået lavet.

Anne Lise overtog nu det vi-



dere forløb, hvad angår banko. Det gjorde hun rigtig professionelt. Günther rodede rundt med alle tallene og Christa kunne sagtens råbe hele salen op. Michael Bordorff, Rødekro, havde selv lavet en fin gevinst, som han sponsorede til banko. Johannes Matzen, Hellevad, sponsorede en fin flaske vin. Tak til jer begge to - det var rigtig flot.

Vi vil også sige mange - mange tak til alle firmaer og forretninger her i amtet, som har givet gevinster til os.

• **Carl Sørensen, Tønder** havde gaver med fra:
Friis Imerco Tønder - Jeffersens Boghandel Tønder - Lona Løgumkloster

• **Christa Jensen, Asserballe** havde gaver fra:
Sydbank Tandslet - Als pølser Kirkehørup - Brugsen Fyns Hav -

Nebeleng Guderup - Farvehandler Augustenborg - Jyttes Trikotage Augustenborg - Standart Trikotage Sønderborg - Arbejdernes Landsbank Sønderborg.

• **Günther Hansen, Padborg** havde gaver med fra:

Super Brugsen - Rasmussen Sko - Herrehuset - Imerco - Garant Sisseeck - Schenker - Matas - Jan Jensen - Bibbe alle fra Padborg.

• **Anne Lise Hansen** havde gaver med fra:

Vojens: Intersport - Boghandel - Matas - Mr. Holmberg - Far og Søn - Hendes - Imerco - Nordea Bank - Tønder Bank. Sommersted.: Carl Jepsen Hydro - Texaco.

Aabenraa: Matas - La Maison Butik 36 - BR legetøj - Intersport - Imerco - 2. Tal Radio og Musik - Inspiration - MR. Storetorv - Kop og Kande. Haderslev: Boghandel - Aaskov

Modetøj - Reva - Tasken - Imerco - Nyt Syn - BR legetøj - Damkjær - BG Bank - Syd Bank - Merlin - Jørgen og Jørgine - Kontor Syd - Magdalene - Matas Gravene - Guldsmid Norman - Kop og Kande - Matas Gågade - Sportsmaster - Davidsen Tømmerhandel - Inco Food - Inspiration - Jyske Bank.

Stor tak til Carl, Christa, Günter og Anne Lise - I havde slidt og slæbt ca. 90 gaver til Hellevad.

Også tak til Conca Tec for jeres bidrag til forplejningen plus hovedgevinst, som var en Topstjerne fra Georg Jensen, vin og toilettasker. Tak til Laila og Annemarie at I kom og var sammen med os.

Vi kan igen i år sige, at dette arrangement var en stor succes som vi vil prøve igen næste år.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Medlemsmøde/generalforsamling

Tirsdag d. 25. marts kl. 19.00 på Folkehjemmet i Aabenraa

Firmaet Eto Garments kommer og viser deres udstilling, og Per vil fortælle om deres Stomi/brok -bandager - kom og se hvad I kan få af lækre sager - hovedsagelig efter mål (der er meget mere end der er vist i bladet). Firmaet er vært ved kaffen. Vi vil også se om vi kan få besøg af en Stomi -sygeplejerske.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning og godkendelse.
3. Kassereren fremlægger regnskabet til godkendelse.
4. Bestyrelsens aktiviteter for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg. På valg er:
 - a. Formand Jytte Holdt. (modtager genvalg)
 - b. Kasserer Günther Hansen. (modtager genvalg)
 - c. Bestyrelsesmedlem Hans Arne Madsen. (modtager ikke genvalg)
 - d. Suppleanter: Carl Sørensen og Mona Hansen
 - e. Revisor og suppleant
 - f. D.S.I. repræsentant: Anne Lise Hansen (modtager genvalg)
7. Eventuelt.

Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden i hænde 8 dage før afholdelse.

Tilmelding ønskelig, men ikke nødvendig.

Anne Lise tlf.: 7452 0091

Jytte tlf.: 7450 6333

Kommende arrangementer

COPA aktiviteter i Sønderjylland

Rådgivning

Husk vores rådgivning på Aabenraa Sygehus:

Mandag d. 3. februar kl. 10-12

Mandag d. 5. maj kl. 10-12

Mandag d. 4. august kl. 10-12

Mandag d. 3. november kl. 10-12

Selvhjælp

Haderslev Selvhjælps lokaler, Storegade 80, 6100 Haderslev, tlf. 73 52 83 30

Første onsdag i hver måned kan du mødes med andre der har stomi kl. 14.00 - 15.30.

Pårørende er også velkommen. Der er altid kaffe/te på kanden. Vi ses.

Medlemsmøde i Tønder

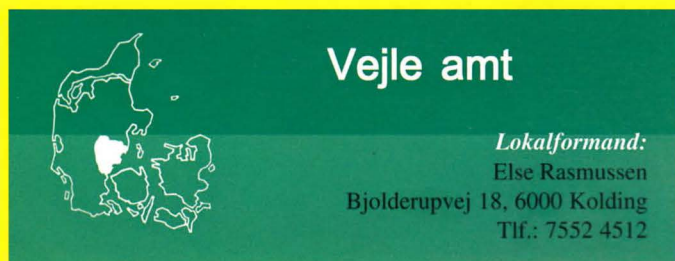
Onsdag d. 9. april kl. 19.00

Medlemsmøde i Haderslev på Harmonien
Tirsdag d. 29. april kl. 19.00. Vært er ConvaTec.
Foredragsholder: Psykolog Jes Lysgaard

Jubilæum d. 24. maj

Sønderjyllands Amt kan fejre 40 års jubilæum. Sæt kryds i kalenderen allerede nu.

P.b.v., Jytte Holdt



Vejle amt

Lokalformand:

Else Rasmussen

Bjolderupvej 18, 6000 Kolding

Tlf.: 7552 4512

Bestyrelsen i COPA-Vejle amt vil gerne ønske alle medlemmerne og deres familie et godt og lykkebringende Nytår.



Siden sidst

Generalforsamling i Vejle amt

Vi har i Vejle amt afholdt vores årlige generalforsamling d. 30. november, som vi jo havde slået sammen med vores julehygge og banko. Vi var 33 det synes jeg var flot.

Vi afholdt først generalforsamling, som foregik i ro og orden, der var i år mange på valg, de fleste blev genvalgt, men der er en lille ændring i bestyrelsen, så den ny bestyrelse ser sådan:

- **Formand:**
Else Rasmussen.
- **Næstformand:**
Lotte Wackerhagen.
- **Kasserer:**
Kirsten Pedersen.
- **Sekretær:**
Eva Wilki.
- **Bestyrelsesmedlem:**
Diana Madsen.
- **Suppleant:**
Preben Værnholt Pedersen
- **Revisor:**
Erika Korsgaard
- **Revisorsuppleant:**
Emil Larsen.

Efter generalforsamlingen viste Annemarie Hamilton Jee fra ConvaTec os hvad der var kom-

met af nyheder i poser og andre hjælpemidler, og besvarede spørgsmål.

Efter denne fremvisning, hyggede vi os med en dejlig julemiddag, som ConvaTec havde sponsoreret et pæn stort beløb til, det siger vi ConvaTec mange tak for. Da alle var godt mætte, var der en lille pause, før vi startede på bankospillet, alle havde jo en pakke med, så der var mange pakker der skulle vindes, Karen Blok var nr. opråber det var festlig, da det forgik som en slags regnetime, jeg tror hun bestod, da vi også havde en forhenværende skolelærer med, som gav hende ug. Karen havde sponsoreret hovedgevinsten, vi siger hende mange tak. Det hele sluttede kl. ca. 17.00 efter en (tror jeg alle synes) hyggelig dag. Bestyrelsen vil gerne sige tak alle de fremmødte, især de nye, håber at se meget mere til jer fremover.

P.b.v.

Else Rasmussen



COPA klubben Kolding

Så starter vi igen med vores møder i COPA klub Kolding. Første gang er onsdag d. 29/1, derefter er det:

onsdag d. 26/2, onsdag d. 26/3, onsdag d. 30/4, og vi slutter onsdag d. 28/5. Så holder vi sommerferie.

Alle møderne er fra kl. 19.00 -21.00 og bliver afholdt på Klostergården Klostergade 16 i Kolding, i værelse nr. 6.107, som ligger på 1. sal. På grund af kaffen vil jeg gerne have tilmelding senest dagen før, på tlf. 75524512.

P.b.v. Else Rasmussen

Aktivitetsplan for COPA Vejle amt 2003

Lørdag d. 24/5 holdes der forårs/medlemsmøde, hvor vi rar besøg af overlæge Henrik Hey, som vil fortælle om Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, så har I nogle spørgsmål om disse sygdomme, kan I jo skrive dem ned og komme og få svar, så sæt allerede nu et stort X i kalenderen, vi håber på stor tilslutning, da jeg ved det bliver meget interessant, for det er ikke noget man hører om særlig tit.

Karen Blok vil også komme og vise hvad der er kommet frem siden sidst, og besvare spørgsmål, ligesom hun vil være vært ved kaffebordet.

Lørdag d. 23/8 skal der også sættes et stort X i kalenderen, for da skal vi på sejltur på Skanderborg sø. Der bliver busopsamling fra Kolding, Fredericia, Vejle, Statoil i Hedensted og Horsens.

I november er der Generalforsamling/Julehygge.

Men det kommer der alt sammen mere om i de følgende blade, så hold øje med det, når I rar bladet.

P.b.v.

Else Rasmussen

Viborg amt



Lokalformand:
Vagn Færch
Norgaardsvej 112 B
7800 Skive
Tlf. 9752 1686

Siden sidst

Generalforsamling

Viborg amt har afholdt generalforsamling på Bentas cafeteria i Søby.

Mødet startede med lokalformand Vagn Færch bød alle velkommen. Før generalforsamlingen startede var foreningen vært med en god og let anretning.

Næste punkt som alle glædede sig til, var at lytte til vores gæst nemlig landsforeningens formand Henning Granslev, han gav os mange oplysninger om COPA og fortalte hvor vigtig foreningen er for os medlemmer, derefter var alle velkommen med spørgsmål, og der blev spurgt ivrigt. Henning Granslev gjorde også opmærksom på at alle som evt. havde problemer i det daglige om deres stomi, altid er velkommen til at kontakte foreningens rådgivere, deres navne og telefonnumre kan findes i den lille kalenderbog som alle fik med sidste Copa-blad. Der var mange gode oplysninger og vi tak-

ker formanden for dem. Punkt 3 selve generalforsamlingen kunne begynde.

Amtets tidligere formand Inga Andersen tog straks imod valg som dirigent.

Vagn aflagde i korte træk beretning om årets gang i lokalforeningen, dernæst læste vores kasserer Bodil regnskabet op, der var meget fint overskud.

To bestyrelsesmedlemmer var på valg, Ib Mainz og Bodil Kringbaum. Ib ønskede ikke at fortsætte p. gr. af sygdom, men Bodil var så venlig at ville fortsætte. Nyt medlem til bestyrelsen blev valgt Eva Liltop fra Gedsted.

Suppleanter: Aase Stenberg og Inga Andersen. Vores revisor Mette Espersen modtog genvalg. Under evt. indkom der forskellige forslag til vores forårsudflugt.

Eftermiddagen sluttede med bankospil. Alt i alt en god dag med stor deltagelse. Til slut alle gode ønsker for et godt nytår.

P.b.v. Birgit Pedersen

Vestsjællands amt



Lokalformand:
Torben Hansen
Prinsessevænget 18, st.th.
4100 Ringsted.
Tlf.: 5761 5623.
E-mail: copadk@hotmail.com

Siden sidst

Helt hen i vejret

Et medlemsmøde helt hen i vejret? Nej - det kan man da bestemt ikke sige, ihvertfald var det ikke det vi hørte fra de af vore medlemmer, der var mødt op til en „Eftermiddag

med vejrfroften Henrik Voldborg“.

En yderst veloplagt og humørfyldt Henrik Voldborg førte os ind i mysterier som fronter - isobarer - kolde og varme havstrømmes betydning

/indvirkning på vejret rundt omkring på vores klode - gamle som helt ny måder at lave vejrkort på - temperaturforskellenes tilblivelse og meget, meget mere, bl.a tidligere og nuværende måder at lave vejr-tv på, samt hvordan de store passatvinde opstår, og hvorfor vindene blæser fra øst til vest og vest til øst, alt efter hvor på kloden man måtte finde sig.

Ovenstående blev fortalt og forklaret på en spændende måde så vi novicer ud i meteorologi, fik en fornemmelse af hvor vanskelig, og nogle gange uforudsigelig det er at forudsige vejret.

Efter denne mere videnskabelige afdeling, skiftede Voldborg gear til en helt andet, og for os ukendt side af personen

Henrik Voldborg. Den efterfølgende halve time gik med historier om fejlslåede profetier, synliggjort ved en række karikaturtegninger vist på overhead med yderst morsomme kommentarer - så latteren rullede igennem lokalet iblandet kaffe og kage samt fællessang, ledet dygtigt af forsanger og pianisten Henrik Voldborg. Efter mødet med Henrik Voldborg tror jeg, at alle godt blev klar over, at der er mere mellem himmel og jord end man sådan lige troede.

COPA Vestsjælland siger med dette lille referat tak til de fremmødte, der trodsede vejret og mødte op til en „Eftermiddag med Vejrfroften Henrik Voldborg“ lørdag den 9. november 2002 i Dianaland.

P.b.v. Per Madsen

Kommende arrangement

Glæd dig til april

Et kommende fællesarrangement for COPA-medlemmerne i Vestsjælland-Lolland-Falster og Storstrøm Nord er i støbeskeen.

Ja - så har de tre lokalforeningers bestyrelser atter stukket hovederne sammen for planlægning af et fællesarrangement til foråret 2003. Det bliver nok det mest spændende og oplysende arrangement vi nogensinde har kastet os ud i. (og også det dyreste for foreningen).

Er du nysgerrig for at få mere at vide? - så kan du læse mere om arrangementet i martsnummeret 2003. Vi er overbeviste om, at når sløret løftes, vil alle som ser og har interesse i TV-mediet, melde sig under fanerne. Vi synes, at en dag i april måned vil være velegnet til formålet.

En stor hilsen til alle fra bestyrelserne i Vestsjælland - Lolland-Falster og Storstrøm Nord

Århus amt



Lokalformand:
Lis Lene Carstensen.
Hobrovej 92, 8900 Randers
Tlf.: 8642 6979

Siden sidst

Hyggelig torsdag eftermiddag i Randers

21. november havde vi en hyggelig sammenkomst i Randers Fritidscenter. Vi nød kaffe kager og chokolade og morede os med at raffe om pakkerne. Vi ville ønske at mange flere

ville komme og være sammen med os. Det er jo ikke nogen lukket klub; men en mulighed for hyggeligt samvær for alle stomiinteresserede, der har tid en torsdag eftermiddag. Vi håber at se flere her i det nye år.

(COPA-Århus amt fortsætter næste side)

Siden sidst**Hyggelig bowlingaften i Silkeborg**

16 medlemmer var den 27. november mødt op til en hyggelig aften. Vi startede med en times bowling. Nogle havde aldrig prøvet det før, mens andre var særdeles øvede, men alle havde det sjovt. Enkelte valgte af forskellige årsager blot at sidde og sludre, men det vigtigste er jo også, at vi får nogle hyggelige timer sammen.

Bagefter var der dækket op med en utrolig lækker buffet, og vi havde et lokale helt for os selv. Snakken gik livligt, og vi fik en god debat om bl.a. COPA og rådgivernes rolle og betydning for medlemmerne.

Vores landsformand Henning Granslev, som også deltog i arrangementet, fortalte om de sidste nyheder fra landsforeningen.

En rigtig god aften og alle var vist enige om at det godt kunne være en fast juletradition.

*Marianne Østergaard
Silkeborg*

Siden sidst**Svømmeaften den 20. november**

Kl. 18 denne aften var vi 12 friske COPA-folk, der var samlet til svømning i svømmehallen Spanien i Århus. Efter lidt tumult med billetter og ny teknik i omklædningsrummet, lykkedes det alle at komme i vandet. Her svømmede, dykkede og legede vi og nogle var i spa-bad. Efter 3 kvarters aktivitet var det tid til det afslappende, der foregår ude i omklædningsrummene. Det er sauna og dampbad. Efter man har været et stykke tid i dampbadet er ens hud lige så blød og lækker som en babys.

Efter disse strabadser var vi blevet sultne. Vi fandt et sted ved Åen i Århus; Gaucho (Argentinsk bøfhus). Her fik vi stillet vores sult så godt og vel. Fri is-bar er ikke sådan at foragte.

Det var en hyggelig aften og alle fik oplevelsen af at det ikke er svært at være stomist i en svømmehal. Det er bare at gøre det. Der er ingen der glør eller kommer med kommentarer til os. Så til jer der endnu ikke har vovet jer ud i svømning efter jeres operation kan jeg bare sige: Mød op næste gang, vi afholder svømmeaften og du vil garanteret ikke fortryde.

Kommende arrangement**Samvær i Randers**

**16. januar og
20. februar**

16. januar og 20. februar er der sammenkomst i Fritidscentret i Randers kl. 14.00 til 16.30. Alle er velkomne til hyggeligt samvær og en snak om livet med stomi. Lis Lene og Anna Mariesætter vandover til kaffe og te. Ring til Anna Marie Malling Olesen 8643 4337 eller Lis Lene Carstensen 8642 6979 hvis I ønsker yderligere oplysninger.

I næste blad kommer der nærmere oplysninger om vort sæsonafslutningsarrangement. Vi skal vel også ud at bowle i 2003. Sæt allerede nu kryds i kalenderen ved 20. marts.

Kommende arrangement**Indkaldelse til generalforsamling**

Generalforsamlingen 2003 vil blive afholdt lørdag den 29. marts kl. 12.30 i Langenæs Handicapcenter, Århus. Indkaldelsen sker ifølge foreningens vedtægter. Sæt allerede nu kryds i kalenderen til en hyggelig dag. Yderligere oplysninger om generalforsamlingen følger i næste nummer af bladet.

Nyt rådgivningscenter for kræftpatienter i Århus amt

COPA-Århus amt har modtaget følgende artikel fra Rådgivningscentret BUEN, Informations- og Rådgivningscenter vedr. Alternativ Kræftbehandling. Da vi har en del kræftpatienter blandt vore medlemmer, mener vi den kan have interesse.

"Kræftpatienter, der har et ønske om at supplere en traditionel behandling med en alternativ behandling, kan opleve det svært at vælge. Spørgsmålene melder sig: Hvordan kommer jeg i gang? Hvordan skaffer jeg mig viden om de mange forskellige behandlingsformer og præparater? Hvad skal jeg vælge og hvad koster det? Der er mange behandlere, men hvem skal jeg henvende mig til? Og hvad stiller jeg dog op med alle de velmenende råd fra familie og venner?

Århus Amtsråd har via Sygehusbrugerrådet oprettet et Informations- og Rådgivningscenter vedrørende Alternativ Kræftbehandling beliggende Grønnegade 61.

Her kan kræftpatienter og deres pårørende få hjælp til afklaring af ovenstående spørgsmål. Primært er der tænkt på rådgivning via telefonen, men stadig flere finder vej til centret til personlig samtale. Ofte kan det være godt og inspirerende at tale med en person, der har tid nok og som ikke er bange for at dele tanker omkring kræft, når de sædvanlige tanke- og reaktionsmønstre ikke rækker.

Centret besvarer henvendelser fra hele landet, og vores tlf. nr. 8620 8888.

Der er åbent for henvendelser alle hverdage undtagen onsdag, i tidsrummet 10-14.

Vi kan også nås via mail: info@buen-aarhus.dk og der er mulighed for at læse mere om os på vores hjemmeside: www.buen-aarhus.dk.

I år 2002 har vi som noget nyt arrangeret kurser, enten alene eller sammen med Tidslerne. Vi har gerne villet præsentere viden om alternative behandlingsformer og gennem øvelser, praktiske gøremål i køkken og diskussioner omsætte teori til praksis.

I det nye år tilbyder vi et kursus under overskriften 'Få kræfter i dit kræftforløb, med alternative muligheder, der bygger op'.

Hvis nogen blandt læserne skulle få lyst til at kigge inden for og møde os, er I meget velkomne. Husk vi bor i Århus midtby, Grønnegade 61, st. tv."

Anne-Grethe Christensen, centerleder

**Forældregruppen****Kontaktperson:**

Rolf Nielsen
Bøgeskov Høvej 9 B
8260 Viby J

Tlf.: 8628 7474 / Fax: 8628 7831

Siden sidst**Familie weekend**

Mange tak for sidst til alle Jer som var med på familie weekenden. Tak for de pæne ord og hilsener, det giver fornyet lyst

og energi til at gå i gang med dette års arbejde. Familie weekenden blev afholdt på Odense Congress Center og igen var der stor tilslutning til arrangementet. Formanden for

Forældregruppen i Norge Jøstein Sandvik og hans søn Runar var kommet den lange vej fra Kvaløysletta og vi havde også besøg af landsformanden Henning Granslev og hans liv. Dejligt at I var med, og kom med gode ideer. Vi havde en hel del på programmet, og det skal ikke være nogen hemmelighed, at jeg var lidt spændt på om vi kunne nå det hele. Men det gik, også selvom det halve af Odense var spærret af på grund af et stort maraton løb. Vi havde fornøjelsen af et super godt foredrag af John Halse med masser af gode spørgsmål, input og spark i numsen til alle os "adfærdsvanskelige" forældre. Odense Universitets Hospital lagde i år hus til, da vi havde "ordet er frit" med læger, sygeplejersker og sandelig om ikke også der var en enkelt professor med. Vi fik en rundvisning og så bl.a. Teddy. Mange tak til Jer fordi I endnu engang ville afse tid til at møde os, vi får hver gang noget brugbart med hjem. Vores børn fjttede rundt, var på bytur, hos TV2 til rundvisning og endelig i Zoo. Lørdag aften var Junior COPA i Odense på egen hånd med spisning og bowling. De tilbageværende børn blev underholdt af "Fyrtøjet", fik læst historie, blev sminket og klædt ud i meget flotte kostumer.

Søndag var det tid til at afholde valg til Forældregruppen, og vi sagde farvel til Gert og Gitte, som efter års arbejde i gruppen valgte at takke af. Vi siger Jer mange tak for det store arbejde I har gjort. Heldigvis var vi så heldige at "hitte" en god afløser til posten, nemlig Vivian, og vi glæder os meget til samarbejdet. Søndagens program blev afsluttet med en rigtig god video om unge med stomi, skænket til COPA af NORILCO. Derefter var der debat om Junior-COPA turen, hvad kunne de unge tænke sig den skal indeholde og hvor skal den



afholdes. Der var stor tilslutning til en tur til Lalandia, og vi vil arbejde videre på sagen. Hvilke aktiviteter der kan afholdes i år er ikke endelig afgjort. Endnu er det ikke klart om vore børn og unge vil blive tilgodeset, når der skal deles midler ud fra Socialministeriets handicappulje. Tidligere har dette tilskud muliggjort de årligt tilbagevendende begivenheder. Desværre er der ikke længere de samme midler til rådighed, og derfor er der fra ministeriet side foretaget voldsomme stramninger. Der er fra ministeriet stillet spørgsmål om vi i Familiegruppen har benyttet midlerne til det formål som de var beregnet, nemlig ferie- og kolonihold for børn, unge og deres familier. Alle de positive tilkendegivelser, vi i familiegruppen får efter de enkelte arrangementer viser, at vores medlemmer og deres familier har stor gavn og glæde af de tildelte midler, så jeg er helt sikker på at midlerne er benyttet som de var tiltænkt. Jeg vil også udtrykke et håb om at vore medlemmers "handicaps" ikke nedprioriteres og overses iblandt alle de andre mere "spændende" og prestigegivende sygdomme. Vi bør alle tage aktivt del i arbejdet med at synliggøre og legitimere de

sygdomme som vore medlemmer slås med. Jo mere kendskab der spredes om de problemer/udfordringer der er ved at leve med afførings og urinvejs problemer, jo bedre kan der skaffes interesse for sagen, ikke blot til styrkelse på det sociale- og netværks dannede plan, men også på forskningsområdet. Der er stadig lang vej inden alle kirurgiske og medicinske aspekter er afdækkede, og dette arbejder kræver midler, men bestemt også at arbejdet kan tiltrække og tilstadighed have interesse for det dygtigste personale indenfor hospitalsverden. Det nytter at træde frem og fortælle sin historie. Dette bevises via den donationen, som vi var så heldige at modtage fra Søsterlogen "Debora" sidste år.

Logen havde fået kendskab til os via en artikel i Familie Journalen. Jeg vil også her takke for donationen på kr. 10.000,- fra "Debora". Beløbet betød, at det var muligt at arrangere lidt mere end vanligt for børnene på familieweekenden og at der også kan blive til lidt ekstra underholdning i andre forbindelser. Det var også rart at få lov til at fortælle om vore børn, til én forsamling som havde inviteret os fordi de interesserede sig for vore børn og deres vel, det glædede os meget. Endelig vil jeg ønske Jer alle et rigtig godt nytår og håbe at vi alle ses igen til familie weekend i Vejle og at de unge mennesker kan få sig en rigtig god Junior COPA tur.

*Mange hilsener fra
Rolf og Co.*

Tegnekonkurrence

Hej med dig

Jeg vil gerne se en tegning af den bedste oplevelse du har haft i år 2002. Blandt de indsendte tegninger trækkes der lod om et gavekort til en CD. Grib papir og farver, lav en flot tegning og send den til:

Rolf Nielsen
Bøgeskov Høvej 9 B
8260 Viby J

Den heldige vinder vil blive offentliggjort i det næste Copa-blad og få gavekortet tilsendt. Skynd dig at sende din tegning, jeg glæder mig til at se den.

Crohngruppen Vest



Kontaktperson:

Mariann Olesen

Skyttevej 21, 8450 Hammel

Tlf.: 8696 3449

Fra alle os til alle jer

Hermed en hilsen fra "alle os til alle jer" som de så muntert synger i Disneys juletegnfilm. Denne gang har vi et foto med i indslaget (se her til højre) så I kan se, at vi også her i Crohngruppen Vest har det hyggeligt og muntert. Da vi jo fungerer som selvhjælpsgruppe, har de fleste af os givet et nap med her til vores lille julehyggeaften: En sørgede for maden, en for drikkevarer, en for dug, en for dekoration, en

for underholdning, m.v.

Vi havde alle bidraget med en lille pakke til pakkeleg.

Omkring midnat var det tid at bryde op, men lidt spænding på "falderebet" nåede vi da også lige at få, idet vi elegant klarede at aktivere alarmerne på LangenæsCentret (hvor julehyggen foregik). UHA, nu var Securitas involveret....nå, men vi slap med skrækken, dog var tre af os noget senere hjemme end vi lige havde regnet med.

Og alt endte lykkeligt.



Se det var en rigtig julehyggeaften fortælling.

Crohngruppen håber at I, ligesom vi, har haft en dejlig jul og er kommet godt ind i det nye år. Husk blot: Vi har plads og hjerterum til flere i Crohngruppen Vest, du kan blot ringe til undertegnede og tilmelde

dig. Vores mødetidspunkter er ikke fastlagte, det er noget vi i fællesskab aftaler fra gang til gang.

M.v.h.

Mariann Olesen,
tlf. 8696 3449

Hvis sagen gør knuder Ny uvildig rådgivning, DUKH*)

Når sagen gør knuder er der etableret mulighed for at hente information og rådgivning hos en uvildig og udenforstående tredje part. Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet, DUKH, er en ny og landsdækkende rådgivningstjeneste der har retssikkerheden for personer med handicap som

kerneområde. DUKH kan tilbyde borgere og sagsbehandlere tre forskellige ydelser: rådgivning, information og samarbejde.

Rådgivning

Konsulentordningen er udelukkende rådgivende. DUKH kan ikke afgøre sager. DUKH's konsulenter kan vejlede, støtte og medvirke til koordinering af sager, men sagsbehandlingen ligger fortsat på sagsbehandlerens bord.

- "Det er vigtigt at både borger og sagsbehandler har tillid til at vi er uvildige og ikke tager parti. Tillid til at vi i en sag ikke udnævner en skurk. Det at være sammen om at finde en løsning på problemerne, er umuligt hvis sagen kommer til at handle om at placere skylden", siger Centerleder Alice Brun.

Information

Det er en af DUKH's opgaver at vise vej, så mennesker der arbejder med handicapområdet kan bruge hinanden.

- "Der er en lang tradition for rådgivning, og både handicaporganisationer og

sagsbehandlere rundt om i landet ved meget om området, men i mange tilfælde er den viden spredt", siger Alice Brun. Viden om området er en vigtig del af sagsbehandlingen. DUKH's primære opgave er at være med til at sikre retssikkerheden på handicapområdet, og en af de ting der kan hjælpe retssikkerheden på vej er, at sagsbehandleren har adgang til den viden han eller hun behøver for at kunne træffe en god afgørelse.

Samarbejde

DUKH's logo er et knob hvor tre ender er flettet ind i hinanden. At det netop blev knobet der blev DUKH's bomærke er ikke nogen tilfældighed. Knobet er et symbol på samarbejdet mellem borger, sagsbehandler og DUKH. Ingen af knobets dele er mere vigtig end nogen anden, det samme gør sig gældende når en borger eller myndighed henvender sig til konsulentordningen med et problem: Ligeværdighed i samarbejdet er helt nødvendigt hvis problemet skal løses. At samarbejde er et nøglebegreb for DUKH afspejles også i bestyrelsens sammensætning, hvor amt, kommune, stat og handicaporganisationerne er repræsenteret.

DUKH har udgivet folderen: „Hvis sagen gør knuder“.

DUKH har telefon 7630 1930.

*) Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet

Hvis **sagen** gør
knuder...



Den
Uvildige Konsulentordning
på **Handicapområdet**



Vi brænder for det!

Dansac & Hollister Danmark
Hejreskovvej 10F · 3490 Kvistgaard
Tlf. 48 46 50 36 · Fax 49 13 85 75

dansac 
- fordi små detaljer gør den store forskel

PRODUKTINFORMATION

Du vil mærke en forskel med den nye Easiflex

2-dels klæberkoblingssystem fra Coloplast til kolo- og ileostomiopererede.

Igennem årene har der været ønske om at få et mere fleksibelt, diskret og komfortabelt 2-dels system. Et system som er velegnet til såvel nyopererede, som til mennesker, der har haft en stomi gennem en årrække. Coloplasts meget tætte samarbejde med såvel brugere som professionelle har gjort det muligt at udvikle Easiflex.

Easiflex

Easiflex koblingen er meget sikker at anvende. Systemet består af en blød klæbende plade og en pose der tilsammen danner en blød enhed der klæbes direkte på huden. Det gør Easiflex til et utrolig smidigt system, der kan anvendes af såvel nyopererede som mennesker der har haft stomi gennem en årrække.

Blødt

Easiflex er et meget fleksibelt 2-dels system, hvor plade og pose tilsammen danner en blød enhed. Der er ingen gener fra en koblingsring, når maven folder.

Enkelt

Det er enkelt at håndtere Easiflex systemet. Der kræves in-

gen kræfter ved påsætning og aftagning af posen. Det gør systemet let at anvende, også for den stomiopererede med nedsat motorik og få kræfter.

Hygiejnisk

Med Easiflex er det blevet meget nemt at rengøre pladen ved poseskift. Der er ingen kanter, som er svære at rengøre. Pladen aftørres blot med et stykke toiletpapir eller lignende.

Sikker at anvende

Koblingen mellem plade og pose er en klæber. Posen påsættes og klæber sig fast til den gennemsigtige krave på pladen og sidder hermed sikkert på plads.

Bredt sortiment

Easiflex poserne findes til både kolo- og ileostomiopererede.



Sortimentet består af såvel hudfarvede som transparente poser, og der er flere posestørrelser og varianter at vælge imellem. Ringen på posen består af et blødt, klæbende skummateriale. Poserne fås også med variabel hulstørrelse. Ringene trækkes af langs med perforeringerne. Hullet i Easiflex posen tilpasses derfor let til størrelsen af stomien. Det betyder et minimum af rengøring ved poseskift.

Easiflex Basisplader

Easiflex systemet har tre størrelser plader med koblingsflange på henholdsvis 35, 50 og 70 mm. Hver størrelse findes med to forskellige klæbere. Begge er baseret på Assura

spiralprincippet, som forhindrer at huden konstant påvirkes af det samme materiale.

Easiflex i familie med Assura. Alle Easiflex poserne er forsynet med det kendte og effektive filter fra Assura Plus sortimentet, og de tømmebare poser er forsynet med det sikre og bløde Hide-away udløb.

Vil du vide mere er du velkommen til at kontakte vores kundeservice på tlf.: 49 11 12 13.

Easiflex
Coloplast

Stomiambulatorier / Stomiklinikker

Postnr	Sygehus	Telefonnummer (& evt. ringetid)	Konsultation
2100	Rigshospitalet, Stomienheden, afd. C2-12-3 2100 Kbh. Ø. Sygeplejerske Dorthe Skaarup Schmidt	35 45 24 26 (09.00 - 09.30)	Efter aftale alle hverdage
2400	Bispebjerg Hospital, Stomiambulatoriet 2400 Kbh. NV. Stomisygeplejerske Lis Balleby.	35 31 26 96 (man. 14.00-15.00. tirs-tors 08.00-09.00)	Efter aftale alle hverdage
2600	KAS-Glostrup, Stomiklinikken 2600 Glostrup. Sygeplejerske Vibeke Kaufmann	43 23 27 47 (man.-fre. 8.30-09.00)	Efter aftale alle hverdage
2650	Hvidovre Hospital, Stomiklinikken, D 113, stue 9 2650 Hvidovre. Sygeplejerske Per Herlufsen	36 32 36 21 (man.-fre. 08.30-09.00)	Efter aftale
2730	KAS-Herlev, 16. sal, stue 17 2730 Herlev. Sygeplejerske Annelise Paterson	44 88 44 88, personsøger 633 (man.-fre. 08.30-09.00)	Efter aftale alle hverdage
2900	KAS-Gentofte, kir. amb. D 732 2900 Hellerup. Sygeplejerske Jannie Mortensen	39 77 39 77 lokal 3337 (man.-fre. 08.00-09.00)	Man.-fre.: 08.00-14.00 Efter aftale
3000	Sygehuset Øresund Helsingør, plan 2 afd. 23 3000 Helsingør. Sygeplejerske Birgitte Andersen	48 29 23 30 / 48 29 23 18 (tors. 08.00-09.00)	Efter aftale
3400	Hillerød Sygehus, Stomiambulatoriet 3400 Hillerød. Sygeplejerske Lotte Voergaard	48 29 35 63 (man., ons., tors. 08.00-09.00)	Efter aftale
3700	Bornholms Centralsygehus 3700 Rønne	56 95 11 65 lokal 2123	1. og 3. torsdag i måneden 09.00-13.00

Postnr	Sygehus	Telefonnummer (& evt. ringetid)	Konsultation
3900	Dr. Ingrid's Hospital, kir.afd. K2 3900 Nuuk, Grønland	00 299 34 00 00 lokal 4251 (man.-fre. 12.00-19.30; lokaltid: 08.00-15.30)	Efter aftale
4000	Roskilde Amtssygehus, Stomiambulatoriet 4000 Roskilde	46 32 32 00 lokal 2529 (tor. 08.00-09.00)	Efter aftale
4200	Centralsygehuset i Slagelse, Indgang 43 Fælledvej, 4200 Slagelse	58 52 19 00 lokal 2133 (man.,tors.,fre. 08.00-09.00)	Man.,tors. og fre.: kl. 08.00-15.00
4300	Centralsygehuset i Holbæk, Afd. A1, stomiambulatoriet 4300 Holbæk. Sygeplejerske Inge Vestergaard	59 48 43 60 personsøger 6301 (man. 08.30-09.00)	Man. og efter aftale.
4600	RASK, Stomiamb. Kir. ambulatorium 4600 Køge	56 63 15 00 lokal 3925 (tirs.+tors. 13.00-13.30)	Efter aftale
4700	Centralsygehuset i Næstved afd. 19 stuen, 4700 Næstved. Sygeplejerske Annette Madum	55 72 14 01 lokal 4208 (man.-fre. 08.00-09.00 & åbningsdage 09.00-09.30)	Man. - tors. : 09.00 - 15.00
4800	Centralsygehuset i Nykøbing F 4800 Nykøbing F. Sygeplejerske Kirsten Skov	54 88 53 23 (08.00-09.00)	Ulige uger: Tirs, ons, tors.: 08.00-15.30 Lige uger: Man., tirs, tors.: 08.00-15.30
5000	Odense Universitetshospital, ved afsnit A4, 13. etage 5000 Odense C. Sygeplejerske Jette Kundal	65 41 15 27 (man. + ons. 11.30-12.00)	Man. + ons.: 08.00-15.00 efter aftale
5500	Middelfart Sygehus, Organ.kir.afd., 2.sal 5500 Middelfart. Sygeplejerske Hanne Andersen	63 48 41 50	Fre: 08.00-14.00 efter aftale
5600	Fåborg Sygehus Kir.amb., Stomiambulatoriet 5600 Fåborg	63 61 15 31	Man.-fre.: 09.00-14.00
5700	Sygehus Fyn Syd, Svendborg, Stomiamb. Dagafsnit K 5700 Svendborg. Sygeplejerske Lis Hellegaard	63 20 20 93	Ons.: 08.30-14.30
5800	Sygehus Fyn Nyborg, Stomiambulatoriet 5800 Nyborg	63 31 28 50 og 63 31 28 56	Sygehus Fyn Nyborg ønsker ikke træffetider i Copa-bladet.
6000	Kolding Sygehus. Stomiamb. D.2. 6000 Kolding	75 53 32 22 lokal 3105	Man. og tors.: 12.00-15.00
6100	Haderslev Sygehus, Stomiambulatoriet 6100 Haderslev. Sygeplejerske Inga Aagaard	74 27 35 35 (tors. 11.00 - 11.30)	Tors.: 08.00 - 16.00 efter aftale
6400	Sønderborg Sygehus afd. K21 6400 Sønderborg	74 43 03 11	Tirs.-tors.: 08.30-14.30
6700	Centralsygehuset i Esbjerg, Stomiambulatoriet 6700 Esbjerg. Stomisyegeplejerske Anna Kragh.	79 18 20 00 lokal 4113 (man.,tirs.,tors. 08.00-09.00)	Man., tirs. og tors.: 09.00 - 15.00, efter aftale
7000	Fredericia Sygehus, afd. A7 7000 Fredricia	75 92 45 88 lokal 2729 (11.00 - 11.30)	Tirsdag i lige uger kl. 11.00-14.00
7100	Vejle Sygehus Stomiambulatoriet, A16 7100 Vejle. Sygeplejerske Grethe Hansen	79 40 56 52 (ons. og fre. 09.00 - 10.00)	Ons. og fre.: 08.00-16.00
7200	Grindsted Sygehus, Stomiambulatoriet 7200 Grindsted. Sygeplejerske Hanne Kristensen	76 72 22 01 / 76 72 22 04 (tirs.-tors. 10.00-13.00)	Efter aftale alle hvrddage
7400	Herning Centralsygehus, Stomiambulatoriet 7400 Herning. Sygeplejerske Hannah Stau	99 27 21 83 (tirs. 13.30-14.30 og fre. 08.00-09.00)	Tirs.: 10.00-18.00; Fre.: 08.00-15.00
7500	Holstebro Centralsygehus, Stomiklinikken, Afd. K1. 7500 Holstebro. Sygeplejerske Grethe Vendelbo	99 12 53 10 (man.-fre. 10.00-12.00)	Tirs. og ons.: 08.00-16.00 efter aftale
7800	Skive Sygehus, Stomiambulatoriet, Kir.sengeafsnit K2141 7800 Skive	97 52 76 22 - klartone tryk 2141 (man.-fre. 08.00 - 12.00)	Efter aftale
8000	Århus Amtssygehus, Stomiambulatoriet, indgang 11 A Tage Hansensgade 2, 8000 Århus	89 49 75 25 (man.-fre. 08.00-09.00)	Man. - fre.: 08.00-15.00 efter aftale
8000	Skejby Sygehus, Brændstrupgårdsvej, Urostomiamb. Afd. K1, 8000 Århus. Sygeplejerske Berit Kisbye	89 49 59 70	Ons.: 08.00-16.00
8600	Centralsygehuset i Silkeborg, Parenkym kir.afd. 8600 Silkeborg. Sygeplejerske Pia Aerenstorff	82 22 24 31 (tirs. og ons. 08.00-08.30)	Tirs. og ons.: 08.00-15.00 efter aftale
8700	Horsens Sygehus, Stomiklinikken 8700 Horsens. Sygeplejerske Kirsten Bach	79 27 46 69 (dgl.08.00-15.00)	Efter aftale
8800	Viborg Sygehus, Organkir. afd. K11-1, Stomiambulatoriet 8800 Viborg	89 27 21 10	Ons: 10.00-13.00. samt efter aftale
8900	Centralsygehuset i Randers, Organ.kir.amb. 8900 Randers	89 10 25 76 (dgl. 08.00-09.00)	Man.-fre.: 09.00-14.00
9000	Aalborg Sygehus SYD, Stomiklinikken, 4.sal 9000 Aalborg	99 32 25 28 (dgl. 07.30-08.30)	Efter aftale
9800	Hjørring Sygehus, Stomiklinikken 9800 Hjørring. Sygeplejerske Tove Christensen	99 64 20 71 (man.-fre. 08.00-14.00)	Man.-fre.: 08.00-14.00 efter aftale

LOKALFORENINGER / GRUPPER*De anførte træffetider er kun vejledende*

København / Frederiksberg

Peter Sørensen **)
Århus Plads 6, 2.th.
2100 København Ø
Tlf.: 35 38 91 48

Storstrøm Nord

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

Vestsjællands amt

Torben Hansen *)
Prinsessevænget 18, st.th.
4100 Ringsted
Tlf.: 57 61 56 23

Københavns amt

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

Ribe amt

Anders Lund
Holmevej 6
6700 Esbjerg
Tlf.: 75 45 13 22

Århus amt

Lis Lene Carstensen
Hobrovej 92
8900 Randers
Tlf.: 86 42 69 79

Bornholms amt

Christian Stentoft
Thorkildsvej 78
3700 Rønne
Tlf.: 56 95 21 33

Ringkøbing amt

Knud Faueryby
Østertorp 19, Gjellerup
7400 Herning
Tlf.: 97 11 80 16

Forældregruppen

Rolf Nielsen
Bøgeskov Høvej 9 B
8260 Viby J
Tlf.: 86 28 74 74 / Fax: 86 28 78 31

Frederiksborg amt

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

Roskilde amt

Erik Kristjansen
Jasminvej 1
4600 Køge
Tlf.: 56 65 38 78

Ungdomsgruppen

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

Fyns amt

Lars E. Nielsen
Nyborgevej 16
5550 Langeskov
Tlf.: 65 38 11 22
Mobiltlf.: 21 60 73 72

Sønderjyllands amt

Jytte Holdt
Østerskovvej 2
Simmersted
6500 Vojens
Tlf.: 74 50 63 33

Crohngruppen

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

Lolland-Falster

Marianne Andersen
Mejerivej 4
4892 Kettinge
Tlf.: 54 87 31 00

Vejle amt

Else Rasmussen
Bjolderupvej 18
6000 Kolding
Tlf.: 75 52 45 12

Vest: Mariann Olesen

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

Nordjyllands amt

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

Viborg amt

Vagn Færch
Norgaardsvej 112 B
7800 Skive
Tlf.: 97 52 16 86

Urostomigruppen

Ruth Træholt
Nygade 15, 4.th.
9400 Nørresundby
Tlf.: 98 17 10 32
Lotte Andersen
Brovænget 10
2830 Virum
Tlf.: 45 85 64 56

*) Medlem af COPA's forretningsudvalg.

**) Suppleant i COPA's forretningsudvalg.
