



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

Marts - April Copa-blad 2 / 2012



I dette blad kan man bl.a. læse:

Vinterlejr

for unge stomioperede

.....se side 26.



Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev,
landsformand

h.granslev@gmail.com

Her er det nye COPA blad med bl.a. et par spørgsmål fra medlemmer. Et medlem efterlyser informationer om kørestolsadgang til arrangementerne. Vores forening har desværre ikke været god nok til at skrive om dette. Her i bladet er der dog oplysninger ved nogle af arrangementerne.

Lokalforeningerne har lovet i fremtiden at blive betydelig bedre til at give denne information.

Et medlem undrer sig over ordet stomist. Det vil være dejligt, hvis et medlem kan fortælle, hvorfra ordet stammer.

Når bladet udkommer, har vi allerede den første forårsmåned, og herefter er det pludselig sommer. I bladet er der et tilbud om sommerophold på sydhavsøen Lolland. Der kan ikke loves høj solskin under hele opholdet. Men til gengæld vil der være en god mulighed for socialsamvær med ligestillede, at få maden serveret, komme med på udflugter for at se dyr, kunst og få indblik om livet i Middelalderen. Derudover skal man ikke tænke på at gøre rent og ordne badeværelset m.m.

Hvis tilbuddet er noget for dig/jer, kræver det blot, at du/I indsender kuponen fra bladet, se side 8.

De næste måneder vil der være generalforsamlinger i mange af lokalforeningerne. Her er der mulighed for at give de lokale bestyrelser ideer og opbakning i deres arbejde for at tilbyde arrangementer, der vil være interessante for jer. Ønsker du selv at være aktiv i deres bestyrelse, vil det også være muligt, da mange lokalforeninger meget gerne vil have nye personer til ledige poster i de lokale bestyrelser rundt i landet.

Ibladet er der noget helt nyt. En ungdomsplakat. Den er bare flot. Tak til Kim Sass for arbejdet med at stå model og lave layout.

Forældregruppen har også et tilbud til deres målgruppe. En forårstur for hele familien til en utrolig lav pris. Meld jer til dette, det vil I helt sikkert ikke fortryde.

STOMIFORENINGEN Prof. Kim Sass Facebook

copa
Ungdom

*- er du mellem 18 og 33 år?
- er du stomi- eller reservoirstoperer?
- ligesom mig... så læs bare videre...*

- Har du lyst til at mødes, eller måske bare snakke med andre unge, i samme situation?
- Har du lyst til at være sammen med andre ligestillede?
- Vil du have indflydelse og være med til at arrangere ture?

Så er Copa Ungdom lige noget for dig!

Vi er en gruppe unge som brænder for at samle andre "stomister" og have det sjovt sammen og snakke om alt det man ikke snakker med andre om - både det "jovne" og "vilde" sjove.

Derfor laver vi arrangementer som f.eks. ture til Lolland, bowling, Cafe-besøg, Tivoli, sommerudflugter m.m., for at få et lille break i hverdagen og komme ud i godt selskab :)

www.copa.dk/lokal/ungdomsgruppen

Kontaktpersoner: Ida J. Jørgensen ida.j.jorgensen@gmail.com
Lasse Basse lassebasse@stomierne.dk
Kim Kimassensen kim.kimassensen@gmail.com

COPA-Ungdomsplakat. Gengivet side 27.

Problemer i Favrskov Kommune vedr. at få en bevilling til stomihjælpemidler fra en anden leverandør end kommunens valgte leverandør, er i uge 7 på trods af utallige telefonhenvendelser endnu ikke løst til brugernes tilfredshed.

Men lige nu har vi kontakt til en journalist i DR om diverse problemer med bevillinger til at få lov at skifte til en stomipose fra en anden producent og til at få bevilget pasta og hudplejemidler m.m. Jeg håber, DR vil tage sagen op, så der kan blive sat fokus på dette problem, der giver et stort tidsspilde for stomisygeplejersker, sagsbehandlere og de stomiopererede. Selv om loven er ens for alle landets borgere, har kommunerne forskellige retningslinjer om, hvorledes en borger kan få ændret sin personlige bevilling.

Den bedste løsning vil være at få Socialministeriet til at bede kommunerne om at give borgerne en bevilling med et minimum af informationer om produktets navn og nummer.

Det er ikke rimeligt, at stomisygeplejersken skal skrive en ny bevilling og argumentere for at hr. Jensen nu skal bruge pose x og ikke pose y, og at der skal bruges pasta z for ikke at få hudproblemer. Der er efter min opfattelse ikke nogen stomiooperede, der ønsker at bruge flere stomihjælpemidler end højest nødvendigt. Så derfor bør der efter min mening i en bevilling kun stå f.eks.: Ileostomiposer og pasta/hudbeskyttelsesmidler efter behov.

Det er sikkert ønsketænkning, at det lige pludselig kan blive således. Men jeg vil arbejde for dette.

Normalt slutter jeg med noget positivt. Det gør jeg ikke i dette blad. Derimod er der fra foreningen en stor undskyldning vedrørende kontingentopkrævningen for i år og siden 2004. Se side 4.

Næste blad udkommer i maj, så derfor ønsker jeg allerede nu jer alle en god påske.



Stomiforeningen COPA

• *Sekretariatsleder:* Britta Mogensen.

Sekretariatet

Jyllandsgade 41, 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 (KUN hverdage:

bedst 14.00-18.00) • Fax: 7021 3515

e-mail: h.granslev@gmail.com

• Vicelandsformand:

Gisela Schjøtt

Birkemosevej 30, 3550 Slangerup

e-mail: schjoett@webspeed.dk

Tlf.: 4733 4434

• Lokalformænd og -grupper:

Se bagsiden.

Medlemsbladet COPA

Copa-bladet udkommer 6 gange om året,

d. 10. i ulige måneder. Næste blad

udkommer 10. maj 2012.

Oplag: 4500 stk.

Tryk: Chronografisk, Aarhus.

• Ansvarshavende redaktør:

Cand.scient. Ole Vestergaard,

fax: 9849 9889 • mail: bladet@copa.dk

• Læserbreve, indlæg og artikler:

COPA forbeholder sig ret til at afvise/for-

korte eller udskyde indlæg. Manuskripter

sendes via bladet@copa.dk (*tekst i word*)

eller med PostDanmark til sekretariatet.

Sendes foto/illustrationer pr. mail, skal det

være som *selvstændige* påhæftede filer, *højst*

5 MB pr. fil; opløsning 300 pixels. Færdige

højtopløselige-CMYK-pdf modtages også

efter aftale.

Sidste frist for indlevering af tekst

til næste nummer er 10/04.

COPA behøver ikke nødvendigvis dele

meninger bragt i bladet. Eftertryk tilladt

med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig

tilladelse hos COPAs sekretariat.

• Illustrationsannoncer:

Næste blad: Tilsagn senest 10/04.

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes

med brevpost til Copa-bladet eller mail til

bladet@copa.dk. Andet materiale modtages

også - *efter afale*. Materialefrist annoncer

normalt 8 dage efter tilsagn. Reprøklart

annoncemateriale til næste nummer skal

være Copa-bladet i hænde **senest: 19/04.**

• Indstik: Med forbehold. Nærmere oplysninger

om tidsfrister mv.: Redaktøren, bladet@copa.dk

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-bladet.

Copa-blad 2/2012 (marts-april). [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 225].

Indhold:

Leder (<i>Henning Granslev</i>).....	2
Undskyldning fra Hovedbestyrelsen i Stomiforeningen COPA (<i>Henning Granslev</i>).....	4
I Ukraine køres der på traktor (<i>Thomas Nylund / NORILCO</i>).....	6
COPA sommerophold 2012 (<i>Henning Granslev</i>).....	8
D-vitamin og morbus Crohn / colitis ulcerosa.....	11
Læserne skriver	
Fri af 16 års smertehelvede (<i>Pernille Sørensen</i>).....	12
Adgangsforhold for kørestolsbrugere (<i>Birthe Klamer</i>).....	13
Hvem har opfundet udtrykket stomist og hvorfor? (<i>Ehlin Andreassen</i>).....	13
Ros til Frederikshavn kommune (<i>L.J.</i>).....	13
D-vitamin forebygger tyktarms- og endetarmskræft.....	30
Pleje af stomi (<i>NORILCO / unn.no</i>).....	31
Produktinformation	11
Nyt fra lokalforeningerne	14
Gaver og arv	19

COPA-kontingent 2012

Almindelige medlemmer: 250,-kr. / år Pensionist- og støttemedlemmer: 125,- kr. / år

Se også: www.copa.dk

Tilbud om rådgivning: Se under lokalforeningerne.

Rådgivning

Alle kan anmode om rådgivning - og det er gratis. Dette kan gøres ved at ringe til sekretariatet på

tlf. 5767 3525 eller til en lokalformand. Telefonnumrene på lokalformændene findes på bagsiden af dette blad.

Der tilbydes rådgivning til alle - uanset om man er medlem af COPA eller ej.

Rådgivningen udføres udelukkende i henhold til patientens ønsker, og den kan foretages i hjemmet, på sygehuset eller telefonisk.

Foreningens rådgivere er alle stomi- eller reservoiropererede eller har en sygdom, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir. De har alle et afklaret forhold til deres situation om at leve med stomi/reservoir.

De har været på kurser i bl.a. samtaleteknik og anatomi. Rådgiverne har naturligvis tavshedspligt.

Rådgivningen vedrører kun det at leve med stomi/reservoir samt råd og vejledning af ikke-lægelig karakter. Ved specifikke spørgsmål om stomipleje og medicinske forhold bør man i stedet henvende sig til sin stomisygeplejerske eller stomiambulatorium.

Sekretariatet eller lokalformanden vil finde den rådgiver, der skønnes bedst egnet med hensyn til stomi/reservoir og køn.

Det er ganske uforpligtende at ringe til sekretariatet eller en lokalformand, idet Stomiforeningen COPA er til for dig og din familie/pårørende.

Liste over stomiambulatorier: Se COPA-kalender 2012.

Undskyldning fra Hovedbestyrelsen i Stomiforeningen COPA

Kontingentstigningen vedrørende 2012

På de udsendte girokort til betaling for kontingent 2012 står følgende takster:

Alm. medlem	250 kr.
Pensionist og støttemedlemmer	150 kr.

De nye takster blev besluttet af en enig hovedbestyrelse på foreningens Aktivitets- og Budgetmøde i november 2011.

Men hovedbestyrelsen beklager, at dette ikke var i overensstemmelse med foreningens vedtægter.

I vedtægternes § 6 Kontingent står der:

1. Medlemmer og institutioner: Fuldt kontingent
2. Førstids/folkepensionist og støttemedlemmer: Halvt kontingent.

Derfor skal satserne for 2012 være således: **250 kr.** og **125 kr.**

Hovedbestyrelsen har helt klart handlet i strid med foreningens vedtægter. Det gælder desværre også den tidligere Hovedbestyrelse på budgetmødet i 2003, der her sagde ja til forslaget om en kontingentstigning på 25 kr. i forbindelse med den kraftige portostigning til udsendelse af medlemsblade.

Jeg vil selvfølgelig påtage mig min del af ansvaret for det skete. Men jeg vil også give en del af skylden til hele Hovedbestyrelsen, både på mødet i 2003 og sidst i 2011. Vi har alle sovet i timen. Nu skal vi se fremad, og vi erkender fejlen.

Er der medlemmer, der ønsker at få tilbagebetalt for meget indbetalt kontingent de sidste 3 år, vil de få pengene tilbagebetalt. De 3 år er lovbestemt forældelsesfrist. Det skal dog præciseres, at for meget indbetalt kontingent kun gælder for førstids-/folkepensionister og støttemedlemmer.

Beløb der kan tilbagebetales er:

For	år 2010 – 12,50 kr.
	år 2011 - 12,50 kr.
	og år 2012 - 25,00 kr.

Ønsker man tilbagebetaling rettes skriftlig henvendelse til: Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted eller send en mail til: sekretariatet@copa.dk

Der skal oplyses om følgende:

Medlemsnummer

Navn

Adresse

Telefonnummer

Årstal der ønskes tilbagebetaling for

Pengeinstitut, reg. nr. og kontonummer.

Hvis beløbet ønskes tilsendt på check, fratrækkes et gebyr på 20 kr. pr. udbetaling.

*P. v. a. Stomiforeningen COPA
Henning Granslev*

Tjek din medicin på mobilen

Har du spørgsmål om din medicin, kan en ny gratis app til mobiltelefoner hjælpe dig med svarene.

Medicintjek er en app, der fås til både nyere iPhone- og android-telefoner, og som Lægemiddelstyrelsen stiller gratis til rådighed for alle interesserede.

Med Medicintjek i mobiltelefonen har du én samlet indgang til information fra hjemmesiderne medicinpriser.dk, medicinkombination.dk, indlaegsseddel.dk og laegemiddelstyrelsen.dk som alle drives af Lægemiddelstyrelsen.



Nem adgang til oplysninger om medicin

Fungerende minister for sundhed og forebyggelse, Pia Olsen Dyhr, siger: "Medicintjek samler en masse information i en enkelt app. Med app'en kan borgerne hurtigt få information om medicin, når de har brug for det, også når de ikke er nær en computer."

Tjek medicin med samme indholdsstof, men forskellige navne

Medicintjek kan bl.a. bidrage til overblik over de mange lægemidler på det danske marked, der indeholder det samme aktive indholdsstof, men som bliver solgt under forskellige produktnavne. Med Medicintjek kan ses en liste over alle de produkter, som kan erstatte hinanden.

Tjek den nyeste information

Med Medicintjek har du endvidere altid adgang til den nyeste indlægsseddel, som producentvirksomheden har lagt i indlægsseddeldatabasen. Der kommer løbende ny viden om medicin, og derfor opdateres indlægssedler med ny information.

Scan, gem og tjek

Medicintjek er udstyret med en scannerfunktion. Ved at scanne strekkoden og tilføje et produkt til den personlige medicinliste er det let at lave et opslag i medicintjek.

Hent Medicintjek

Medicintjek kan hentes fra App Store og Android Market, og du kan finde link til den på www.medicintjek.dk.



Stomi tilbehør

Nemmere hverdag. Øget livskvalitet.



• PROLOG



B. Braun Adhesive Remover® Klæbefjerner.

- Smertefri fjernelse af klæbere/klæberester
- 'Stripping' minimeres
- Enkel at benytte
- Hurtigtørrende
- Silikonebaseret, ingen svie

50 ml sprayflaske. Varenummer AR5001



B. Braun Askina® Barrier film

Til beskyttelse af intakt og ødelagt hud.

- Forebygger irritation af huden
- Kan benyttes på ødelagt hud
- Øger tilhæftningen af stomibandager
- Silikonebaseret og hudvenlig. Tørrer hurtigt
- Kan reducere smerte i forbindelse med skiftning

1 ml 'slikkepind', æske med 25 stk. Varenummer 4000125
28 ml sprayflaske. Varenummer 4002812

B. Braun Superfiller

Beskyttende hudbarriere pasta eller stomipasta.

- Til udfyldning af hudfolder og ujævnheder i huden omkring stomien
- Forlænger stomibandagens levetid
- Forebygger lækager og hudirritation

Tube á 60 gr. Varenummer F05008



B. Braun Ileo® Gel+

Fastere konsistens af afføringen hos personer med en ilestomi.

- Et superabsorberende pulver der kan minimere skulpelyde og forebygge eksempelvis natlige lækager
- Effektiv og nem metode til at omdanne flydende output til en gel
- Sikker og let tømning af posen
- Forlænger effekten af filtret

Æske med 45 stk. Varenummer 005012N



B. Braun DeOdour®

Til personer med en kolostomi.

- Fjerner lugtgener i forbindelse med poseskift
- Stor absorptions kapacitet
- Består af 100% naturligt zeolit mineral
- Effektiv over en længere periode
- Kun 1 pose er nødvendig

Æske med 30 stk. Varenummer 005013A



For mere information eller vareprøver kontakt B Braun Kundeservice på telefon 3331 3141 eller pr. mail kundeservice-dk@bbraun.com
Åbningstider: Man-tors. kl. 8.30-16.00. Fredag kl. 8.30-15.00.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

I Ukraine køres der på traktor

Fra: NORLCO NYTT, 5/2011.
Tekst: Thomas Nylund



FOTO: wikimedia.org

Overskriften er hentet fra en bog der ikke har noget at gøre med det jeg nu skal skrive om.

I dag oplevede jeg noget ubehageligt. Jeg var på tur, fik lækage på min stomi, langt fra faciliteter til at skifte på en ordentlig måde. Jeg gjorde et improviseret forsøg – men ny lækage. Til sidst havde jeg haft lækage i næsten tre timer inden jeg kom hjem, fik taget et brusebad og skiftet stomien ordentlig.

Jeg græd flere gange, for det ætsede og sved. Brusebadet var det værste jeg har oplevet, kunne næsten ikke bruge vand på huden – så sårbar var den blevet. Jeg gik med nærmest et brandsår på huden i tre dage, og jeg brugte ca. 10 stomiplader om dagen, fordi såret væskede og pladen vil ikke hæfte. Men jeg kunne bruge 10 plader om dagen, for jeg får dem gratis fra staten. Men jeg havde skrækkelig ondt af mig selv.

Så kom jeg til at tænke på min ven Aleksandr fra Ukraine og hans fortælling om at være stomiopreret i et land i Europa, men alligevel et fattigt land, der ikke er indrettet til funktionshæmmede og stomioprerede. Første gang jeg mødte Aleksandr var netop i Ukraine under et EOA-møde.

Han fortalte mig sin historie. Som jeg havde han colitis ulcerosa og fået anlagt en ileostomi. Der stoppede ligheden i historien. Efter Aleksandr's operation blev han spået en levetid på 5 – 10 år, og han blev nærmest af læger og myndigheder bedt om at gå ud i skoven og finde sig en plads at dø. Arbejde kunne han godt glemme. Ingen arbejdsgiver ville ansætte eller beholde 'en som ham'.

Efter Aleksandr's operation blev han sendt hjem uden oplæring i stomipleje, uden hjælpemidler – slet og ret overladt til sig selv. Stomiudstyr i Ukraine må patienterne selv købe, ofte på sortbørsen, hvor man må betale for op til 150 dollars pr. plade eller pose (870 danske kroner). De bruger tape og lim for at få pladerne til at sidde fast og til at holde længst muligt og stomiposerne vaskes grundigt til genbrug.

Min pointe er, at de fire første år efter sin operation vidste Aleksandr end ikke at det var en mulighed. Han sad hjemme og tapede avispapir rundt om stomien. I fire år. Han kunne ikke gå hjemmefra. Han blev til sidst igen indlagt på sygehus med alvorligt inficerede sår i huden og familie og venner samlede penge ind til dette ophold. I Ukraine koster det penge at være syg – og man må betale af egen lomme.

Nu har Aleksandr levet med sin stomi i 8 år. Han er en af de mest livsglade gutter jeg har mødt og netop nu har han giftet sig. Stomiudstyr får han via et 'Twinningprogram fra COPA'. Da jeg stod med min sarte hud på dag to og havde ondt af mig selv, kom jeg til at tænke på ham – Aleksandr levede sådan i fire år.

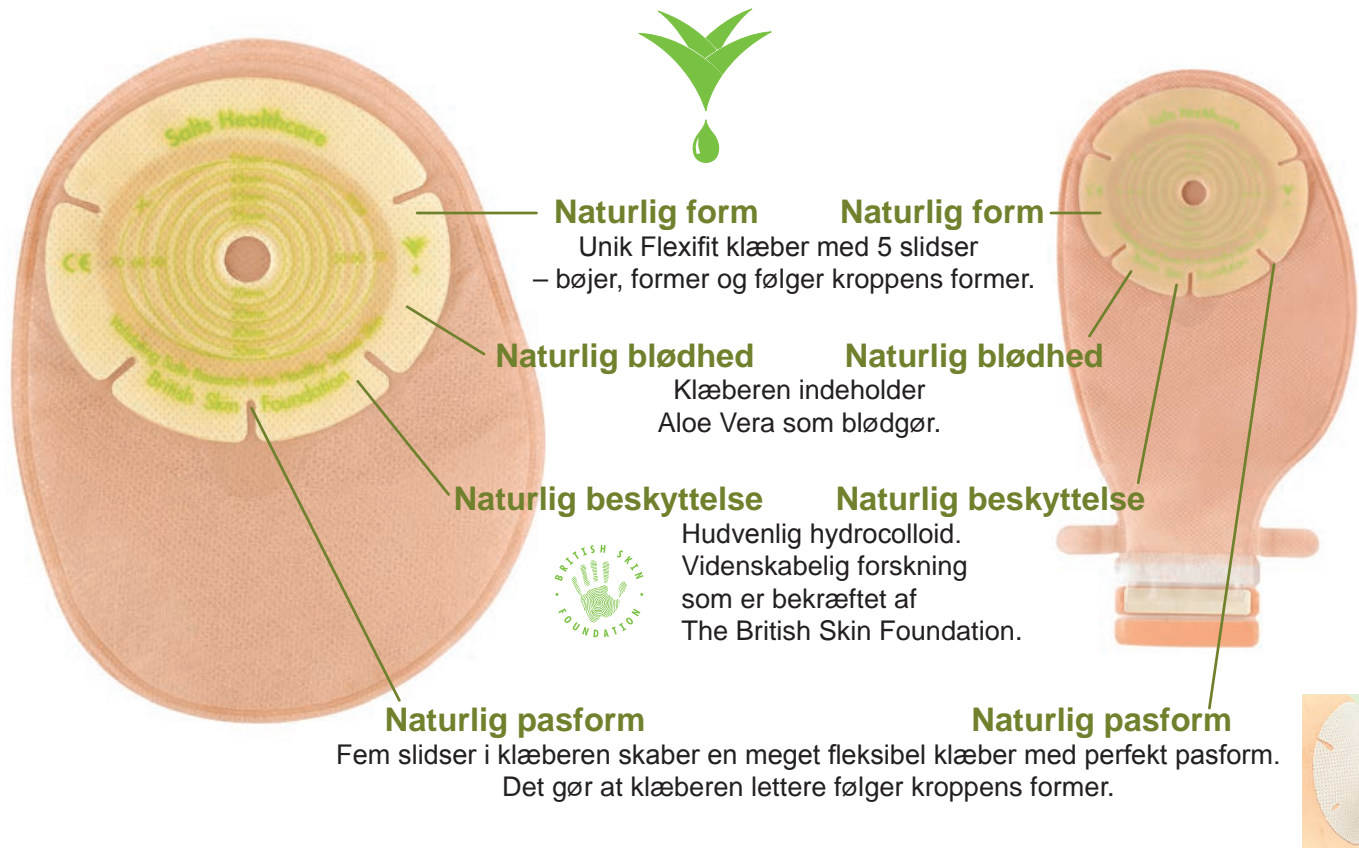
Jeg kan ikke forestille mig hvordan de fire år må have været for ham. En så sart hud i fire år, dækket med avispapir og almindelig tape. Selvmedlidenheden blev lidt mindre den dag, for jeg vidste jeg havde udstyr og medicin og salve til hurtigt at få en god hud igen.

Selvfølger skal vi alle som er syge og fået et handicap have lov til selvmedlidenhed, synes ondt om os selv og have lov til at græde. Men jeg håber at alle kan se hvor godt vi har det i forhold til enkelte andre lande.

Så ja – I Ukraine køres der på traktor, mens vi i Norge kører Mercedes... ■

COPA siger tak for, at vi må viderebringe artiklen. Mellem stomiforeningerne i Norge, Sverige og Danmark er der aftale om fri udveksling af materiale fra medlemsbladene.

CONFIDENCE NATURAL ET NATURLIGT VALG



SALTS @confidence® **Natural**
MED ALOE VERA

Salts CONFIDENCE Natural

Beskrivelse	Hul/mm	Antal	Vare nr. lukket	Vare nr. tømbar
Stor, beige med delt forside				
Opklippelig*)	13)	30	NL13	NDL13
Standard, beige med delt forside				
Opklippelig*)	13)	30	N13	ND13
Forudstandset	25	30	N25	ND25
Forudstandset	28	30	N28	ND28
Forudstandset	32	30	N32	ND32
Forudstandset	35	30	N35	ND35
Forudstandset	38	30	N38	
Mini, beige med delt forside				
Opklippelig*)	13)	30	NM13	NDS13

*) Opklippelig klæber, kan klippes op til 70 mm bred og 55 mm høj.

Salts Confidence Natural har en Flexifit klæber med slidser som giver perfekt pasform. Delt forside giver mulighed for inspektion af stomien. Blødt stof og bløde svejsekanter giver naturlig komfort. Den første stomiklæber med Aloe Vera som giver naturlig blødhed, men ikke påvirker den gode vedhæftning. Lukket pose og tømbar pose findes i størrelserne Stor, Standard og Mini.

Produktet kan købes hos din nuværende forhandler.

Bestil gratis vareprøver på tlf 97-423233 eller på post@hardam.dk

Kirstine Hardam

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

E-mail: post@hardam.dk

Hjemmeside: www.hardam.dk

COPA sommerophold 2012


18. juni - 23. juni

Hvem vil med til sommerophold på Lolland?

Stomiforeningen COPA har i år valgt Hotel Maribo Søpark til årets sommerophold. Tilbuddet er for stomi/reservoieroperede samt deres ægtefælle/samlever.

Opholdet er fra **mandag den 18. juni til lørdag den 23. juni.**

Hotellet ligger smuk ned til søen og tæt ved jernbanestationen. Der er

 handicapværelser på hotellet og gratis P-pladser. Er der ikke plads ved hotellet, er der offentlig gratis P-plads tæt ved hotellet. Men der er IKKE rygepladser.

Prisen pr. person er 2700 kr. i dobbeltværelse og 3000 kr. i enkeltværelse.

Betalingen dækker følgende: Alle udflugter og entre. Mandag frokost og aftenmenu, alle måltider tirsdag til fre-

Hotel Maribo Søpark.



dag, en øl/vand til frokost og aftenkaffe alle dage, fredag aften festmiddag incl. ½ fl. vin og lørdag morgenbuffet..

Ekstra tilbud:

Ønskes overnatning søndag den 17. juni eller lørdag den 23. juni er prisen: Enkeltværelse incl. morgenbuffet 450.00 kr

Dobbeltværelse pr. person incl. morgenbuffet 350.00 kr.

Ønskes dette tilbud, afregnes for dette til hotellet. **h.g.**

Planlagt program

Mandag den 18. juni

Ankomst og indkvartering. Frokost fra kl. 12 til 14. Om aftenen fremvisning af nye stomihjælpemidler.

Tirsdag den 19. juni

Eftermiddagstur til Knuthenborg Safaripark.

Onsdag den 20. juni

Heldagstur til Middelaldercentret i Nykøbing F og sightseeing på Falster.

Torsdag den 21. juni

Eftermiddagstur til Kunstmuseet Fuglsang og Nysted.

Fredag den 22. juni

Hele dagen er til egen disposition. Der er tid til en sviptur med ruten Rødby – Puttgarden. HUSK PAS. Om aftenen festmiddag.

Lørdag den 23. juni

Morgenbuffet og hjemrejse.

Tilmeldingsblanket

COPA sommerophold 18. juni til 23. juni 2012

Hotel Maribo Søpark, Vestergade 29, 4930 Maribo
Tlf. 54 78 10 11 www.maribo-soepark.dk

Medlems-/støttemedlemsnummer.....

Telefon.....

Navn(e).....

Adresse.....

Postnummer.....By.....

Jeg ønsker enkeltværelse Vi ønsker dobbeltværelse

Er kørestolsbruger Speciel kost.....

Er gangbesværet

Deltager i udflugten tirsdag til Knuthenborg Safaripark

Deltager i udflugten onsdag til Middelaldercentret m.m.

Deltager i udflugten torsdag til Kunstmuseet Fuglsang

Blanketten sendes i lukket kuvert (gerne kopi) eller på fax. 5767 3515 så den er fremme hos Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted **senest tirsdag den 10. april 2012.**

I uge 18 sendes svar, om du/I kommer med på sommeropholdet.



Knuthenborg Safaripark.



Middelaldercentret.



Kunstmuseet Fuglsang.



Rødby - Puttgaden.

DANSAC SEAL

Dansac formbar tætningsring

Hvor har DU brug for ekstra beskyttelse?



Ekstra beskyttelse

Takket være tætningsringens form, hvor klæbermaterialet er ulige fordelt rundt om starthullet, kan ringen vendes efter behov. Den placeres så du får mest klæbermateriale netop der, hvor du har behov for ekstra beskyttelse.



Mulighed for tilpasning

Hvis huden omkring stomien er ujævn, kan du tilpasse og justere tætningsringen igen og igen for at opnå en effektiv form og beskyttelse omkring stomien.



Let at sætte på og tage af

Med fire størrelser at vælge mellem (20, 30, 40 og 50 mm) kan Dansac formbar tætningsring bruges til enhver stomi. Ringen er let at placere, sætte på og tage af uden at efterlade klæberester på huden.



Send mig gratis prøve på Dansac formbar tætningsring

Hvilken stomibandage bruger du? _____

Bruger du tilbehørsprodukter, f.eks. ring, pasta? Ja Nej

Hvis ja, hvilke? _____

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./by: _____

E-mail: _____

Telefon: _____



Sendes ufranket
Modtageren
betaler porto

Dansac & Hollister Danmark
+++ 23716 +++
0893 Sjælland USF B

Jeg vil gerne tilmeldes nyhedsbrev fra Dansac & Hollister Danmark. Jeg kan til enhver tid afmelde mig nyhedsbrevet. Se mere om beskyttelse af personoplysninger på www.dansac.dk

Den bidske kulde er væk - så nu er der pollen

Vinterpausen er slut for landets ca. en million pollenallergikere. Astma-Allergi Danmark og Danmarks Meteorologiske Institut er startet med at udsende "Dagens Pollental".

Pollensæsonen 2012 er nu officielt i gang. Årets pollensæson stod allerede på spring i midten af januar, men så kom den sibirske kulde til Danmark og satte en stopper for træernes fornemmelse for forår. Men vinteren har nu mistet pusten.

Det er vintervejret, der afgør, hvornår pollensæsonen skydes i gang. Strejf af forår i luften får nemlig forårets træer og buske til at blomstre. Det var særlig tydeligt i den milde vinter 2006-2007, hvor pollensæsonen gik i gang allerede 11. januar 2007. Om det er en tidlig eller sen start på pollensæsonen siger dog ikke noget om, hvor mange pollen vi kan forvente. De pollen, træerne sender af sted i år, er nemlig dannet sidste år.

Hvor mange pollen vi får er svært at spå om. Dagens vejr har nemlig stor betydning for, hvor højt Dagens Pollental bliver. Generelt giver lunt og solrigt vejr under blomstringen mange pollen fra hassel, el, elm og birk. Til gengæld giver et koldt og regnfuldt forår en stille sæson uden voldsomme mængder pollen.

Dagens Pollental

Dagens Pollental beskriver, hvor mange pollen én kubikmeter luft i gennemsnit indeholder i et døgn og offentliggøres hver dag i pollensæsonen. Først på året er det pollen fra el og hassel, der plager pollenallergikere, mens elm og specielt birk giver høfebersymptomer i april og maj. Om sommeren skyldes høfeber især pollen fra græs og bynke samt svampesporer fra Alternaria og Cladosporium.

Få Dagens Pollental på mobilen

Man kan få Dagens Pollental og Pollenvarsling direkte på din mobiltelefon via datatrafik. Send en sms med teksten MOB POL til 1969 og hent programmet "Dit Mobile Pollental" til din telefon. Hvis man har en iPhone, så søg efter "pollental" i din appstore. Så har man altid de nyeste meldinger direkte ved hånden. Servicen er gratis! Læs mere om Dit Mobile Pollental på www.astma-allergi.dk

I april kan birkepollen give høfebersymptomer hos pollenallergikere.



På DMI's hjemmeside www.dmi.dk kan man også se Dagens Pollental og i løbet af pollensæsonen følge udviklingen i forhold til en gennemsnitlig sæson for de seks pollentyper. ■

Udvalget af smertelindrende medicin med tilskud indsnævres

Medicintilskudsrådet har afleveret en indstilling til Lægemiddelstyrelsen*) om revurdering af tilskudsstatus for de lægemidler, der anvendes i behandlingen af stærke smerter.

Medicintilskudsrådet lægger i sin indstilling op til, at det generelle medicintilskud til en lang række smertestillende lægemidler fjernes. Kun det ældste og billigste lægemiddel, nemlig "morfin", opretholder generelt tilskud.

Lægemiddelstyrelsen*) har sendt Medicintilskudsrådets indstilling i høring hos de relevante parter. Høringsfristen er 3. april 2012. ■

*) Se information her til højre.

- Omkring 30% af kræftpatienter har smerter på det tidspunkt, de får deres kræftdiagnose.
- Over 70% af patienter med fremskreden kræftsygdom har så stærke smerter, at det kræver særlig behandling.
- I en europæisk undersøgelse blandt 2000 smertepatienter (ikke kun patienter med kræftdiagnose) svarede 27%, at de følte sig socialt isolerede.

Sygehus i Haderslev lukker fire år før tid

Flytningen af alle funktioner fra Haderslev Sygehus sker fire år tidligere end oprindeligt planlagt. Sygehuset lukker i januar 2014. Regionen kan spare 30 mio. kr. om året på lukningen, hvorfor den er blevet fremrykket. Når det er blevet muligt at fremrykke lukningen, skyldes det at første fase af byggeriet i Aabenraa kan være færdigt tidligere nemlig i 2014. Regionen har udstedt en jobgaranti til alle ansatte, der vil blive tilbudt arbejde på et andet af regionens sygehuse.

Kilde: Dagens Medicin den 02-02-12

Akupunktur er populært på hospitalerne

Næsten hvert tredje danske sygehus bruger akupunktur til at lindre smerter eller kvalme hos blandt andre gravide og kræftpatienter.

Blandt andet tilbyder fødeafdelingen på Skejby Sygehus akupunktur efter at hospitalet i årene 2001-2004 gennemførte den hidtil største undersøgelse af akupunktur i forbindelse med graviditet og fødsel på verdensplan. Jordemødrene i Skejby kunne konkludere, at akupunktur nedsætter behovet for traditionel smertelindring under fødslen uden at påvirke fødselens forløb.

Kilde: Stiften.dk den 30-01-12

Lægemiddelstyrelsen er lagt ind under Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen og Lægemiddelstyrelsen er "slået sammen". Lægemiddelstyrelsen hørte tidligere under Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

Lægemiddelstyrelsens hovedopgaver er at godkende og kontrollere lægemidler og virksomheder, herunder apoteker samt at overvåge lægemiddeløkonomi og -forbrug.

I en pressemeddelelse forklarer ændringerne med, at de skal medvirke til, at sundhedsvæsenet i fremtiden kan levere høj kvalitet under begrænsede økonomiske rammer. Det kræver med ministeriets egne ord, at der skal høstes faglig og økonomisk synergi.

På dansk må det betyde nedskæringer og fyringer. Den nye organisation trådte i kraft 1. marts 2012. ■

LÆGEMIDDELSTYRELSEN
DANISH MEDICINES AGENCY

Sundhedsstyrelsen

PRODUKTINFORMATION

R 10 lugtfjerner igen på markedet

R10 lugtfjerner har ikke været på markedet fra efteråret 2010 til efteråret 2011. Kirstine Hardam A/S har overtaget agenturet på produktet for Danmark, Norge og Sverige.

R 10 lugtfjerner kan købes hos din nuværende leverandør af hjælpemidler. I Danmark er det f.eks Danpleje, Mediq, Abena, men også på internettet og alle Matas butikker.

R 10

R 10 er meget effektivt mod alle former/typer af lugtgener.

R10 lugtfjerner er baseret på 16 æteriske olier. Sammensætningen af produktet bevirker en nedbrydning af lugtpartiklerne, så lugten fjernes, hvorefter R10 neutraliserer sig selv og lugten.

Derfor er R10 lugtfjerner en permanent løsning frem for friskluft-spray som ikke fjerner den dårlige lugt, men blot camouflerer den.

R10 lugtfjerner er særdeles effektiv mod lugtgener fra bl.a. røgugt, mados, køleskabe, toiletter, baderum, indelukkede rum, puslerum, kældre, kloakker, brugte biler og campingvogne, både, maling og kemikalier, tæpper, møbler, opkast, stomi og inkontinens.

R10 anbefales og bruges af læger, hospitaler, plejehjem, rengøringsselskaber, levnedsmiddelindustrien, transportbranchen, hunde/katte kennel m.fl.

Sådan bruges R10

- Fjern/rengør lugtkilden før brug af R10.
- Sprøjt med R10.
- R10 fjerner derefter den resterende lugt hurtigt og effektivt. R10 kan sprøjtes direkte ud i det lugtende rum eller med forsigtighed direkte på det lugtende objekt.

Dosering

Den nøjagtige dosering kan ikke angives, da det både afhænger af lugtens styrke og rummets størrelse. Det tager ca. 2 timer, før det endelige resultat kan bedømmes. R10 er meget drøj i brug.

R10 kan også, fortyndet eller uforyndet, hældes op i en lille skål og stilles i det lokale, der er lugtproblemer i.

Mere information:

*Kirstine Hardam A/S, Måbjerg Skolevej 48, 7500 Holstebro
post@hardam.dk tlf: 97 423233 www.hardam.dk*



D-vitamin og morbus Crohn / colitis ulcerosa

Som det fremgår af artiklen side 31 har et højt niveau af D-vitamin i kroppen en gavnlig virkning på en række sygdomme - også inflammatorisk tarmsygdom.

D-vitamin får vi som forstadierne D₂ vitamin (ergocalciferol) som vi får fra planteriget eller D₃-vitamin (cholecalciferol) som vi får fra dyreriget eller selv danner i huden via solens lys.

Uanset hvor vi får vores D-vitamin fra (dyr, planter eller sollys), så synes et højt niveau af D-vitamin i kroppen at

holde inflammation nede. Det bekræftes i en ny lille japansk undersøgelse (108 gamle mænd med enten morbus Crohn eller colitis ulcerosa).

Men den japanske undersøgelse havde også det resultat - dog ikke klart, ikke signifikant - at D₃-vitamin havde en bedre virkning end D₂-vitamin.

Kilde: Youssef, D., Bailey B. et al. Differences in outcomes between cholecalciferol and ergocalciferol supplementation in veterans with inflammatory bowel disease. Geriatr Gerontol Int. 2012 Jan 10.

D-vitamin, naturlig forekomst

Dyreriget

D₃ - cholecalciferol

Æg, indvolde, animalsk fedt, torskelevertran, laks, torskerogn, ål, sild, hellefisk, m.m.

Planteriget

D₂ - ergocalciferol

Grønalger, avocado, m.m.

LÆSERNE SKRIVER

Skriv til COPA. Del din mening, erfaringer eller andet med andre COPA-medlemmer. Copa-bladets redaktion forbeholder sig ret til at forkorte, afvise eller udskyde læserbreve. Ønsker du dit læserbrev bragt anonymt, skal redaktionen kende dit navn og din adresse. Fremsatte meninger behøver ikke at være delt af COPA's forretningsudvalg. Bladet forbeholder sig ret til, at der bliver svaret på et indlæg.



BREVPOST ADRESSE

COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted

MAIL ADRESSE

bladet@copa.dk

HUSK når du sender via mail også at skrive dit navn og brevpostadresse.

Fri af 16 års smertehelvede

Kære COPA læsere

Jeg vil først benytte lejligheden til at ønske jer alle et godt og lykkebringende nytår. For mit vedkommende kan 2012 kun blive et fantastisk år, hvilket jeg hovedsageligt kan takke colostrum for. Nu sidder mange af jer nok og tænker hmmm hvad/hvem er colostrum. Sådan ville jeg også have tænkt indtil for en god måned siden. Colostrum også kaldet råmælk er intet mindre end et af naturens mirakler og har været kendt siden tidernes morgen. Colostrum fra køer er særlig værdifuldt fordi køer og menneskets immunforsvar fungerer næsten ens, og derfor kan colostrum være af stor værdi for mennesket samt colostrum fra køer indeholder større mængder immunfaktorer end colostrum, der stammer fra mennesker.

Indtil for snart 2 måneder siden anede jeg ikke at der fandtes noget som hed colostrum. 14 dage før jul gik jeg ned med en mega forkølelse og da flere i mit netværk er forhandlere af kosttilskud og herunder colostrum, blev vi enige om at nu skulle det afprøves så jeg forhåbentlig hurtig kunne komme ovenpå inden alt juleræsset gik løs. Skyndte mig at bestille et par flasker og derefter var det bare med at komme i gang. Efter 3 dage var jeg godt nok stadig forkølet, men der var sket noget helt fantastisk med min mave. Havde ikke haft smerter, stop, galdesyre eller noget andet i de 3 dage og havde samtidig helt glemt at tage medicin. Syntes at det var en vild underlig fornemmelse og måtte dele den med alle som gad at høre på mig inkl. stomisygeplejersken i Horsens, som jo syntes at det lød helt fantastisk.

Det skal hertil siges, at jeg har været syg i min mave siden 1996, hvor man fandt ud af at hele mave-/tarmsystemet var funktionsforstyrret, og har siden været et utal af undersøgelser og operationer igennem uden den store effekt. Har haft både skyllestomi, pacemaker, kolostomi og fik i 2009 fjernet tyktarmen og fik anlagt en permanent ileostomi, som desværre heller ikke fungerede. Havde konstant stop og smerter og var i perioder nærmest daglig gæst på stomiklinikken. Blev i september 2011 igen opereret men resultatet var stadig ikke noget at skrive hjem om. Den eneste måde min mave fungerede nogenlunde ved, var når jeg udelukkende spiste flydende kost (hvilket jo heller ikke er det mest fantastiske i længden). Nu sidder jeg så her i dag den 2. februar og gør status. Drikker stadig colostrum og har det helt fantastisk i min mave. Tager ingen medicin og kan spise næsten alt og har kun været forbi stomisygeplejerske 1 gang og det var for at ønske glædelig jul.

Jeg har læst om flere undersøgelser og forskninger som er foretaget og som viser, at man har rigtig gode resultater med colostrum i forbindelse med mavesygdomme, tarmbetændelser (morbus Crohn/colitis ulcerosa) og betændelser i kroppen.

Mit liv har taget en kæmpe drejning og givet mig en masse livskvalitet tilbage og en dagligdag uden smerter har givet mig en masse fornyet energi og tro på fremtiden.

Tænk du at naturens kræfter også kan hjælpe dig og gerne vil høre mere om det, må du meget gerne kontakte mig på telefon 6043 9408 eller mail pernilles4@gmail.com

Pernille Sørensen

Supermælk

Colostrum er den allerførste mælk ethvert nyfødt pattedyr får tilbudt af sin mor. Denne første modernælk indeholder vækstfaktorer, aminosyrer og bioaktive proteiner; har anti-bakterielle og anti-virale egenskaber - alt for at sikre, at den nyfødte vokser og udvikler sig i de allerførste uger af livet. Colostrum bliver dannet de første 24 - 48 timer efter fødslen og er sammenlignet med den senere modernælk ekstra gavnlige for de nyfødte. Efter 3 - 4 dage vil brysterne begynde at producere "almindelig" modernælk.

Colostrum som kosttilskud er fra køer, og denne form for colostrum indeholder større mængder immunfaktorer end colostrum, der stammer fra mennesker. Mange andre end Pernille Sørensen føler sig hjulpet af colostrum som kosttilskud - colostrum styrker kroppens eget immunforsvar.

En ny undersøgelse pågår på Odense Universitetshospital og Rigshospitalet, hvor forskere undersøger om colostrum (colostrum fra køer) kan bruges som behandling af tarmsygdomme hos voksne mennesker og syge børn. I denne undersøgelse er der særlig fokus på patienter, som har tarmproblemer på grund af kemoterapi eller som må leve med en forkortet tarm efter tarmoperation.



Colostrum indeholder næringsstoffer, immunstoffer, vækstfaktorer, vitaminer og mineraler og en række forskellige probiotika. En malkeko producerer meget mere colostrum end dens kalv kan drikke. "Høstes" inden 6 timer efter en kalv er født og bør udsættes for så lidt forarbejdning som muligt.

Lactoferrin er et af de vigtige stoffer i colostrum. Koncentrationen i colostrum er 7g/l. Lactoferrin er meget immunstimulerende, antioxidativt og stærkt bakteriehæmmende, blandt andet fordi lactoferrin binder jern, som bakterierne er afhængige af. Lactoferrin modvirker også svampe samt fremmer væksten af sunde mælkesyrebakterier og øge antallet af de hvide blodlegemer, der bekæmper infektion. ■

Adgangsforhold for kørestolsbrugere til COPA-arrangementer

Handicaplogo efterlyses

Jeg er en kvinde på 72 år, jeg er kørestolsbruger efter jeg fik polio i 1953. Nu er jeg blevet opereret og fået en ileostomi - det fik jeg den 15-8-2011.

Jeg har det rigtig godt, jeg har meldt mig ind i COPA, og vil gerne være med til at gøre en forskel, og være med til, at der er en tilgængelighed, der hvor der foregår noget i foreningerne rundt omkring i landet. Jeg har fået bladet og læst alt i det, men det undrer mig, at der ikke står, når der bliver indkaldt til arrangementer rundt omkring, om der er tilgængelighed. Altså at vi kan komme ind i kørestole. Der må være andre end mig, der har fået en stomi og andet som sidder i kørestol. Kunne godt tænke mig at der blev sat et logo med et handicapskilt på de arrangementer der skal være, hvis der er tilgængelighed for en kørestolsbruger. På forhånd tak.



Birthe Klamer
Mørkhøjvej 320
2730 Herlev

Det er lokalformændende/arrangørerne af COPA-arrangementerne der kender til adgangsforholdene.

I dette blad kan du se, at der ved COPA-Sydøstjyllands arrangement i Kolding – omtalt side 20 – er oplysning om adgangsforhold for kørestolsbrugere.

Landsformand Henning Granslev har - efter din henvendelse til foreningen - opfordret alle der skriver til Copa-bladet om et arrangement, at gøre det samme.

(red.)

Hvem har "opfundet" udtrykket stomist og hvorfor?

Hvad er der ivotrigt galt med at kalde sig stomiopereret

Gang på gang læser jeg ordet stomist om en stomiopereret. Hvis jeg var tandlæge, kunne jeg kalde mig dentist! Hvis jeg kunne spille klaver, kunne jeg kalde mig pianist! Hvis jeg kunne spille orgel, kunne jeg kalde mig organist! Organist er altså ikke et udtryk for een som har fået indopereret et nyt organ!

De kalder sig - så vidt jeg ved - for organtransplanterede. At kalde mig stomist, blot fordi jeg er stomiopereret, kunne jeg ikke drømme om.

Jeg synes det er en meget underlig og upersonlig betegnelse. Ordet stomist eksisterer ikke i Ordbog over det Danske Sprog eller i Klinisk Ordbog.

I følge Klinisk Ordbog er stoma = mund. Alle ord i Klinisk Ordbog som er udledt af ordet stoma, har relation til mundhulen.

Med god vilje kan man sige at en stomi munder ud på huden. Men derfra og til at være stomist, synes jeg der er lidt langt.

Hvem har mon opfundet dette udtryk og hvorfor?

Ehlin Andreassen
ehlin@email.dk

Svar til Ehlin Andreassen

Hvorfra ordet stomist er kommet, kan jeg ikke give en forklaring på. Men jeg har hørt ordet i over 25 år, lige siden jeg for første gang var med til et rådgiverkursus for frivillige i vores forening. Læger, stomisygeplejersker og repræsentanter fra producenterne af stomihjælpemidler bruger dette ord meget ofte. I lokalforeninger og ved landsaktiviteter bruges ordet også flittigt, når der er medlemsarrangementer.

Jeg kan desuden oplyse, at ordet stomist for nogle personer er helt forkert, og andre mener, det er helt OK. Det er vel som mange ting her i livet, nogle elsker det, og andre hader det. Så du er ikke alene om dit synspunkt vedrørende ordet stomist. Nu må vi vente og se, om der kommer et mere præcist svar på dit spørgsmål.

Venlig hilsen Henning Granslev

Ros til Frederikshavn kommune

Jeg har lige læst det sidste nye blad fra COPA og læst artiklen om "mangelfuld information i nogle kommuner".

I skal have en af mine oplevelser (positiv) fra Frederikshavn kommune.

Jeg har i 2x4 uger været med i et forsøg med stomiposer og allerede efter 2 – 3 dage fandt jeg ud af, at jeg hellere ville have 1-posesystem i stedet for mit 2-posesystem.

Jeg kontaktede hjælpemiddelinformationen her i byen, talte med Betina som så bad om nr. på poserne og ville så undersøge sagen. Jeg fortalte at jeg hellere ville have de nye poser som erstatning for mine nuværende, og jeg var klar over jeg ikke bare lige kunne dette uden at kontakte kommunen.

Efter 4-5 dage kom der et brev, hvori der stod at mine tidligere leveringer var standset og jeg fik nye. Men de nye numre passede ikke med dem som jeg havde opgivet, hvorefter jeg straks "for" i telefonen og spurgte - hvad nu?

Jo, Betina havde undersøgt sagen og fundet frem til dem jeg ville have, men da deres leverandør havde andre numre på dem end jeg havde opgivet – men produktet var stadig det samme – hun havde bare meddelt at jeg ville have disse i fremtiden – og det fik jeg.

Stor var min glæde og stor var min forundring over så hurtig reaktion – uden snak frem og tilbage. Flot, flot.

Jeg synes bare behandlingen "tåler" dagens lys.

Hilsen L.J.



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



København/ Frederiksberg



Lokalformand:
Kontakt COPAs sekretariat
tlf. 5767 3525
for nærmere oplysninger.

Siden sidst

Generalforsamling

I Copa-blad nummer 3 - der udkommer maj 2012 - vil der komme referat fra den ordinære generalforsamling, der blev afholdt den 29/2 2012.

P.b.v. Peter Sørensen



Storkøbenhavn



Lokalformand:
Marianne R. Bodi
Ved Store Dyrehave 44, st.th.
3400 Hillerød
Tlf.: 2343 0353 (bedst 16-18)

Yderligere kontaktperson:
Carina Christiansen,
Sønderlundsvej 21, st.tv., 2730 Herlev
Tlf.: 5192 5267

Siden sidst

Bowling - vi kan sagtens være flere

Den 20. januar var vi 16 friske medlemmer, der mødtes til en god gang bowling i Rødovre Bowlingcenter.

Vi ville gerne have været flere, men det kolde vejr gav anledning til nogle afbud p.g.a. forkølelse. Det må vi jo bare acceptere, men sene afbud er jo en udgift!

Vi havde en rigtig hyggelig aften, med dejlig vin til det vindende hold, samt til den af os der havde slået de færreste point. Sjovt nok viste det sig at være en fra det vindende hold, så han havde en givtig aften!

Vi sluttede aftenen af med en dejlig 3 retters menu. Det er blevet en dejlig tradition, at vi mødes til bowling, og vi kan sagtens være flere. Så slut op om vore arrangementer.

Kommende arrangement

Bustur til Polen

Vi har nu undersøgt nærmere om en bustur til Polen, og vi holder fast i den 13., 14., og 15. april 2012.

Prisen bliver, som lovet, under en tusse – nemlig kr. 995,00 og i den er inkluderet bus, chauffør, dobbelt udvendig kahyt, buffet inkl. drikkevarer fredag aften, morgenmad lørdag, buffet inkl. drikkevarer lørdag aften, morgenmad søndag morgen.

Der bliver også en bustur i Gdynia og Gdansk, samt en tur til et "outlet", for dem der ønsker det. Ellers kan man udforske Gdansk på egen hånd, der er en skøn gammel bydel.

Frokost samt evt. drikkevarer og kaffe i løbet af dagen er for egen regning.

Der vil blive afgang fra Ballerup, Præstevænget, 13.4. kl. 13.30 og vi kører så til Karlskrona, hvor færger afgår kl. 19.30, med ankomst i Gdynia kl. 07.30 (så vi skal tidligt op og have morgenmad !!)

Vi skal selv bære vor bagage om bord og fra borde dagen efter.

Færgen sejler tilbage den 14.4. kl. 21.00 med ankomst i Karlskrona kl. 09.00. Busturen tilbage til Ballerup tager ca. 4 timer.

Der er plads til 18 passagerer på bussen, så vi kan kun opfordre jer til hurtig tilmelding. Vi SKAL have endelig besked **senest den 19. marts**, og jeg vil minde om, at **tilmelding er bindende**.

Rejseforsikring

Husk at det gule rejsekort er blevet meget forringet. Jeg vil opfordre jer til at tegne en rejseforsikring igennem jeres forsikringsselskab, den fås billigt under indbodækningen. Det vil også være en god ide at besøge jeres kommunes borgerservice og få udstedt et **blåt EU Sygesikringskort**. Det er gratis og det tager ca 14 dage at få det.

Hvis der er yderligere informationer, vil I få disse ved tilmelding, ligesom vi til den tid ved nærmere om betaling.

TILMELDING TIL

MARIANNE 2343 0353, marianne.hemmingen@hotmail.com
eller

LENE

4061 3371, lundthomsen@live.dk

Vi glæder os til at høre fra jer.

P.b.v. Lene Lund-Thomsen og Marianne R. Bodi



Bornholm

Lokalformand:
Harald Lund
 Arnagervej 22, Arnager
 3700 Rønne
 Tlf.: 5697 2062
ernaharald@gmail.com



Siden sidst

Generalforsamling

Hermed et kort referat fra vores generalforsamling 2012: Generalforsamlingen løb af stablen den 14. januar i Sagahuset med start kl. 13.00, hvor formanden bød velkommen. Programmet startede med at vi spiste gule ærter med flæsk, pølse m.m. Det er en ret vi alle guffer i os med velbehag.

Efter 1½ times spisning kunne vi gå over til selve generalforsamlingen. Christian Stentoft blev valgt til dirigent.

Formanden gennemgik beretningen, der blev godkendt uden yderligere kommentarer.

Vores kasserer var fraværende, og regnskabet blev fremlagt af næstformanden og blev ligeledes godkendt efterfølgende.

Aktivitetslisten for 2012 blev gennemgået. Der er planlagt 7 aktiviteter, hvoraf de to er medlemsmøder med bl.a. ”fagligt” indhold. Af andre aktiviteter som bare skal være der er vores mortensaften med andesteg og bankospil, petanquespil med efterfølgende grill og så selvfølgelig julefrokosten.

Et af medlemmerne opfordrede til, at vi ”fodrede” bestyrelsen med vores ønsker til aktiviteter fremover, således at bestyrelsen fik noget forskelligt at arbejde med. Det kunne ske via en mail til formand Harald Lund, hvis mailadresse er at finde i Copa-bladet.

Aktivitetslisten vil, efter et par rettelser, blive oplyst i Copa-bladet, og vi blev opfordret til at klippe den ud, idet den ikke vil blive sendt ud med post.

På valg var formanden, kasserer, bestyrelsessuppleant, revisor og revisorsuppleant. Alle var villige til genvalg, hvilket de blev. Bestyrelsen ser derfor fortsat således ud:

- Harald Lund, formand
- Frank Jensen, næstformand
- Hanne Jensen, kasserer
- Osvald Jensen, bestyrelsesmedlem
- Jytte Jepsen, bestyrelsesmedlem
- Birgit Rasmussen, 1.suppleant
- Birgitte Mikkelsen, 2.suppleant
- Christian Stentoft, revisor
- Anders Mortensen, revisorsuppleant.

Der var fremmødt 21 medlemmer, hvilket vel må siges at være OK, når vi i alt er 63 medlemmer. Selvfølgelig kunne man ønske sig at der havde været flere medlemmer der ville deltage, men bestyrelsen var glade for at se dem der kom skulle jeg hilse og sige.

Eftermiddagen sluttede med hyggeligt samvær til en kop kaffe med småkager og slik, og kl. 17 sagde vi farvel til hinanden, og på gensyn den 28. marts, hvor den første aktivitet, som er et medlemsmøde; Dansac vil være til stede med de nyeste hjælpemidler.

P.b.v. Inge Skovgaard Petersen

Dato / klokken	Emne	Sted	Tilmelding senest	Deltagerbetaling
Onsdag 28-03 kl. 19	Medlemsmøde med fremvisning af produkter fra Dansac/Hollister v/ Anna Tomanek	Sagahuset	Fredag 23-03	Nej
Lørdag 12-05 kl.13.30	Lilleborg. Derefter CH-kro kaffe	Lille Borg, Almingen	Mandag 07-05	Nej
Lørdag 16-06 kl. 13.30	Teknisk samling. Medbring kaffe	Borrelyngvej 48	Mandag 11-06	Nej
Lørdag 11-08 kl. 14.00	Pentangue og grill	Årsdale, Nexø	Søndag 04-08	Egen grillmad
Onsdag 26-09 kl. 19.00	Medlemsmøde. Foredragsholder?	Sagahuset	Fredag 21-09	Nej
Lørdag 03-11 kl. 18.00	Andesteg og pakkebanko	Sagahuset	Mandag 22-10	Ja - 75,- kr.
Lørdag 01-12 kl. 13.00	Julefrokost, julefest	Sagahuset	Lørdag 24-11	Ja - 75,- kr.
Lørdag 12-01 kl. 13.00	Generalforsamling / gule ærter	Sagahuset	Mandag 06-01	Nej

**AKTIVITETER
COPA BORNHOLM**

I fald du mangler kørelighed - kontakt en fra bestyrelsen og vi vil forsøge at skaffe sådan en.

P.b.v. Harald Lund



**Vi har et bredt sortiment
- også til individuelle behov**

ROLAND – STOMOCUR®

Vi tænker individuelt – det giver bedre løsninger!

Prøv STOMOCUR systemet

- NY KONVEX
- Nye tilpasninger
- Nyt klæbesystem

STOMOCUR systemet
Det sikre valg – også når det er vanskeligt.



Mange forskellige hulstørrelser og former

Kontakt os for rådgivning og **STOMOCUR** -prøver



Hvidehusvej 34 • 3450 Allerød • Tel.: 4814 2080 • Fax: 4814 2038 • E-mail: info@roland1.dk • www.rolandhealthcare.dk



Frederiksborg



Lokalformand:
Gisela Schjøtt
 Birkemosevej 30
 3550 Slangerup
 Tlf.: 4733 4434
 E-mail: schjoett@webspeed.dk

Siden COPA-blad nr. 1 er udkommet, har der ikke været aktiviteter i lokalforeningen. Som nævnt i det tidligere blad ville vi ikke risikere at trække folk af huse, hvis vejret skulle blive som i februar sidste år. Derfor vil vi lige igen minde om generalforsamlingen, der er i marts måned.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Indkaldelse til generalforsamling

lørdag den 17. marts kl. 13.00 - 16.00.

Generalforsamlingen afholdes i år i Frederiksborg Sognegård, Frederiksværksgade 2B, 3400 Hillerød.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Aflæggelse af formandsberetning.
3. Kassereren forelægger lokalafdelingens årsregnskab.
4. Aktivitetsplan for 2012/2013.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg til bestyrelse:
 - To bestyrelsesmedlemmer for to år
 - En suppleant for to år
 - En revisor for et år
 - En revisorsuppleant for et år
7. Eventuelt.

De bestyrelsesmedlemmer, der er på valg, er alle villige til genvalg. Dog er der et ønske fra et af bestyrelsesmedlemmerne, at skulle der være nogle af vore yngre medlemmer, der har lyst til at deltage i bestyrelsesarbejdet, er pågældende bestyrelsesmedlem villig til at trække sig. Vi er en velfungerende bestyrelse, men alderen på nogle af medlemmerne er efterhånden i den høje ende, og lidt fornyelse kan kun gavne.

Eventuelle forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 8 dage før afholdelsen, dvs. den 9. marts 2012. Forslag der fremsættes på generalforsamlingen kan ikke vedtages, så hvis der er nogen, der har ideer som ønskes behandlet, er det en god ide at få dem afsendt i god tid. Det kan enten være på mail eller pr. brev.

Efter generalforsamlingen kommer Tina Fjellander og fortæller om alternativ behandling og smertelindring. Tina behandler bl. a. med akupunktur og har også andre behandlingsformer, som hun vil fortælle om.

Frederiksborg Lokalforening vil igen i år servere smørrebrød. Derfor begynder vi med spisning kl. 13.00, og selve generalforsamlingen, forventer vi, kan begynde kl. 14.00. Ønsker man at spise med er tilmelding nødvendig, da vi gerne skulle have nok til alle. Lokalforeningen giver smørrebrødet og en øl eller vand. Øvrige drikkevarer er som sædvanlig til rimelige priser og for egen regning.

Ligesom til julemødet bedes de deltagere, der benytter handicaptransport, bestille afhentning til omkring en halv time før arrangementet er slut.

Tilmelding vedrørende smørrebrød **senest onsdag den 14. marts:** Bodil Gønss, tlf. 4817 3613 eller Gisela Schjøtt, tlf. 4733 4434. Man kan også tilmelde sig på den mailadresse, der står i bladet under Frederiksborg.

P.b.v.
Gisela Schjøtt



Vestsjælland



Lokalformand:
Eddy Tersløse
 Rolighedsvej 19
 4571 Grevinge
 Tlf.: 6063 0747
e.t@mail123.dk

Kære medlemmer.

Vinteren har ikke været så hård men mørk og til tider ret så blæsende og regnfuld. Men nu går vi med raske skridt mod lysere tider, snart bliver det forår, året 2012 er stomi år.

Det første vi skal afholde er generalforsamling, programmet ser således ud.

Kommende arrangement

Generalforsamling 22. marts

I henhold til vedtægterne afholdes ordinær generalforsamling torsdag den 22. marts 2012.

Generalforsamlingen afholdes kl. 18.00 til ca. 21.30 på Postgården i Sorø. Storgade 25, 4180 Sorø.

Dagsorden.

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Godkendelse af dagsorden.
4. Optælling af stemmeberettigede.
5. Valg af stemmetællere.
6. Formandens beretning.
7. Regnskab til godkendelse.
8. Aktivitetsplan for det kommende år.
9. Indkommende forslag. Senest 8 dage før til formanden.
10. Valg til bestyrelsen.
 - a. Valg af formand.
Eddy Tersløse for 2 år modtager genvalg
 - b. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer
Geert Dall for 2 år modtager genvalg
Janne Christophersen for 2 år modtager genvalg
 - c. Valg af revisor for 1 år
Else Laursen modtager genvalg
 - d. Revisorsuppleant for 1 år
Mona Martinsen modtager genvalg
11. Eventuelt

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal indsendes skriftligt eller via mail til formanden senest 8 dage før afholdelse.

Der vil efter generalforsamlingen være et oplæg med en producent.

Foreningen vil være været, med dejlig varmt mad som starter kl. 18. Derfor er tilmelding hertil nødvendig.

Tilmelding spisning **senest torsdag den 8. marts:**
Janne Christophersen på tlf. 2332 9280, bedst efter kl. 13
eller på mail: jchristoph@jubii.dk
Eddy Tersløse på tlf. 6063 0747
eller på mail: e.t@mail123.dk

Samkørsel vil kunne finde sted så vidt det er mulig.

P.b.v.
Eddy Tersløse



Roskilde

Lokalformand:
Jette Frederiksen
Kirkegårdsvej 7, Gundsømagle
4000 Roskilde
Tlf.: 4673 0587
jettebfrederiksen@hotmail.com
www.roskilde.copa.dk



Hermed opfordres medlemmerne til at "klikke" sig ind på vor hjemmeside på: www.roskilde.copa.dk og se de billeder vor dygtige fotografer Tove Christiansen og Jørgen Jensen har optaget fra mange af vore ture. Således finder man optagelser fra de seneste Julestuer. Sommerture fra byvandring i Ringsted og Køge, Naverhulen Helsingør, Birkegårdens Haver, Roskilde Kloster, Andelsbyen Nyvang, Fuglsang kunstmuseum, Egeskov slot, Kerteminde m.v.

Desuden ses dejlige billeder fra vore ture til stomivirksomheder, svømmehaller og bowlingbaner.

For medlemmer, der ikke har adgang til en PC kan det anbefales at kontakte et bibliotek for hjælp.

Kommende arrangement

Tag med til Geocenter Møn

Sommertur den 10. juni 2012 går i år til Geocenter Møn.

Der bliver busafgang fra Roskilde kl.09.00. Der kommer flere detaljer i næste Copa-blad.

Reserver venligst dagen.

P.b.v. Johnny Frederiksen



Storstrøm Nord

Lokalformand:
Merete Møller
Ærtebjergvej 28, Lund
4660 Store-Heddinge
Tlf.: 5650 8042
E-mail: eterem@privat.dk
www.storstrom-nord.copa.dk



Der er ikke sket noget siden sidst i vores lokalforening. I skrivende stund ventes på resultatet af generalforsamlingen d. 25. februar, hvor deltagerne præsenteres for bl.a. årets aktivitetsplan, som de selv kan være med til at bestemme. Så spændingen udløses i næste blad.

COPA Storstrøm Nord fortsætter næste side)



ConvaTec

Oplev ConvaTec design



- + for nyt høj-effektivt kulfilter
- + for nyt vand-afvisende og hurtigt-tørrende non-woven materiale
- + for ny lomme til diskret at gemme poselukningen
- + for ny InvisiClose poselukning
- + for et nyt og bredere udløb, der gør tømning og rengøring lettere

Vores nye poser hedder Esteem[®]+, Esteem synergy[®]+ og Natura[®]+. De findes til ileostomier og kolostomier.

Et ekstra + giver vi til Stomahesive[®]-teknologien, der har beskyttet udsat hud omkring stomier i 40 år.

Prøv vores nye bandager og lad huden tale for sig selv – huden taler altid sandt.



Ring og bestil gratis prøver på telefon
48 16 74 75

© 2012 ConvaTec Inc. Symbolerne ®/™ angiver varemærker tilhørende ConvaTec Inc.

AP-0012135-SC

www.convatec.com

COPA Storstrøm Nord fortsat fra side 17:

Men - Høstfesten afholdes da d. 22. september på "Højeruplund", og lokalet er bestilt, fordi man skal være ude i vældig god tid. Julemødet afholdes som sædvanlig første lørdag i december, altså 8.12. og Stomidagen d. 6.oktober har vi da også noteret som et fast punkt.

Yderligere aktiviteter drysses gavmildt ud over årets måneder. Vi krydser fingre og håber på interesse for de ting, der måtte blive bestemt på generalforsamlingen. Aktive medlemmer er grundlaget for en forenings beståen.

Det var, hvad det kunne blive til p.t. Skulle der dukke noget spændende op i mellemtiden, kan det ses på lokalforeningens hjemmeside. Nu er der blot tilbage at ønske alle et godt forår.

P.b.v. Merete Møller



Lolland/Falster

Lokalformand:
Marianne Andersen
Mejerivej 4, 4892 Kettinge
Tlf.: 5487 3100
marianne.seks@gmail.com
www.copa-lollandfalster.dk



COPA Lolland/Falster Rådgivning

• Hver mandag
kl. 17.00 – 19.00

i "Frisehuset", Frisegade 25, Nykøbing F.

• Sidste torsdag i måneden
kl. 14.00 - 16.00

Info-stedet, Næstved Sygehus

Siden sidst

Generalforsamling

Generalforsamling d. 4. februar 2012 i Landsbyen i Våbensted.

Lørdag d. 4. februar 2011 afholdt COPA Lolland-Falster generalforsamling.

Der var ca. 30 medlemmer mødt op i Landsbyen i Våbensted, hvor de fik en hyggelig eftermiddag med informationer, debat og smørrebrød, kaffe og kringler.

Marianne Andersen indledte generalforsamlingen med at mindes bestyrelsesmedlem Kirsten Steinmeier, der døde sidste år. Kirsten har gennem en længere årrække udført et kæmpe arbejde og vil blive hårdt savnet.

Herefter gik vi over til den mere formelle del, hvor Morten Friis Hansen blev valgt til dirigent, og kunne konstatere at generalforsamlingen var lovligt indvarslet. Herefter aflagde formand Marianne Andersen beretning, hvor hun blandt andet fortalte om årets aktiviteter, der har budt på både faglige og sociale arrangementer. I april måned havde vi besøg af stomisygeplejerske Kirsten Skov, der fortalte om hudproblemer, samt forskellige producenter der viste deres sortiment frem. Maj bød på Krolf i Søllested,

mens vi i juni havde arrangeret sejltur fra Nakskov til Albuen. Alle tre spændende og velbesøgte arrangementer. Den danske sommer viste sig som bekendt ikke fra sin mest venlige side, hvorfor vi måtte aflyse sommerfesten i august. I stedet markerede vi sammen med de andre lokalforeninger på Sjælland COPA's 60 års jubilæum med et arrangement på Køge Sygehus. Her var både stomisygeplejerske, producenter og et afsluttende foredrag med et tidligere medlem af Siriuspatruljen. Ca. 100 mennesker havde valgt at bruge lørdagen på dette arrangement. Året sluttede på sædvanlig vis med julemødet i november.

På generalforsamlingen var der også en god diskussion om forslag til årets aktiviteter. I forbindelse med Stomidagen i oktober arbejder vi på et arrangement med overlæge Niels Quist fra Odense. Arrangementet forsøges planlagt sammen med Storstrøm Nord og CCF Storstrøm. Derudover blev der foreslået endnu en "Krolf-dag", Sommerfest hos Gunna Munkbøl samt besøg på Globen og Solcellefabrikken i Holeby. Bestyrelsen arbejder videre med disse forslag, for at se hvad der er økonomisk og praktisk muligt.

Blandt de fremmødte var der også en livlig debat om de problemer COPA står midt i. Der var enighed om, at tingene ikke kan fortsætte som nu. Hvis der ikke sker drastiske ændringer, vil COPA formentlig ikke eksistere som selvstændig forening om ganske få år.

Generalforsamlingen resulterede i flere ændringer, da Dorte Starzec og Erik Andersen blev nyvalgt til bestyrelsen. De to pladser var ledige efter Kirsten Steinmeier's død, og Gunna Munkbøl, der ikke ønskede at fortsætte. Da Dorte Starzec var indtrådt i bestyrelsen og den hidtidige suppleant Anette Jensen ikke ønskede at fortsætte, skulle der vælges to nye suppleanter. Her er vi glade for at Leif Thorhauge og Laila Laursen ønskede at tage del i arbejdet. Til bestyrelsen var der genvalg til Morten Friis Hansen mens Børge Christensen og Bent Andersen fortsætter som henholdsvis revisor og revisorsuppleant. Bestyrelsens konstituerer sig på førstkommende bestyrelsesmøde, og sammensætningen kan ses i næste blad.

Den resterende bestyrelse vil gerne takke Gunna og Anette for deres mangeårige arbejde i bestyrelsen. Vi vil savne jeres input, men håber at se jer til vores fremtidige arrangementer.

Slutteligt vil vi sende en hilsen til alle vores medlemmer, med håb om at se rigtig mange af jer til årets forskellige aktiviteter. Skulle I pludselig falde over en god ide, må I endelig kontakte os. Husk at intet er for stort eller småt. Alle ideer er velkomne.

Som altid kan vi findes hver mandag mellem 17-19 på adressen Frisegade 25 i Nykøbing, hvor vi er til stede sammen med Patientforeningernes Netværk. Vi kan også stadig træffes i Info-stedet på Næstved Sygehus den sidste torsdag i hver måned mellem 14-16.

P.b.v.
Morten Friis Hansen

Gaver og arv

Bogført 01/08 - 31/12 2011

Thomas S. Hansen.....	125,00 kr	G. Appel.....	25,00 kr
K. og E. Pedersen.....	25,00 kr	Lillian Jørgensen.....	100,00 kr
Dorit Kristensen.....	50,00 kr	Vivian Nielsen.....	75,00 kr
Grtethe Christensen.....	50,00 kr		
C. Westergaard.....	75,00 kr		

COPA takker på det hjerteligste.

Fyn

Lokalformand:
Poul Erik Andersen
 Mullerupvænget 12
 5230 Odense M
 Tlf.: 6615 8512
 / 3011 4296

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

Kommende arrangement

Bowlingtur

Bowlingtur onsdag
 den 28. marts kl. 16.30 i
 Bowl and Fun
 Grønlykkevej.

Vi bowler kl. 17.00
 og spiser bagefter.

Egenbetaling er 100 kr. pr.
 person for spil, mad og drik-
 kevarer til maden.

Tilmelding: Jørgen
senest 21. marts på telefon:
 6263 2029 eller
 mobil 2924 1340.

Kommende arrangement

Sommertur

I år hvor vi har vores 50. års
 jubilæum, går vores som-
 mertur til Humlemagasinet i
 Harndrup. Det bliver en kør
 selv tur med medbragt mad.
 Nærmere herom i næste blad.

P.b.v. Kirsten Kristiansen

PELICAN™ Pouches

Til • Colostomi
• Ileostomi
• Urostomi

“Endelig fri for lækage” - En stor lettelse i dagligdagen !

Hundreder af danske brugere med alle former og størrelser af stomier har levet uden lækager siden introduktionen af Pelican CONVEXE stomiposer, fordi de er:

- Bløde og komfortable
- Meget fleksible
- Tilgængelige i
 - opklipbare fra 5-60mm
 - mange faste hulstr.
 - mini, standard og maxi.

For mere information og prøver, kontakt venligst :

Focuscare Denmark ApS.
 Østervangsvej 21,
 DK-8900 Randers
 Telefon: +45 49 26 13 99
 Fax: +45 49 21 02 57
 Email: info@focuscare.dk
 www.focuscare.dk



Sydøstjylland

Lokalformand:
Hanne Westergaard
Violvej 126 B
8700 Horsens
Tlf.: 7564 1086
h.westergaard@stofanet.dk



Kommende arrangement

Forårsmøde om brok

COPA Lokalforening Sydøstjylland inviterer til forårsmøde om brok lørdag den 17. marts kl 14.00.

Sted: *Sct. Jørgens Gård i Kolding*

Pris: *Gratis, men tilmelding af hensyn til kaffe og kage.*

Brok handler ikke om sure gnavne gamle mænd, men om at man efter maveoperation er meget udsat for at tarmene ikke vil blive på deres plads inde i bughulen, men presser sig ud i åbninger efter operationen, f.eks. ud langs stomien, så tarmene ligger under huden ved siden af stomien. Kom og lær mere om denne risiko efter maveoperationer og om, hvordan man håndterer situationen.

Program

- 14.00 Velkomst
- 14.05 ”Brok” ved overlæge Jens Christian Riis Jørgensen, Organkirurgisk afdeling Vejle Sygehus (Brok generelt, brok i forbindelse med stomi, forebyggelse og behandling)
- 15.00 Kaffepause
- 15.15 Brokbandager m.m. ved Pia Jensen fra Danpleje Onemed (fremvisning af forskellige typer af støttebind og bandager, Helly Hansen med flere)
- 15.45 Individuelt fremstillede brokbandager ved Stine Hansen, bandagist fra Horsens Sygehus
- 16.15 Slut



Mødelokalet er tilgængeligt med kørestol, der er dog ikke adgang til toiletter med kørestol.

Tilmelding:

Hanne Westergaard, e-mail: h.westergaard@stofanet.dk
 tlf. 7564 1086
 eller
 Steen Samuelsen
 e-mail: steen.samuelsen@gmail.com
 tlf. 4333 1248.

P.b.v. Steen Samuelsen

Kommende arrangement

Udflugt til Fredensborg Slot 1. juli

Har du også drømt om at færdes på de bonede gulve?

Den 01. 07. 2012 får du muligheden for dette. Udflugten i år, går i anledning af lokalforeningens 40 års fødselsdag, til Fredensborg Slot, hvor der står en fra slottet klar til at tage i mod os. Vi kommer indenfor på slottet og bliver vist rundt. Derefter får vi en rundvisning i den private have.

Frokosten bliver hos Dansac/ Hollister, hvor vi vil få lejlighed til at se, hvordan hjælpemidlerne bliver lavet.

På vej hjem gør vi holdt på Fyn, hvor der på Fangel Kro vil blive serveret en 2 retters menu. Drikkevarer for egen regning.

Det bliver en lang dag. Der vil derfor blive serveret kaffe/te og rundstykker i bussen om morgenen, samt en lille en til halsen.

Vi skal tidligt op, vi skal være på Fredensborg kl. 10.45.

Afgang fra Horsens banegård kl. 6.00

Hvorefter der vil blive samlet op som følger:

Hedensted, tankstationen på Vejlevej kl.	6.15
Vejle foran banegården	6.30
Kolding Banegård	7.00
Erritsø Bytorv	7.20

Vi forventer at være tilbage i Horsens ca. kl. 21.30

Prisen for deltagelse er: Medlemmer 250 kroner
 Ikkemedlemmer 350 kroner
 Børn u. 12 år 100 kroner.

Der er begrænsning for, hvor mange der kan deltage så her gælder princippet FØRST TIL MØLLE.

Vi opfordrer til, at der evt. kan blive lidt samkørsel til opsamlingsstederne.

Hvis du selv kører og kan have 1-2 personer med, eller hvis du har behov for kørsel, kan du gøre opmærksom på dette ved din tilmelding.

Tilmelding **senest den 10 juni:**
 Hanne Westergaard tlf. 7564 1086
 mail h.westergaard@stofanet.dk
 eller
 Steen Samuelsen tlf. 4333 1248
 mail: steen.samuelsen@gcom.dk

P.b.v. Hanne Westergaard



Fredensborg Slot



ConvaTec



Søndersjælland



Lokalformand:

Christa Jensen

Korshøj 5, Asserballe, 6440 Augustenborg

Tlf.: 7447 3370.

kajchrista@hotmail.com

Åben rådgivning Sygehus Sønderjylland, Aabenraa

Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver til stede

Mandag d. 2. april kl. 10.00 til 13.00

Mandag d. 4. juni kl. 10.00 til 13.00

Mandag d. 6. august kl. 10.00 til 13.00

Mandag d. 1. oktober kl. 10.00 til 13.00

Mandag d. 3. december kl. 10.00 til 13.00

Uden for denne tid vil der altid være mulighed for at ringe til:

Lokalformand Christa Jensen tlf. 7447 3370

COPAs sekretariat tlf. 5767 3525.

Anne Lise Hansen

tlf. 7452 0091 / 2961 2776 • achansen@webspeed.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling 14. marts

Generalforsamling på Røde-Kro onsdag d. 14. marts kl. 18.00 med spisning. Er man ikke interesseret i spisning, kan man deltage ved generalforsamlingen kl. 19.00, som er for COPA Sønderjyllands medlemmer.

Dagsorden har været i januar/februar bladet.

Husk tilmelding til spisning – man kan godt nå det, når bladet kommer.:

Carl Christian – tlf. 7472 3981

Christa – tlf. 7447 33 70 / 4157 3370

Mød op og vær med til at have indflydelse på foreningens fremtid.

Kommende arrangement

Temaaften 11. april

Omsorgscentret i Tønder, onsdag d. 11. april 2012 kl. 19.00.

Hyggeaften med underholdning ved kabaretgruppen, som synger de gamle viser i forbindelse med de opfører et potpourri. Marianne Gothenberg, Coloplast kommer og fortæller om de nye produkter til brug for hudplejen.

Nyd denne aften sammen med medlemmerne.

Der serveres kaffe/te med hjemmebag.

Tilmelding **senest den 6. april**: Carl Christian - tlf. 7472 3981.

Kommende arrangement

Bustur 1. juni

Bestyrelsen har planlagt tur til "Den Fynske Landsby".

Mere om turen på vores generalforsamling eller i næste blad maj/juni. Tilmelding til turen **senest fredag d. 25. maj**

Carl Christian - tlf. 74 72 39 81

Christa – tlf. 74 47 33 70 / 41 57 33 70

P.b.v. Christa Jensen

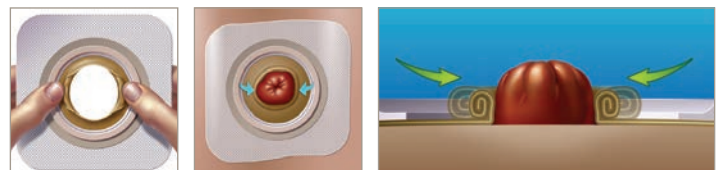


Undervurdér ikke betydningen af et kram

Vores modellérbare hudplade er helt enkel

ConvaTec Moldable Technology lægger sig tæt omkring de mest uregelmæssige stomier. Det er enkelt at påsætte hudpladen. Med fingrene ruller man hullets kanter ud, til man har stomiens omtrent størrelse. Man påsætter hudpladen og former materialet omkring stomien – med fingrene. Den perfekte pasform opnås ved hjælp af Moldables indbyggede hukommelsesmateriale, som gør at kanterne ruller tilbage af egen kraft og lægger sig tæt om stomien, som et trygt kram. Kan det blive enklere?

* For yderligere information se brugsanvisningen i pakningen.



Ring og bestil gratis prøver på telefon
48 16 74 75

© 2012 ConvaTec Inc. Symbolerne ®/™ angiver varemærker tilhørende ConvaTec Inc.



Sydvestjylland

Lokalformand:
Lona Spaanheden
Ådalen 4 E
6710 Esbjerg V
Tlf.: 4117 7051
lo.spa@hotmail.com



Kommende arrangementer

Generalforsamling og Kør selv tur.
Spændende Kør selv tur til TV SYD i Kolding den 22. maj.
Indbydelserne kommer med posten.
Tilmelding når du har modtaget indbydelserne.

P.b.v. Lona Spaanheden



Ringkøbing

Lokalformand:
Anders Kristensen
Vendelbovej 2
6900 Skjern
Tlf.: 6154 4039
vendelbovej@skjern-net.dk



Kommende arrangementer

Kommende arrangementer i COPA-Ringkøbing:
Kontakt venligst lokalformanden.



Gl. Viborg amt

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



Kommende arrangementer

Kommende arrangementer i COPA-Gl. Viborg amt :
Kontakt venligst lokalformanden.



Urostomigruppen

Kontaktperson:
VEST:
Anne Lise Hansen
Gåskærgade 17 B, 1.tv.
6100 Haderslev
Tlf.: 7452 0091 / 2961 2776

ØST:
Lotte Andersen
Brovænget 10
28390 Virum
Tlf.: 4585 6456



Kommende arrangementer

Kommende arrangementer i Urostomigruppen:
Kontakt venligst Anne Lise Hansen eller Lotte Andersen.

Århus



Lokalformand:
Dorte Nyholm Jensen
Kragelund Tværvvej 28 B
8600 Silkeborg
Tlf.: 6167 0351 (bedst 18.00 - 20.00)
aarhus@copa.dk



Stomiposer til Ukraine

OBS: Ved alle arrangementer i Århus lokalforening er der mulighed for at medbringe "overskudsposer" og aflevere dem til bestyrelsen.
Vi vil samle dem sammen og sørge for, at de kommer til Ukraine, hvor der er hårdt brug for dem.

Rådgivning på Århus Sygehus THG indgang 1 A, 2. Sal

Lokalet til venstre for trappen/elevatoren
(mellem afdeling 260 og 280)
Mulighed for en samtale med en ligestillet.

22. marts	kl. 16.00 - 17.30
29. marts	kl. 16.00 - 17.30
12. april	kl. 16.00 - 17.30
26. april	kl. 16.00 - 17.30
10. maj	kl. 16.00 - 17.30

Aktivitetskalender COPA Århus

27. marts	Svømmeaften i Aarhus
31. marts	Generalforsamling i Aarhus
26. april	Bowling i Randers
16. juni	Sommerudflugt til Djursland
25. august	50 års jubilæum i COPA Aarhus
11. oktober	Afholdelse af International Stomidag
07. november	Svømmeaften i Aarhus

Kommende arrangement

Svømmeaften i Århus

Tirsdag d. 27. marts mødes vi ved svømmehallen "Spanien", Århus C, hvor vi atter vil opleve velværet stige, ved at nyde de tempererede og varme bade, plus en ægte sveder i dampbadet.

Det står os naturligvis frit for hvor meget af dette vi vil benytte, det er blot en betingelse at man bliver dyppet iklædt badetøj.
PS.: Du behøver ikke nødvendigvis at kunne svømme, der er også lavtvands bassiner.

Skulle det være tilfældet at "Spanien" stadig er under ombygning d. 27. marts, vil vi følges i samlet trop til et andet brugervenligt svømmebad, dette vil du få nærmere besked om ved tilmelding.

Efter badet følges vi atter i samlet trop til et spisested hvor COPA er vært ved lidt mad og en genstand / vand. Vi hygger os med ligestillede, og snakken spænder over mange emner, her er posesnak ikke tabu.

COPA betaler også din indgangsbillet til svømmebadet. Jamen så kan det da ikke blive mere fristende vel !!!
Benyt dig af denne enestående chance.

På svømmeaftenerne som foregår 2 gange årligt, vil COPA altid være præsenteret ved både mandlige og kvindelige stomiopere-rede rådgivere, så er du utryg vil vi stå ved din side og i det hele taget være der for dig.

Også denne gang håber vi at se nye ansigter, du skal være hjertelig velkommen - eneste betingelse er medlemskab af COPA.

Da der er begrænsede pladser, vil tilmeldingen foregå efter "først til mølle" princippet. Vi glæder os til at hilse på dig og nyde en svømmeaften med dig.

Tilmelding **senest torsdag d. 22. april:**
Mariann tlf.: 8696 3449 og 2019 3449.

Med venlig hilsen Mariann Olesen

Kommende arrangement

Generalforsamling 31. marts

Da flytningen til nye lokaler først bliver til sommer eller starten af efteråret afholdes årets generalforsamling i vante omgivelser på Langenæs Handicapcenter.

I år har vi et rigtig spændende program. Vi får besøg af overlæge Niels Thomassen, der arbejder på afd. 260 på det tidligere Aarhus Amtssygehus. Sygehuset har for nylig indkøbt en robot til brug under forskellige typer af operationer. Niels vil bl.a. fortælle om forskellen på robotkirurgi og den almindelige kikkertkirurgi.

Derudover får vi besøg af Stotec, som vil holde en kort præsentation, og bagefter vil der være rig mulighed for at se et udvalg af deres produkter og få svar på eventuelle spørgsmål.

Generalforsamling lørdag den 31. marts kl. 12.00 – 16.00
Sted: Langenæs Handicapcenter, Langenæs Allé 21, Århus.

- Kl. 12.00 Generalforsamling
Dagsorden:
• Valg af dirigent
• Formandens beretning
• Kasserer aflægger regnskab
• Aktivitetsplan
• Behandling af indkomne forslag
• Valg af formand
• Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for 2 år
• Valg af 2 suppleanter
• Valg af revisor og revisorsuppleant
• Eventuelt
- Kl. 12.45 Frokost
Kl. 13.30 Overlæge Niels Thomassen fortæller om bl.a. robotkirurgi
Kl. 14.45 Konsulent fra Stotec præsenterer firmaet
Kl. 15.00 Kaffe og kage samt mulighed for at se Stotec's produkter
Kl. 16.00 Afslutning

Der vil under hele arrangementet blive rig lejlighed til at stille spørgsmål, og få svar på det, der brænder sig på, og samtidig rig lejlighed til en hyggelig snak. Mød talrigt frem og deltag i det spændende program.

Tilmelding til frokosten **senest den 24. marts:**

Dorte tlf. 6167 0351 eller på mail dortenj@inbox.com

(Alle COPA-Århus-medlemmer kan naturligvis deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding.)

(COPA-Århus fortsætter næste side)



Tilbehørsprodukter

Pasta - Ringe/Plader/Strips - Pulver

Neutralisering af lugtgener - Granulat til tynd afføring

Kontakt os på tlf. 3637 9130 for rådgivning og vareprøver

COPA Århus fortsat fra side 23:

Kommende arrangement

Bowlingaften i Randers 26. april

Så er det tid til at svinge bowlingkuglerne igen, og denne gang bliver det på Master Bowl i Randers. Vi mødes kl. 17.45 ved indgangen, og vi starter med at spise en dejlig buffet, hvor der også vil være rig mulighed for at tale om løst og fast. Kl. 19.00 går det så løs på bowlingbanerne, hvor vi har en time til at vise, hvad vi kan. Der er ikke nogen af os, der er professionelle, så alle kan være med. Vi slutter aftenen af med at nyde is og kaffe. Der vil være en lille egenbetaling på 50 kr. pr. person.

Arrangementet foregår på Master Bowl, Mariagervej 139 - 141, 8920 Randers NV.

Så kom og nyd et par timer i godt selskab.

Tilmelding gerne nu men **senest d. 19. april:**
Jes, tlf. 8628 4004 eller 4084 2840.

P.b.v. Dorte Nyholm Jensen

Siden sidst

Århusklubben

Onsdag den 8. februar var vi 23 samlet til et foredrag 'Om at rejse med stomi'.

Marianne fra bestyrelsen fortalte om at rejse med bus, båd og fly. Vi fik hver en pose med forskelligt materiale bl.a. en brochure med en masse gode råd. Vi hørte om forsikringsbetingelser og forberedelser hjemmefra med pakning af hjælpemidler. Alt var krydret med egne erfaringer på godt og ondt, samt mange sjove og svære steder for poseskift.

Vi finder kaffen – og så gik snakken på kryds og tværs – og der blev udtrykt ønske om en mere specifik snak om forskellige stomiformer over en eller to onsdage i efterårets program.

Kommende arrangementer

Århusklubben

De næste mødedage bliver **onsdag d. 11. april** til en gang 'Omvendt banko' og **onsdag d. 9. maj** holder vi sommerafslutning. Vi mødes til september efter en forhåbentlig god sommer.

Vi ser gerne nye interesserede der kan tilmelde sig Henry på telefon 4161 8746 **senest mandag aften inden vores mødedag.**

*Stor hilsen
Merethe Jastram Knudsen, tlf. 2818 8928*



Nordjylland

Lokalformand:
Jørgen Dresfeldt
Søndre Kongevej 56
9400 Nørresundby
Tlf.: 4050 0990

www.nordjylland.copa.dk
nordjylland@copa.dk



Yderligere kontaktperson:
Kim Sass Lund
Foldageren 5,
9400 Nørresundby
Tlf.: 2211 3331

Rådgivning på Aalborg Sygehus Syd Mød en COPA-rådgiver

Vi træffes i "Patient til Patient Rådgivningen" (forhallen til venstre for elevatorerne) torsdage i lige uger kl. 12-14 (dog ikke juli og december).

Hjemmesiden

Se de seneste billeder fra vores arrangementer på vores hjemmeside www.nordjylland.copa.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling 15. april

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i lokalforeningen COPA Nordjylland søndag den 15. april kl. 10.30 på Skalborg Kro, Hobrovej 515-517, 9200 Aalborg SV. Der går bus lige til døren (Metrobus linie 1), og der er parkering i gården.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab fra sidste kalenderår til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af formand og to bestyrelsesmedlemmer (Pt. Jørgen Dresfeldt, Jytte Baarup og Lene Iversen).
7. Valg af revisor og revisorsuppleant (Pt. Erling Flarup Pedersen og Niels Larsen).
8. Eventuelt

Kl. 10.00-10.30 før generalforsamlingen er der en kop kaffe og et rundstykke.

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

er et selskab for sygeplejersker, der arbejder med pleje af stomioopererede.

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

afholder kurser og mødeaktiviteter på landsplan for sygeplejersker og interesseorganisationer.

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

udgiver det elektroniske tidsskrift StomiNyt og medvirker til opretholdelsen af stomiklinikker i Danmark. På det faglige selskabs hjemmeside www.dsr.dk/fs22 kan du blandt andet finde en opdateret oversigt over stomiklinikkerne, information om kongresser m.m.

Ønsker du mere information så kig ind på: www.dsr.dk/fs22

Formand: Birgitte Dissing Andersen bidian01@heh.regionh.dk - også kontaktperson COPA

Efter generalforsamlingen hygger vi os med lidt mad fra kroens buffet.

Vi har også truffet aftale med kundeservicechef Anne Føns fra Coloplast om at komme og vise Coloplasts produkter.

Du behøver ikke tilmelde dig selve generalforsamlingen. Men ønsker du at deltage i formiddagskaffen forinden eller spisningen efterfølgende bedes du tilmelde dig **senest tirsdag den 10. april**: Jørgen Dresfeldt 4050 0990.

Kommende arrangement

Udflugt lørdag 9. juni

Vi tager på udflugt i Vendsyssel. Nærmere herom senere, når programmet ligger fast.

P.b.v. Bjarne Baarup

Familiær Adenomatøs Polypose



Interessegruppens repræsentant og kontaktperson Vestdanmark:

Susanne Jakobsen, Elsdyrvej 15, Strandhuse
6000 Kolding Tlf.: 2165 9460
susanne.elsdyrvej@gmail.com

Kontaktperson Østdanmark:
Vakant.

Henvendelse COPAs sekretariat.

Kommende arrangementer

Kommende arrangementer i FAP-gruppen -
kontakt venligst Susanne Jakobsen.



Colitis-/Crohn gruppen Vest



Kontaktperson:

Tom Rasmussen
Tousparken 1, 2. th, 8230 Åbyhøj
Tlf. 3011 2501 / 5150 4529
tom_rasmussen25@hotmail.com

Kommende arrangement

Vi undersøger om vi kan gøre noget anderledes

På grund af flere aflyste møder det seneste halve år undersøger vi, om vi kan gøre noget anderledes. Derfor er der ikke en dato for det næste møde. Følg med i kommende COPA blade for mere information.

P.g.v.

Dorte Nyholm Jensen

STOMI/BROK

Specialfremstillede støttebandager og undertøj

Eto

- 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



Eto

GARMENTS

– soft as silk, strong as steel

Rekvirer brochure på:

Tlf.: 64 46 13 30

Fax: 64 46 18 30

E-mail: info@stomibandager.dk

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

Colitis-/Crohngruppen Øst



Kontaktperson:

Marianne R. Bodi
Ved Store Dyrehave 44, st.th.,
3400 Hillerød
Tlf.: 2343 0353 (bedst 16-18)



Kommende arrangementer

Kommende arrangementer i Colitis-/Crohngruppen Øst
- *kontakt venligst Marianne R. Bodi.*



var selvfølgelig nordmænd, men Island, Ukraine og Danmark var også repræsenteret.

Ungdom



Kontaktperson:

Ida Engblom
Stærevej 16, 1.tv. 2400 København NV
Tlf.: 5136 3063 ida.j.engblom@gmail.com



Siden sidst

Unge i COPA på vinterlejr

Fra torsdag den 2. februar til søndag den 5. februar 2012 var vi to fra Ungdomsgruppen, som deltog i NORILCO-vintercamp for unge stomi/



reservoir opererede, der i år blev holdt på en storfjeldgård i udkanten af Åre, i Sverige. Ungdommen i NORILCO brugte vintercampen til at afholde en konference, som er en slags styremøde / generalforsamling, dette var også grunden til at der var ekstra mange deltagere.

For at bygge bro og skabe relationer til andre unge udenfor Norge, havde de inviteret repræsentanter fra de nordiske landes stomiorganisationer og foreninger, samt repræsentanter fra Ukraine. Der deltog i alt 55 unge i alderen 15-35 år, hovedparten

Et glædeligt gensyn med herlige mennesker

Lasses tur begyndte i Aalborg lufthaven hvorefter han mødtes med Ida i Københavns lufthavn, hvorfra turen gik videre til Varnes lufthavn i Trondheim, som var samlingspunkt for langt de fleste unge som skulle med på campen. Da vi ankom til lufthavnen fik vi en varm modtagelse af NORILCOs styregruppemedlemmer, heriblandt Thomas Nylund som vi kendte fra tidligere arrangementer. For Ida var det også et gensyn med Toby fra Island, som hun havde mødt førstegang til Nordisk møde 2010. Foruden var også de 2 unge fra Ukraine som vi tidligere havde fornøjelsen af at have mødt under EOA mødet i Ukraine, maj 2011, samt boende i forbindelse med COPAs jubilæum i Vejle. Drengene fra Ukraine havde fået turen doneret af NORICO, så de kunne berette og fortælle om forholdene i Østeuropa under campen.

Efter alle unge var ankommet var det tid til at drage mod destinationen i Åre, Sverige. Forude ventede os et par timers bustur, så klokken blev halvmange inden vi kunne træde indenfor i den store fjelgård som skulle danne rammerne for vintercampen. Efter vi var ankommet forberedte nogle aftensmaden, imens vi andre blev vi indlogeret på værelserne. Man kunne sagtens mærke nordmændene havde prøvet at organisere lejre med mange deltagere før, for der var styr på alt.

Fortsætter side 28.



STOMIFORENINGEN

Ungdom

Find us on
Facebook

- er du mellem 18 og 35 år?
- er du stomi- eller reservoiropereret?
- ligesom mig... så læs bare videre...

- Har du lyst til at mødes, eller måske bare snakke med andre unge, i samme situation?
- Har du lyst til at være sammen med andre ligestillede?
- Vil du have indflydelse og være med til at arrangere ture?

Så er Copa Ungdom lige noget for dig!



Vi er en gruppe unge som brænder for at samle andre "stomister" og have det sjovt sammen og snakke om alt det man ikke snakker med andre om – både det "sjove" og "mindre sjove".

Derfor laver vi arrangementer som f.eks. ture til Lalandia, bowling, Cafe-besøg, Tivoli, sommerudflugter m.m. for at få et lille break i hverdagen og komme ud i godt selskab :o)

www.copa.dk/lokal/ungdomsgruppen

Kontaktpersoner: Ida: ida.j.engblom@gmail.com
Lasse: lasseboennerup@hotmail.com
Kim: kimsassjensen@gmail.com

Kim Sass
kimsassjensen@gmail.com
Næstformand i Copa Nordjylland
Bestyrelsesmedlem i Copa Ungdom

© Kim Sass

Fredag... Ida beretter om hundekold skattejagt, mystisk madlavning og styregruppemøde

Fredag kunne man vælge om man ville ud og stå på ski eller blive på fjelldgården. Jeg valgte det sidste. Her blev der holdt konkurrence. Vi blev inddelt i hold og skulle rundt på 5 poster. På 3 af posterne skulle vi svare på en række spørgsmål henholdsvis om Norge og facts omkring toilettet. En af posterne gik ud på at vi skulle bygge det højeste tårn af spaghetti og skumfiduser på 5. min. og den sidste post gik ud på at der skulle kælkes ned af en af bakkerne uden for huset på kortest tid. Heldigvis var det på hold og det var bare mindst en der skulle kælke, så her valgte jeg at se på. Det var dejlig koldt.

Madlavningen af henholdsvis frokost, morgen- og aftensmad blev fordelt mellem de forskellige værelser og fredag til frokost var det blandt andet mit værelse der stod for tur.

Her var jeg ved at få et chok da det viste sig at vi skulle grille og spise udenfor i minus nogen og 20 grader! Det var første gang jeg med skitøj, halstørklæde, vanter og hue har grillet pølser og brød!! Der var hugget en fin cirkel i sneen så man kunne sidde rundt om grillen, dog var der mange (mig inkl.) der indtog maden stående.

Herefter blev der afholdt styregruppemøde, hvor der blev diskuteret forskellige punkter og valg af styregruppe. Det var spændende at høre hvordan NORILCOs unge afholder sådan et møde.

Fredag... Lasse beretter om en dag på fjeldet, ekstrem kulde, ski og blå mærker

Som Ida også skrev, havde de unge muligheden for at deltage i forskellige aktiviteter såsom, skattejagt, bowling, tage i vandland og skiløb på fjeldet. Jeg så hurtigt muligheden i at genopfriske mine evner på ski, så jeg valgte at tage på fjældet. Dog var ingen af os forberedt på temperaturen, som havde sneget sig ned på -26°, hvilket var hundekoldt. Heldigvis lå skibutikken ikke langt væk og købet af en fullface-termohue gjorde underværker. Jeg syntes det var mægtig hyggeligt og en rigtig fed måde at lære nogle af de unge bedre at kende, for man griner og morer sig gevaldigt over de mange sjove situationer der opstår, når man ser hinanden "tumle" ned af løjperne. Efterfølgende satte vi os på en af de mange cafeer / afterski barer hvor vi havde nogle hyggelige samtaler, mens vi varmede os på en omgang irish coffee.

Efter en hård dag i forskellige aktiviteter tegn, skulle den egentlige ungdomskonference afvikles, - konferencen er det, som vi i Danmark kender som en generalforsamling. Her fulgte de danske, islandske og ukrainske delegerede, det norske ungdomsstyre



aflevere deres årsberetning og regnskab til forsamlingen af unge nordmænd. Efterfølgende kom nyopstillede kandidater på valg til den nye styregruppe for de næste 2 år.

Lørdag... Ida beretter bowling og et maveonde

Lørdag kunne man vælge imellem af bade, bowle eller igen stå på ski. Her blev det til en bowlingtur for mit vedkommende. Efterfølgende var der tid til shopping i det center, hvor vi havde bowlet/svømmet.

Om aftenen var der afslutningsfest med festmiddag og hyggeligt samvær. Jeg nåede desværre kun at opleve festmiddagen, da jeg havde noget maveonde og gik i seng efter middagen.

Lørdag... Lasse beretter om endnu en dag på fjeldet og en vældig afslutningsfest

Som den foregående fredag, valgte jeg at gøre fjeldet usikker den første del af lørdagen, hvor jeg også pådrog mig yderligere blå mærker til samlingen. Jeg tog af sted sammen med vores nye venner fra Island, vores ukrainske venner, som aldrig havde stået på ski før, og et par normænd. Dagen bragte mange situationer og øjeblikke som jeg sent vil glemme, og for at gøre historien kort var der ingen af os der var supergode på ski.

Lørdag aften var der afslutningsmiddag og fest med god traditionel norsk mad, lavet af et eksternt team af kokke og tjenere som var bestilt til at servicere os. Maden smagt utrolig godt og aftenen udviklede sig til at blive rigtig festlig. Meget kan man sige om nordmændene, men feste kan de også finde ud af. Gennem aftenen var der forskellige indslag; vinderene fra fredagens skattejagt blev kåret og der blev holdt takketalere fra Danmark, Island og Ukraine. Alt i alt en mægtig hyggelig aften hvor vi fik sagt tak til hinanden for denne gang.

Søndag & hjemrejse dag... Lasse og Ida beretter

Efter en hurtig omgang morgenmad og oprydning var det tid til at drage hjemad igen. I bagagen havde vi begge fået en masse uvurderlige oplevelser, som vi begge kan grine og smile af, langt ud i fremtiden. Vi er blevet mange nye venskaber rigere, som er blevet forevigtet på Facebook.

Vi er begge enige om at vi kan lære meget af vores norske venner, de har en meget velfungerende organisation med egne vedtægter, en rigtig god økonomi og masser af unge der støtter op om lokalforeningerne og dermed hovedforeningen.

Ydermere er de meget gæstfrie og omsorgsfulde, de skabte en weekend hvor vi følte os hjemme. Derfor vil vi afslutte med at rette en stor tak til Norge, og vi kan kun anbefale andre unge i COPA til at tilmelde sig lignende ture.

Lasse & Ida

Kommende arrangement

COPA Ungdoms sommertur 22. - 25. juli

Igen i år skal vi have en hyggelig sommertur i det danske, hvor vi lejer et hus og har det sjovt sammen.

Så hvis du er mellem 18 og 35 år og vil møde andre unge der er i samme situation, så er det nu du skal skrive til sekretariatet på sekretariatet@copa.dk med dit fulde navn. **OBS: Senest 13. april.** Egenbetalingen er stadig kun 500 kr. som dækker mad og ophold. I år vil vi tilmed invitere repræsentanter fra de nordiske lande, så vi kan skabe netværk på tværs af landene. Håber vi ses.

P.g.v. Ida Engblom



Forældregruppen

Interessegruppens repræsentant
samt gruppens kontaktperson:

Morten Holmgaard
Amaliehaven 20
7080 Børkop
Tlf. 3510 5907



Forårsturen 2012

Kommende arrangement

Forårsturen 2012

Fredericia, 28.-29. april

Forældregruppens forårstur går igen i år til Fredericia. Turen er for, at vi kan mødes, åbne op, hygge og lufte ud. I år er der aktivitet og hygge på programmet, og der bliver spist morgenmad med banko-mutter.

Tilmelding- og betalingsfrist
10. april.

Send nedenstående kupon til:

COPA
Jyllandsgade 41
4100 Ringsted

I kan også tilmelde
via www.copa.dk

**Husk at oplyse medlemsnummeret ved betaling.
Betal - senest 10. april - på
reg.nr. 4955
kontonr. 0007090331.**

Pris:
75,- pr. voksen. • 0 kr. for børn.
Prisen dækker alt, undtagen transport
og mad lørdag middag.

Program

Lørdag 28. april

09.30	Vi mødes i Bankocenteret til goddag og morgenmad (Nørrebrogade 131, 7000 Fredericia)
10.00-11.00	Vi prøver at spille banko 90
11.00-13.30	Leg og hygge i Dinos Legeland. Medbring selv mad og drikkevarer, de kan også købes
13.30-14.00	Af sted til indkvartering. Hver familie: 1 dobbeltværelse med 2 senge og eget bad/toilet. HUSK: weekendseng/luftmadras, dyne m.v. til børnene
14.00-16.00	Spændende udeaktiviteter med karakter for drenge, fædre og andre med barnlige tendenser
16.00-18.00	Hygge med kaffe og kage
18.00 - ?	Opstart af grill + spising - Aftenhygge

Søndag 29. april

09.00-10.00	Morgenmad
10.00	Fælles oprydning og på gensyn

Tilmelding Forårsturen 2012 Fredericia 28.-29. april

Hvor mange kommer I i alt?

COPA-medlem

Navn: Fødselsår:..... Medlemsnr.....

Søskende

Navn(e)..... Fødselsår:.....

Navn(e)..... Fødselsår:.....

Navn(e)..... Fødselsår:.....

Voksne

Navn(e)..... e-mail:.....

Navn(e)..... e-mail:.....

Deltagelse er betinget af betalt COPA medlemskontingent 2012

Tilmelding- og betalingsfrist 10. april

D-vitamin forebygger tyktarms- og endetarmskræft

- en ny undersøgelse viser, at risikoen kan sænkes med 40%

Tidligere undersøgelser har vist en sammenhæng mellem D-vitamin status og HIV, hjerte-/karsygdom, muskelsvaghed, sklerose, diabetes type I, morbus Crohn og colitis ulcerosa samt tyktarms- og endetarmskræft.

Ser vi på det sidste, så viste et delresultat i 2010 fra et såkaldt EPIC-studie - at et lavt indhold i blodet af D-vitamin (25-hydroxyvitamin D [25-OHD]) øger risikoen for tyktarmskræft¹⁾.

I EPIC-studiet følger man 520.000 personer fra 10 vesteuropæiske lande. Kost- og livsstilsdata bliver indsamlet fra spørgeskemaer, og blodprøver bliver taget.

1248 personer fra EPIC-studiet havde i 2010 udviklet tyktarms- og endetarmskræft; de blev matchet med 1248 raske kontrolpersoner.

25-OHD koncentration viste en stærk omvendt lineær dosis-respons sammenhæng med risiko for tyktarms- og endetarmskræft.

Man definerede i denne undersøgelse en middel-koncentration af 25-OHD som værende **50,0-75,0 nmol / l**.

Sammenlignet med denne var lavere niveauer (<**25,0 nmol / l**) forbundet med en højere kolorektalcancerrisiko og højere koncentrationer (**75,0-99,9 nmol / l**) forbundet med lavere risiko.

Analysen af undergrupper viste en stærk sammenhæng med hensyn til tyktarmskræft men ikke endetarmskræft. Man konkluderer: Resultaterne i denne store observationsundersøgelse viser en stærk omvendt sammenhæng mellem niveauet af præ-diagnostiske 25-OHD koncentration og risiko for tyktarmskræft i den vesteuropæiske befolkning. Yderligere randomiserede forsøg er nødvendige for at vurdere om stigninger i cirkulerende 25-OHD koncentration effektivt kan nedsætte risikoen for tarmkræft, skriver forfatterne.

Ien case-kontrol undersøgelse fra 2010 (229 patienter med tyktarms- og endetarmskræft og 434-raske kontrolpersoner) kunne man ved hjælp af statistiske sandsynligheds-/forudsigelsesmodeller (logistisk regres-

sion) vise en omvendt sammenhæng mellem D-vitamin-status og risiko for tyktarms- og endetarmskræft. Jo højere cirkulerende 25-hydroxyvitamin D / 25 (OH) D jo mindre sandsynlighed i regnemodellen for tyktarms- og endetarmskræft²⁾.

En ny japansk undersøgelse³⁾ viser, at et højt niveau af D-vitamin i blodet sænker risikoen for tyktarms- og endetarmskræft med 40%.

I den nye japanske undersøgelse deltog 737 personer med tyk-/endertarmskræft og 703 raske personer. I den japanske undersøgelse havde deltagerne med det højeste niveau af 25-OHD (32 ng pr ml i gennemsnit) en 36% mindre risiko for at få tyk-/endertarmskræft sammenlignet med deltagerne med det laveste niveau (16 ng/ml i gennemsnit).

Et højt dagligt indtag af kalk (calcium) – 590 mg/dag – havde også betydning for udvikling af kræft i tyk-/endertarm. 37% mindre risiko sammenlignet med deltagere der fik mindst kalk (542 mg/dag i gennemsnit).

Undersøgelsen er offentliggjort i *American Journal of Epidemiology* og forfatterne mener, at et tilstrækkeligt D-vitamin niveau i blodet er vigtigt og uafhængig af kalkens virkning.

Der er flere andre undersøgelser der viser, at depotform af D-vitamin og aktiv form beskytter mod kræft - men også, at depotformen kan beskytte mod kræft i selve nyrerne og leveren.

De japanske forfatterne omtaler også en forbindelse mellem niveauet af D-vitamin i blodet og gener. Nogle af os er udstyret med gener, der kan regulere blodets indhold af D-vitamin. Dog kun det D-vitamin vi selv har dannet i huden.

Referencer

1) Jenab, M., Bueno-de-Mesquita, H.B. et al. Association between pre-diagnostic circulating vitamin D concentration and risk of colorectal cancer in European populations: A nested case-control study *BMJ*. 2010. 340.

2) Woolcott, C.G., Le Marchand, L. et al. Plasma 25-hydroxyvitamin D levels and the risk of colorectal cancer: the multiethnic cohort study. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2010. 19,1; side 130-134.

3) Yamaji, T. et al. Association Between Plasma 25-Hydroxyvitamin D and Colorectal Adenoma According to Dietary Calcium Intake and Vitamin D Receptor Polymorphism. *Am. J. Epidemiol.* (2011) doi: 10.1093/aje/kwr295 First published online: December 21, 2011.

D-vitamin

D-vitamin optager vi gennem vores mad (D₂-vitamin, planteriget og D₃-vitamin, dyreriget) eller vi danner det selv i vores hud ud fra sollys.

D₂-vitamin kaldes også ergocalciferol og D₃-vitamin cholecalciferol. Det er biologisk inaktive forløbere. De sendes via blodbanen til leveren eller nyrerne. Her dannes depotformen 25-hydroxyvitamin D (25-OHD) og fra denne dannes den biologisk aktive form, 1,25-dihydroxyvitamin D (1,25(OH) D).

Den metabolisk aktive form af D-vitamin kaldes calcitriol. Calcitriol transporteres fra leveren eller nyrerne i blodbanen til målorganerne via et D-vitamin bindende protein.

Man kan i blodet måle plasmakoncentrationen af begge former - men det er plasmakoncentrationen af depotformen, der anvendes til vurdering af D-vitaminstatus.

Plasma eller serumkoncentrationen af 25 hydroxyvitamin D (25-OHD) bør ligge over 50 nmol/l året rundt, hvis en voksen skal have sikret sig mod knogleskørhed, m.m.

Værdier under 50 nmol/l betegnes som D-vitamin insufficiens mens værdier under 25 og 12,5 nmol/l betegnes henholdsvis som mangel og svær insufficiens.

Det optimale niveau for patienter med osteoporose og/eller nyresygdom ses angivet som: 75 - 150 nmol/l.

Det toksiske niveau ses angivet som > 200 nmol/l.

Den danske Fødevarerstyrelse anbefaler at voksne og børn over 11 år dagligt får tilført 10 mygram D-vitamin.

Pleje af stomi

Tekst: NORILCO-NYTT 5/2011 samt unn.no

Målet er, at du selv skal passe din stomi, at dette indgår som en naturlig del af din personlige hygiejne. En stomipleje bør planlægges til at forgå på et tidspunkt, hvor stomien er mindst aktiv, f.eks. om morgenen inden morgenmad.

- Læg alt frem du skal bruge.
 - Pladen løsnes fra oven ved hjælp af et fugtigt kompres. Brug lunkent vand. Riv ikke, men hold mod huden samtidig med at pladen løsnes forsigtigt. Den brugte pose kastes i en affaldspose – en knude slås – og den smides i din almindelige affaldsspand.
 - Vask med lunkent vand, gnid ikke hårdt.
 - Lad eventuelle pastarester blive siddende, de forsvinder ved næste poseskift.
 - Hvis du anvender klæbefjernere, så skyl godt med vand bagefter.
 - Tør huden grundigt, ikke skrubbe.
 - Hår barberes væk.
 - Pladen klippes til i den rigtige størrelse, dvs. kant til kant med stomien (du kan godt klippe flere plader på forhånd). Hvis hullet klippes for stort, bliver huden sårbar. Hvis hullet klippes for lille, kan der blive gnav på stomien. Det er også vigtigt, at der ikke kommer fugtighed fra stomien under pladen.
 - Pladen bør sættes på fra neden.
 - Stryk forsigtigt rundt om stomien så pladen fæstes, derefter trykker du hele pladen fast på huden.
 - Klik posen fast på pladen (dette gælder todels system).
- Øv dig i at iagttage huden rundt om stomien, så du opdager forandringer, og derfor være i stand til at tage de rigtige foranstaltninger i anvendelse så tidligt som muligt. Ubehag som kløe eller sviende fornemmelse under pladen kan tyde på, at der kommer afføring på huden under pladen – og pladen må da skiftes snarest muligt.

Hudpleje

Den daglige pleje varetages ved at bruge lunkent vand til rengøring omkring stomien. Når du tager et brusebad, må du godt gøre dette uden at stomibandage sidder på. Lufttørring af huden rundt om stomien er godt.

Der findes forskellige produkter til hudpleje, og vi (unn.no, red.) vil kort nævne de produkter som er mest almindelige ved problemer.

Sår og ømfindtlig hud

Barrierecreme bruges til at holde huden omkring stomien fugtig. Den beskytter også mod tarmindehold – tarmindehold er stærkt hudirriterende. Barrierecremen skal smøres på i et tyndt lag, og skal tørre lidt - 10 til 15 minutter. Aftør det der ikke er absorberet af huden, så huden er tør, inden du sætter pladen på. Pudder bruges kun, når huden har sår. Overflødig pudder blæses væk inden pladen sættes fast.

Lækageproblemer

Tætningsringe og/eller pasta bruges når du har problemer med at stomipladen ikke sidder tæt nok omkring stomien. Det er oftest



patienter, der har fået lagt tyndtarmen frem, der har tætningsproblemer, da tarmindeholdet fra tyndtarmen er så tyndtflydende. Konvekse plader bruges når stomien ligger i hudniveau og hjælper til at løfte stomien lidt ud over. Når problemet opstår, bør du søge hjælp på stomiklinikken, en bandagist eller en gastrokirurg.

COPA siger tak for, at vi må viderebringe artiklen. Mellem stomiforeningerne i Norge, Sverige og Danmark er der aftale om fri udveksling af materiale fra medlemsbladene.

Har du en bemærkning til stomipleje?

Har du en kommentar, tilføjelse, et godt råd eller andet i forbindelse med denne norske anvisning, så hører Copla-bladet meget gerne fra dig.

Send et brev til:

COPA, Jyllandsgade 41,

4100 Ringsted

eller send en mail til bladet@copa.dk

Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA



NYT MEDLEM

Ja tak - jeg vil gerne være medlem af COPA.

NAVN.....

ADRESSE.....

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

Fødselsår.....Stomitype.....

Uden ekstraudgift vil jeg gerne være medlem af (sæt kryds):

- Ungdomsgruppen Colitis/Crohn-gruppen
- Urostomigruppen
- Forældregruppen Familær Polypose-gruppen
- Almindeligt medlem (kr. 250,00 pr. år)
- Pensionistmedlem (kr. 125,00 pr. år)
- Støttemedlem (kr. 125,00 pr. år)

Ønsker medlemsblad tilsendt: Ja: Nej:
(medlemsbladet sendes gratis)



Sendes (gerne i kopi) til:
COPA • Jyllandsgade 41 • 4100 Ringsted
eller fax: 57 67 35 15

Udgiver: COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted

LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 57 67 35 25)

Lokalforeningerne dækker de tidligere amter, der var gældende til 31.12.2006.

Undtaget herfra er København/Frederiksbergs, Storstrøm Nords og Lolland/Falsters lokalforeninger.

København / Frederiksberg

Kontakt
COPA's sekretariat,
tlf. 57 67 35 25
for oplysninger

Storkøbenhavn

Marianne R. Bodi
Ved Store Dyrehave 44, st.th.
3400 Hillerød
Tlf. 23 43 03 53 (bedst 16-18)

Frederiksborg

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

Bornholm

Harald Lund
Arnagervej 22, Arnager
3700 Rønne
Tlf.: 56 97 20 62

Roskilde

Jette Frederiksen
Kirkegårdsvej 7
Gundsømagle
4000 Roskilde
Tlf.: 46 73 05 87

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 60 63 07 47

Storstrøm Nord

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

Fyn

Poul Erik Andersen *)
Mullerupvænget 12
5230 Odense M
Tlf.: 66 15 85 12

Syddøstjylland

Hanne Westergaard **)
Violvej 126 B
8700 Horsens
Tlf.: 75 64 10 86

Sønderjylland

Christa Jensen *)
Korshøj 5
Asserballe
6440 Augustenborg
Tlf.: 74 47 33 70

Sydvestjylland

Lona Spaanheden *)
Ådalen 4 E
6710 Esbjerg V
Tlf.: 41 17 70 51

Ringkøbing

Anders Kristensen
Vendelbovej 2
6900 Skjern
Tlf.: 61 54 40 39

Gl. Viborg amt

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

Århus

Dorte Nyholm Jensen
Kragelund Tværvej 28B
8600 Silkeborg
Tlf.: 61 67 03 51

Nordjylland

Jørgen Dresfeldt
Søndre Kongevej 56
9400 Nørresundby
Tlf.: 40 50 09 90

Familær Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21 65 94 60

Forældregruppen

Morten Holmgaard
Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf. 35 10 59 07

Ungdom

Ida Engblom
Stærevej 16, 1. tv.
2400 København NV
Tlf.: 51 36 30 63

Colitis-/Crohngruppen

Østdanmark: Marianne R. Bodi
Ved Store Dyrehave 44, st.th.
3400 Hillerød
Tlf. 23 43 03 53 (bedst 16-18)

Vestdanmark: Tom Rasmussen
Tousparken 1, 2. th.
8230 Åbyhøj
Tlf.: 30 11 25 01

Urostomigruppen

Vestdanmark: Anne Lise Hansen
Gåskærgade 17 B, 1.tv.
6100 Haderslev
Tlf.: 74 52 00 91 / 29 61 27 76 (mobil)
Østdanmark: Lotte Andersen
Brovænget 10
2830 Virum
Tlf.: 45 85 64 56

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg.

**) Suppleant i COPAs forretningsudvalg.