



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



Læs side 17



Læs side 24



Læs side 6

RR93



# Kære medlemmer

## LEDER



Henning Granslev, landformand

**N**u er sommeren slut for de fleste, og dagligdagen venter forude. Dagligdagen kan være alt muligt. Det kan såmænd bare være at vende tilbage på job efter ferien. Fritidsaktiviteter er også en form for dagligdag for mange. At deltage aktivt med at arrangere eller blot deltage i COPA-møder, kan også være en fritidsinteresse.

I sidste medlemsblad var der information om et kommende møde i København/Frederiksberg lokalforening. Alt er nu på plads til mødet, der holdes lørdag den 21. september. Læs mere i bladet under lokalforeninger om arrangementet. Forhåbentligt bliver mødet en succes med valg af en bestyrelse til lokalforeningen.

## Rygter eller en fjer der bliver til 5 høns

**H**vis der ikke tidligere har været problemer med at få bevilget de produkter, man har behov for, kan rygter om ændringer i sagsbehandlingerne på stomihjælpemidler meget ofte blive et stort problem. Det skaber stor forvirring, frustrationer og spekulationer om, hvorledes man fremover skal klare hverdagen med stomi.

I juli måned opstod der i Vejle pludselig et rygte om, at kommunen ville sætte begrænsninger på forbruget af poser og plader m.m. Jeg kontaktede den ansvarlige i Vejle kommune for bevil-

ringer på stomihjælpemidler. Der var overhovedet ikke hold i rygtet. Processen vedr. at få en bevilling skulle måske i år eller til næste år vurderes af kommunen. Hvad er OK, og hvad kan gøres bedre?

Valget af produkt er op til brugeren. Der vil også i fremtiden stå kolo- ileo- eller urostomiposer - men ikke fabrikat.

Her kan mange kommuner lære noget. I Aarhus er det også en bevilling uden navn på fabrikatet. Så det er muligt for en sagsbehandler at skrive en bevilling, uden at det skal være et stort besvær for borgeren at skifte produkt.

Derfor kære medlemmer i Vejle kommune. Der er ikke grund til bekymring vedr. jeres bevilling.

Hvis kommunen pludselig opdager et meget stort "overforbrug" af stomihjælpemidler, kan det være, at sagsbehandleren kontakter jer. Det er IKKE for at skade jer, men for at spørge om der er problemer med stomien. I fald det er tilfældet vil de bede jer om at kontakte stomiambulatoriet. Det er vel OK, da det er en hjælp til jer for at løse problemet.

**H**vis eller når der opstår problemer med bevillingerne til stomihjælpemidler, vil Stomiforeningen COPA gerne være behjælpelig med at løse problemet. Men husk, for at klage skal der være en kontaktperson eller sagsbehandler der kan henvises til i kommunen. Husk også, det er vigtigt, der skal være et skriftligt begrundet afslag fra kommunen. Det er meget lettere at klage over noget konkret og ikke noget, der måske er sagt eller hørt. Rygtet fra Vejle var dog en undtagelse fra reglen – således er det med alt.

**D**et er stadig mit håb, ja jeg har ikke opgivet, om et positivt svar fra Socialministeriet til at få helt klare og enkle bevil-

linger til stomihjælpemidler. Nu er der udpeget en ny socialminister, så tiden må være til at rykke for svar på spørgsmålet i brevet fra Stomiforeningen COPA. Det blev sendt sidste år. Tænk hvis ønsket kunne opfyldes i år – det vil være rart.

Jeg vil ikke nedgøre problematikken på bevillingerne til stomihjælpemidler. Men der er trods alt mange kommuner, der overhovedet ikke volder problemer på dette område. Lige frem roses skal de heller ikke, man bør vel forvente, at kommunen hjælper borgerne efter gældende love og regler. Men tak alligevel – de kan vel også trænge til lidt roser.

**O**gså en tak til alle medlemmer der støtter vores forening. Husk, din lokalforening vil meget gerne se dig/er til deres arrangementer. Og alle er velkomne til at deltage i COPA møder arrangeret i de andre lokalforeninger.

*Venlig hilsen med ønske om et dejligt og flot efterår,  
Henning Granslev*







## Stomiforeningen COPA

### 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](http://www.copa.dk)

e-mail: [sekretariatet@copa.dk](mailto: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](mailto:h.granslev@gmail.com)

#### • Vicesandsformand:

Gisela Schjøtt

Birkemosevej 30, 3550 Slangerup

e-mail: [schjoett@webspeed.dk](mailto: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. november 2013.

Oplag: 4500 stk.

Tryk: LaserTryk A/S, Aarhus.

#### • Ansvarshavende redaktør:

Cand.scient. Ole Vestergaard,

fax: 9849 9889 • mail: [bladet@copa.dk](mailto:bladet@copa.dk)

#### • Læserbreve, indlæg og artikler:

COPA forbeholder sig ret til at afvise/forkorte eller udskyde indlæg. Manuskripter sendes via [bladet@copa.dk](mailto:bladet@copa.dk) (tekst i word) eller med PostDanmark til sekretariatet. Sendes foto/illustrationer pr. mail, skal det være som selvstændige påhæftede filer (.jpg), højst 5 MB pr. fil; opløsning 300 pixels. Færdige højtopløselige-CMYK-pdf i trykkvalitet og farve modtages også efter aftale. At pdf-filer opfylder krav til tryk er indsenderens ansvar.

#### Sidste frist for indlevering af tekst til næste nummer er 10/10.

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 10/10.

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes med brevpost til Copa-bladet eller mail til [bladet@copa.dk](mailto:bladet@copa.dk). Andet materiale modtages også - efter afale. Materialefrist annoncer normalt 7 dage efter tilsagn. Reproklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde senest: 17/10.

• Indstik: Med forbehold. Nærmere oplysninger om tidsfrister mv.: Redaktøren, [bladet@copa.dk](mailto: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.

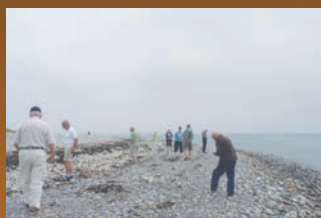
### Stk. 2. Dette søges gennemført ved:

- 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 5/2013 (september - oktober) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 234].

### Indhold:

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Leder (Henning Granslev).....                                    | 2  |
| Forskere jagter årsag til tarmkræft.....                         | 4  |
| COPA sommerophold 2013 (Henning Granslev).....                   | 6  |
| Lysende stamceller afslører hvordan vores hud vedligeholdes..... | 14 |
| Nyt mål for bekæmpelse af tarmkræft.....                         | 15 |
| Vi dulmer smerter i nakke og skuldre med tilfældig medicin.....  | 30 |
| Nyt fra lokalforeningerne.....                                   | 16 |



## 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. Telefonnummerne 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 stomi-ambulatorium.

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.

# Forskere jagter årsag til tarmkræft

Flere rammes af tarmkræft - uden at man kender årsagen. Et nyt spændende forskningsprojekt - støttet af Kræftens Bekæmpelse - sætter fokus på bakterier i tarmen, som mistænkes for at give tarmkræft. Hver dag året rundt får 12 danskere diagnosen tarmkræft. Sygdommen opdages ofte for sent, fordi patienterne ikke har symptomer i starten. Hvis tarmkræft kan afsløres tidligere, er der større chance for helbredelse. Tarmens bakterier ser ud til at spille en afgørende rolle for, at nogle mennesker udvikler tyk- og endetarmskræft.

## Fed mad

Der sættes nu ekstra fokus på årsagerne til tarmkræft.

- "Årsagen til tarmkræft er stadig ukendt. Men vi arbejder med den antagelse, at sammensætningen af visse bakterier i tarmene kan give os et fingerpeg om, hvorfor tarmkræft opstår, og hvem der er i risikogruppen for at få tarmkræft," fortæller professor Jun Wang, som leder et stort nyt forskningsprojekt på Biologisk Institut ved Københavns Universitet. Projektet støttes af Kræftens Bekæmpelse med en bevilling på godt 3 millioner kr.

Tarmene indeholder en mængde forskellige bakterier, som påvirker tarmens celler. Vi ved, at kosten er med til at bestemme sammensætningen af denne bakterieflora. Det ser f.eks. ud til, at fed mad øger risikoen for tarmkræft, mens frugt, grønt og brød med mange fibre mindsker risikoen for tarmkræft. Der er tegn på, at netop den præcise sammensætning af bakterier spiller en stor rolle for, hvem der udvikler tarmkræft.

## Generne sladrer

Forskerne vil derfor undersøge bakte-

riesammensætningen hos patienter med tyktarmskræft og sammenligne med raske personer.

- "Ved hjælp af en særlig avanceret analysemetode, hvor vi ser på gener (DNA), har vi vist, at man kan undersøge den samlede arvmasse for tarmens mikroorganismer. På den måde kan vi se nøjagtigt, hvilke bakterier, der er i tarmen. Formålet er at undersøge, hvilke tarmbakterier, der er typisk for patienter med tyktarmskræft," fortæller professor Jun Wang.

## Fjerne skadelige bakterier

- "Vores undersøgelser af tarmfloraen hos tyk- og endetarmskræft patienter forventes at give uvurderlige oplysninger om, hvilken rolle bakterierne har for udvikling af tarmkræft. Med den ny viden forventer jeg, at vi relativt simpelt kan ændre en persons tarmflora, så de skadelige bakterier forsvinder, mens de gavnlige forbliver i tarmen," siger professor Nils Brünner fra det Sundhedsvidenskabelige fakultet på Københavns Universitet, som også deltager i forskningsprojektet.

- "Det kan også give os en konkret viden om, hvem der har øget risiko for at udvikle tarmkræft senere. Vi får dermed bedre muligheder for at forebygge kræft," siger professor Jun Wang.

## Usund livsstil fremmer tarmkræft

De seneste beregninger fra Kræftens Bekæmpelse viser, at vi i fremtiden desværre må forvente, hvad eksperter kalder "en foruroligende vækst" i antallet af danskere, som rammes af tarmkræft. Det skyldes dels, at vi bliver ældre og ældre. Og dels, at vi lever for usundt



med for fed kost, for meget alkohol og for lidt motion.

Tilfælde af tarmkræft stiger år for år, og tarmkræft er nu den 3. hyppigste kræftsygdom i Danmark både for mænd og kvinder. Ca. 4.300 danskere fik sidste år stillet diagnosen tarmkræft.

Professor Jun Wang fra Københavns Universitet modtager i år en bevilling på 3.040.000 kr. fra Kræftens Bekæmpelses Videnskabelige Udvalg (KBVU) til grundforskning og klinisk forskning i tyk- og endetarmskræft.

Kræftens Bekæmpelse uddeler hvert år store millionbeløb til støtte for dansk kræftforskning. I 2013 uddeles i alt 75 millioner kr. Pengene går til et bredt udvalg af Danmarks dygtigste kræftforskere og spænder over en lang række forskellige forskningsprojekter. Formålet er at forbedre kræftbehandlingen, styrke forebyggelsen og hjælpe kræftpatienter efter behandlingen.

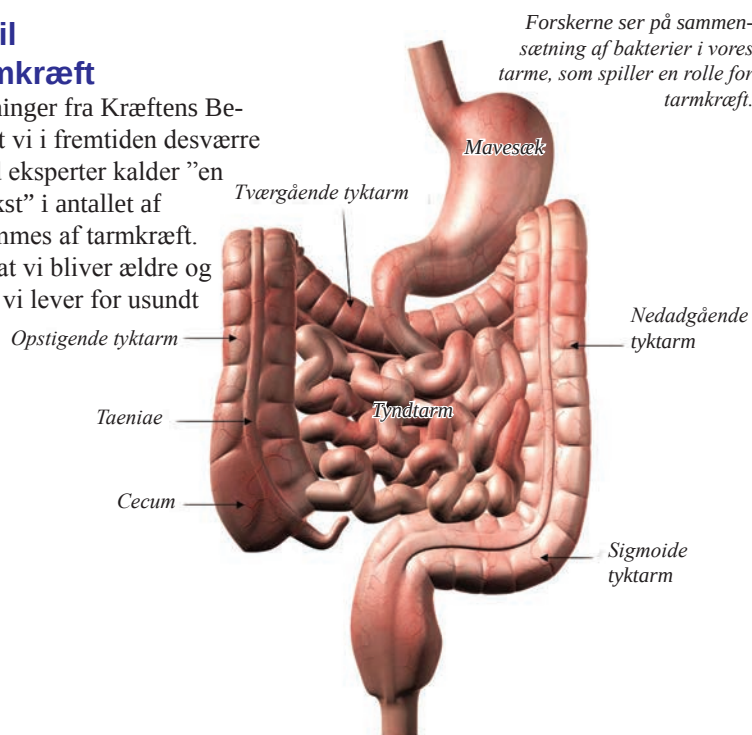
Kræftens Bekæmpelse driver derudover også eget Center for Kræftforskning i København, som beskæftiger godt 200 internationale og danske kræftforskere og administrativt personale.

( Kilde: Kræftens Bekæmpelse. [nyheder@cancer.dk](mailto:nyheder@cancer.dk) )

## Screening fra næste år

Fra næste år vil alle danskere i alderen 50 til 74 år – som led i Kræftplan III - få tilbud om screening for tarmkræft. Indkøringsperioden for denne befolkningsundersøgelse bliver fire år, men derefter skal undersøgelsen gennemføres hvert andet år.

For at informere befolkningen om symptomer på tarmkræft har Kræftens Bekæmpelse afsat fem millioner kr. Pengene kommer fra de 100 millioner kr., som danskerne samlede ind ved TV 2's og Kræftens Bekæmpelses Knæk Cancer kampagne sidste efterår.

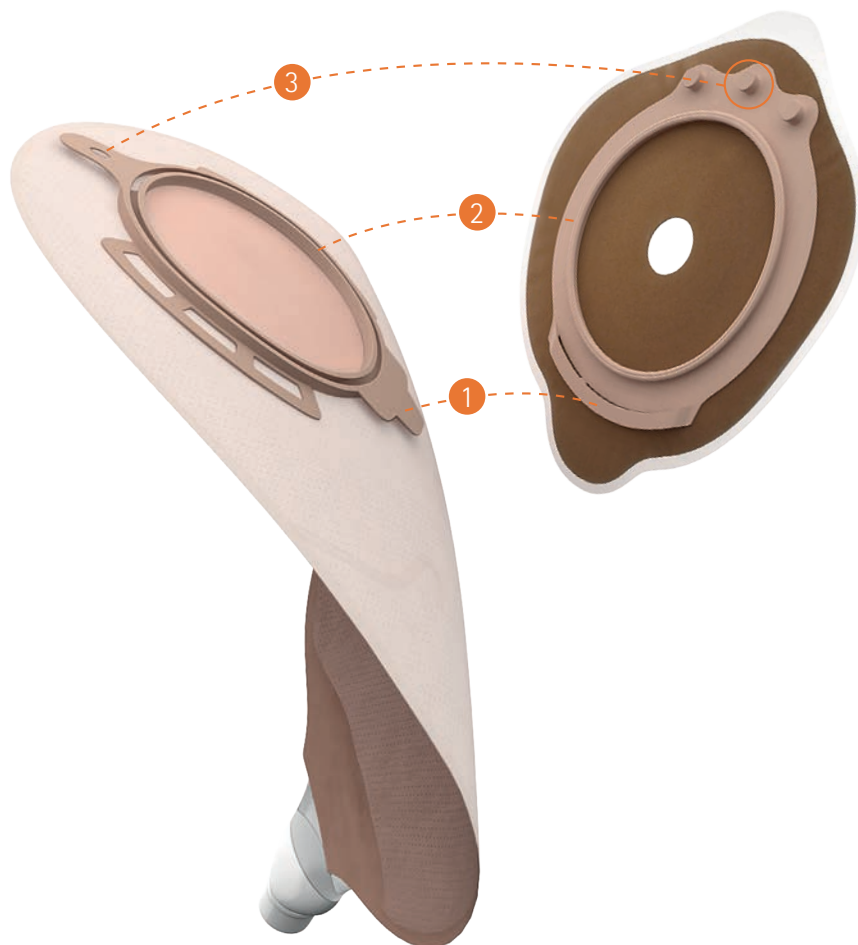




# Flexima® 3S Uro

Enkel, sikker med fleksibel kobling

1. **Styret påsætning** – sikrer korrekt placering – 3 positioner.
2. **Løftbar flange** – giver minimum pres mod maven ved påsætning.
3. **"Klik-lås"** – ekstra sikkerhed mod lækage.



## Ekstra tryghed i hverdagen

Med mere end 40 års erfaring i stomi, har B Braun udviklet Flexima® 3S Uro. Et unikt 2-dels mekanisk koblingssystem – for større sikkerhed og fleksibilitet.

Flexima® 3S Uro byder på en række enestående fordele og er både nem og enkel at bruge. Med den styrede påsætning behøver du ikke længere være nervøs for, om posen er korrekt placeret – og muligheden for at påsætte den i 3 positioner, betyder at den kan tilpasses netop dine behov.

Med Flexima® 3S Uro kan du føle dig sikker – dag og nat. Den særlige låsemekanisme giver et tydeligt "klik", når posen fastgøres. Det er din sikkerhed for, at posen holder tæt, og dermed minimerer risikoen for lækage. Sammen med den hudvenlige og urinresistente klæber, giver Flexima 3S Uro ikke alene øget komfort, men også ekstra tryghed i din hverdag. Fås i transparent og i beige.

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

**B | BRAUN**  
SHARING EXPERTISE





# COPA sommerophold 2013

Af: Henning Granslev, landsformand

## Mandag den 17. juni

Solen strålede fra en skyfri himmel, da glade COPA medlemmer fra hele landet ankom til Hotel Ebeltoft Strand. Hotellet ligger helt ned til Ebeltoft Vig. Den skønne udsigt til vand kan nydes fra alle hotellets værelser, der enten har en balkon eller terrasse.

Opholdets første punkt var at indtage en frokostbuffet. Her var der helt sikkert, for mange, alt for meget grønt (næsten en hel salatbar). Og tænk brødet var ikke i skiver, det var helt friske hjemmebakte små boller. Men OK, nytænkning skader ikke, og alle blev mætte.

Eftermiddagen kunne bruges til afslapning eller en tur på opdagelse rundt i de små hyggelige gader. Mange gik lige over vejen på shopping i FØTEX, der ligger lige overfor hotellet. Det store hit var køb af napoleonshatte til en kop kaffe.

Aftenmenuen var rejecocktail og kalvesteg, der blev nydt i restauranten med en flot udsigt over Ebeltoft Vig.

Dagens sidste punkt var fremvisning af nye stomihjælpemidler. Iben Frellesvig fra Kirstine Hardam gennemgik nye produkter fra alle producenter. Under fremvisningen var der en stor spørgelyst og udveksling af råd og erfaringer om brugen af de mange forskellige stomihjælpemidler.

Der var kaffe med sødt under dette punkt.

Hotel Ebeltoft Strand.



Hotel Ebeltoft Strand.

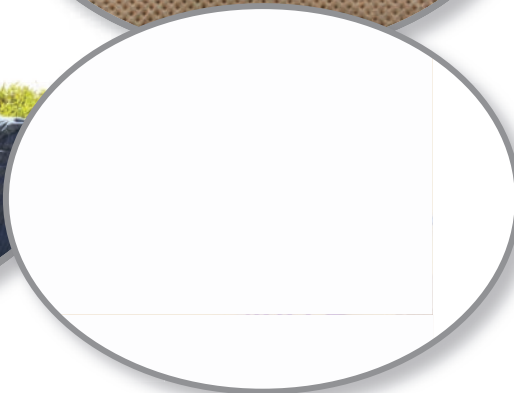
Fremvisning af stomihjælpemidler.



(fortsætter side 8)



“Endelig fri for lækage...”



... takket være den bløde  
convexitet på Pelican poser.

- ✓ **Maximal beskyttelse mod lækage**
- ✓ **Forlænget bæretid**
- ✓ Ekstremt fleksibelt skumlag bag klæber løser problemerne ved at følge din krops form **uden at krølle**
- ✓ Hudvenlig klæber **bevarer din hud omkring stomien sund**
- ✓ Blødt, flexibelt udløb på urostomiposer
- ✓ **Convex børnepose** fås i tømbar og urostomi
- ✓ **3 størrelser; Maxi, standard & mini convex** poser fås til voksne i alle 3 typer lukkede, tømbar og urostomiposer
- ✓ Fås i opklipbare op til **40/60mm og i mange forudstansede hulstørrelser med. 2,5 mm interval**
- ✓ **Og mange flere fordele !**

For mere information og prøver, kontakt venligst:

Focuscare Denmark ApS.

Østervangsvej 21,

DK-8900 Randers

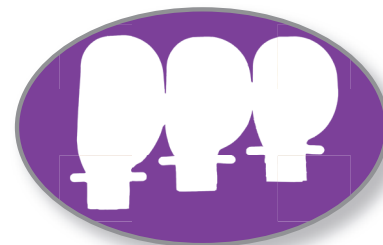
Telefon: +45 49 26 13 99

Fax: +45 49 21 02 57

Email: [info@focuscare.dk](mailto:info@focuscare.dk)

[www.focuscare.dk](http://www.focuscare.dk)

Focuscare



**PELICAN**  
Pouches

Convexposer også til børn



## Tirsdag den 18. juni

Mange brugte formiddagen til afslapning inden frokost og eftermiddagens udflugt til Herregårdsmuseet Gl. Estrup ved Auning på Djursland.

Der var bestilt guider for at vise rundt og fortælle om slottets historie, der går helt tilbage til 1300-tallet. Gl. Estrup er et af Danmarks bedst bevarede renæssanceslotte, der gennem 600 år var ejet af adelsløgterne Brock og Skeel. Under rundvisningen kunne man næsten fornemme stemningen fra fester og livet for adelen og arbejdet for tjenestefolkene.

Slottet gennemgår løbende en restaurering. I 2012 blev Grevens Appartement åbnet med den fornemme spisesal, skabt i 1700 tallets rokokostil. I herregårdskøkkenet var der kaffe og hjemmebagt brød, inden der var tid til at gå på opdagelse på Dansk Landsbrugsmuseum Gl. Estrup. Her var der en særudstilling om Dansk Mejeri og Karolinepigerne. Det var en super oplevelse at gå rundt i de mange køkkener inddelt med 10 års intervaller.

Alle gæster kunne få minderne frem fra eget, forældrenes eller bedsteforældrenes køkkener. Komplette køkkener gennem de sidste 100 år var opstillet med tidens køkkenredskaber, gasovne elkomfurer, foto af klæder og frisurer, biler, bondegårde og mejerier m.m.

Sidst og ikke mindst var der masser af fotografier og historier om Karolinepigens liv rundt i hele verden. Der var også information med top ti opskifterne fra tidens Karolinebøger. De bruges jo stadig i rigtig mange hjem, er jeg overbevist om. Jeg og Susanne gør i hvert fald. Hjemme på hotellet var aftensmenuen parmaskinke og unghanebryst tilberedt efter nutidens kogekunst. Jeg tror nu, der til aftensmenuen var mere sauce i gamle dage. Et lille minus!!

Efter aftensmad og kaffe nød mange en øl ude på den store overdækkede terrasse.

(fortsætter side 10)



Iben Frellesvig.

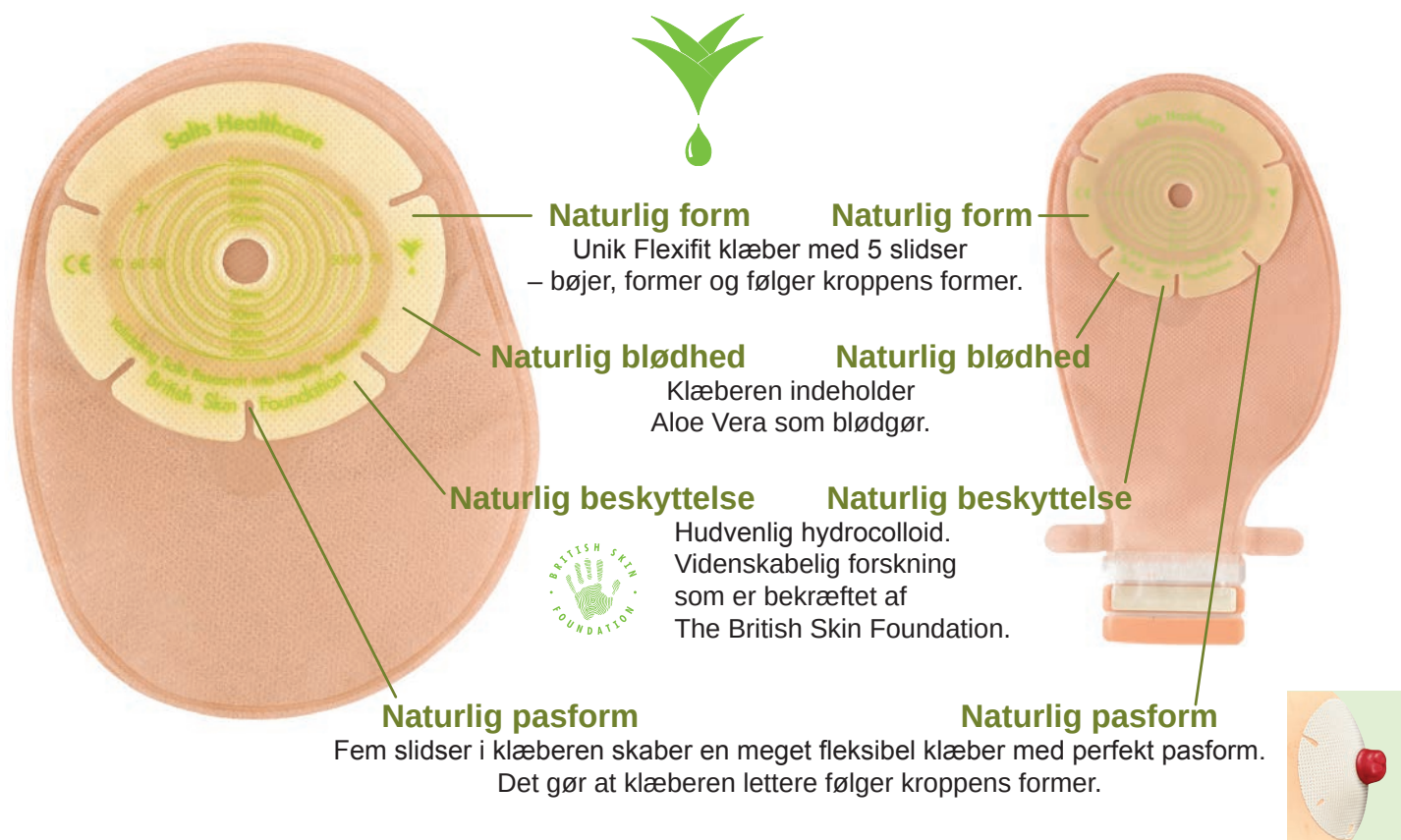


Solnedgang.

Mejeriforeningens udstilling.



# CONFIDENCE NATURAL ET NATURLIGT VALG



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

## Salts CONFIDENCE Natural

| Beskrivelse                                                  | Hul/mm | Antal | Vare nr.<br>lukket | Vare nr.<br>tømbar |
|--------------------------------------------------------------|--------|-------|--------------------|--------------------|
| <b>Stor,<br/>beige med delt forside</b><br>Opklippelig*)     | 13")   | 30    | NL13               | NDL13              |
| <b>Standard,<br/>beige med delt forside</b><br>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**

Livskvalitet efter operation

**Kirstine Hardam A/S**  
Måbjerg Skolevej 48  
7500 Holstebro  
Tlf: 97 423233  
www.hardam.dk  
www.hardam-shop.dk



## Onsdag den 19. juni

Straks efter morgenbuffet var det tid til få pakket en lille rygsæk med en trøje og proviant til dagens højdepunkt, udflugten til Mariager Saltcenter og Bramslev Bakker.

Her var der bestilt rundvisning med guide. Saltet er Danmarks hvide guld. Den eneste saltfabrik i Skandinavien ligger ved Mariager Fjord. Over 70 tons salt i timen produceres til bl.a. spisesalt, fodersalt, den kemiske industri, vejsalt og til medicinalindustrien.

Saltet føres fra en saltshorst 5 km under jorden gennem en rørledning til saltfabrikken. Saltet er livsvigtigt for alle her på jorden. Der vil være masser af salt til de næste mange generationer, da der er en klump på ca. 30 milliarder tons i den lille klump under jorden. Hvorledes, der er beregnet til denne størrelse, må stå hen i det u-

visse. I saltcentret var der filmfremvisning om saltets betydning for mennesker på hele kloden. I centrets udstilling kan der læses om, på hvilke måder saltet er blevet brugt gennem flere hundrede år til gavn for menneskets tilskud af mineraler. Der er i tilknytning til centret en lille salt-sydehytte, hvor det er muligt at se fremstilling af salt.

I Mariager indtog vi, efter lidt bøvvl med at åbne bussen, de medbragte madpakker fra hotellet. Turen gik herefter langs Mariager Fjord, forbi saltfabrikken og videre over Hadsund til restaurant Bramslev Bakker. Her ventede eftermiddagens højdepunkt - kaffe og lagkage.

Flere deltagere var til motion inden lagkagen. De gik en rask travetur helt ned til fjorden fra den højt beliggende P-plads. Jeg var nødt til at holde øje med lagkagerne! Det gik fint.

Hjemme på hotellet var der tid til lidt afslapning inden aftenmenuen. Personalet havde lovet at holde en grillaften for alle deres gæster. Desværre var det regnvejr, så grillen blev ikke tændt. Men pyt med det. Der var masser af mad, en stor buffet med masser af kød, salat og andre lækkerier.

(fortsætter side 12)



*Smager på saltet.*



*Frokost i Mariager.*

*Bramslev Bakker.*



Kirstine Hardam A/S har lanceret webshoppen

**[hardam-shop.dk](http://hardam-shop.dk)**

Som privatperson kan du købe direkte på shoppen.



**Alt til sygepleje**

- Nemt at handle
- Konkurrencedygtige priser
- Hurtig levering og høj service

Inkontinens | Sårbandager | Stomi | Tilbehør

### Ny konsulent hos Kirstine Hardam A/S

Kirstine Hardam A/S har ansat Iben Frellesvig som ny konsulent.  
Iben er uddannet stomisygeplejerske,  
og hun kan med sin baggrund rådgive i alt om stomipleje.



Du kan møde Iben ved forskellige  
COPA arrangementer  
rundt om i landet,  
men du er naturligvis også  
meget velkommen til selv, at kontakte hende.

Tlf: 41 41 39 14

Mail: [iben.frellesvig@hardam.dk](mailto:iben.frellesvig@hardam.dk)

Kirstine  
**HARDAM**  
Livskvalitet efter operation

Måbjerg Skolevej 48 • 7500 Holstebro • Tlf. 97 42 32 33 • [post@hardam.dk](mailto:post@hardam.dk)  
Hjemmeside: [www.hardam.dk](http://www.hardam.dk) • Webshop: [www.hardam-shop.dk](http://www.hardam-shop.dk)



## Torsdag den 20. juni

Uha, hvor tiden går hurtigt, når man er på sommerophold. Det var dagen for programmets sidste udflugt. Vejret var dejlig solskin, så regntøjet kunne blive hjemme på hotellet.

Straks efter frokost satte vi kursen mod Sletterhage Fyr på Helgenæs. Mellem 7000 og 8000 tusinde skibe til Aarhus sejler årligt gennem farvandet mellem Sletterhage og Samsø. Helt tæt ved Sletterhage er vanddybden 40-50 meter, så de store skibe kan passere tæt ved land. Fyret på det 16 meter høje tårn kan i en afstand på ca. 30 km. Det rækker rigeligt i et snævert farvand.

Der var masser af tid til at gå på stranden for at nyde solen og den friske vind fra havet.

Efter al den friske luft var det rart med kaffe og brød, der var bestilt på Restaurant Kalø Slotskro. Motionisterne kunne lige nå at gå en meget rask travetur helt ud til Kalø Slotsruin. Vi andre dovne nød kaffen og udsigten til ruinen, inden det var tid til at spise en stor is. Hjemturen var gennem Mols Nationalpark, helt ud til Tre Høje med den fantastiske udsigt mod Aarhus og Ebeltoft.

Dagen sluttede med aftensmenu, risotto og skinkesteg med rødkål og små kartofler. Kaffe m.m. blev indtaget på terrassen i hyggeligt samvær. Hvorfor lave om dette?

*Sletterhage.*



*Kalø Slotskro.*



*Tre Høje.*

## Fredag den 21. juni

Dagen var helt til egen disposition. Flere valgte at tage på tur ud i det blå. Det var nu mest i det grå, da det ikke just var sommervejr, men regnvejr.

Der var ikke meget liv i Ebeltofts gader. De der have vovet sig ud i gråvejret, måtte ofte søge ly i butikkerne. En del valgte at tage på cafe eller besøge et museum. Her var der læ.

Hele eftermiddagen var der tid til

at slappe af inden den store aften med festmiddag, musik og dans. Menuen var røget laks, kalvefilet med tilbehør, brownies med is og melon. Axel Boel sørgede for taffelmusik under middagen. Senere kom der mere gang i rytmeboksen.

Desværre var det ikke alle, der fik et rigtigt stykke mørt kød. Det var ikke så godt.

Til gengæld var Axel Boel helt i top med god underholdning til vores målgruppe, de unge på + 50.





Glasbrandmand ved Glasmusset.



Ebeltoft.

## Lørdag den 22. juni

Ugens sidste store morgenbuffet blev indtaget, inden det var tid til at vende snuden hjem mod dagligdagen. Hotellet var helt i

Underholdning.

top, super beliggenhed, et rart og venligt personale. Men der var et par skønhedsfejl med aftenmenuerne. Måske var maden lidt for poppet for enkelte deltagere. For megen salat og ikke så mange kartofler.

Sådan er livet. Vi skal alle lære at spise sundere og mere grønt. Men OK med et par klager over kødet.

Tak til jer alle, både nye og gengangere til COPA sommerophold. ■

Festmiddag.





# Lysende stamceller afslører, hvordan vores hud vedligeholdes

Alle vores organer er afhængige af stamceller for at vedligeholde deres funktioner. Huden er vores største organ og udgør vores skjold mod omverdenen. Ny forskning fra BRIC, Københavns Universitet og Cambridge University, udfordrer de gængse stamcellemodeller og giver os en helt ny indsigt i, hvordan huden bliver vedligeholdt livet igennem. Resultaterne vil blive publiceret i tidskriftet *Cell Stem Cell*.

## Dogme i stamcellebiologi udfordres af ny viden

Huden består af mange forskellige celletyper; både hårceller, fedt- og svedkirtler. Den beskytter os mod angreb fra mikroorganismer og kemikalier og danner en vandtæt barriere som forhindrer væsketab. Ved at kortlægge stamcellers adfærd i huden, har lektor Kim Jensens forskningsgruppe fra BRIC fundet frem til, at huden benytter en enestående metode til at forny sig selv. Deres resultater udfordrer den hidtidige opfattelse af hvordan huden fornyes.

- "Tidligere troede man, at hudens stamceller var organiseret i et hierarki med en enkelt primitiv stamcelletype øverst, som gav ophav til alle hudens celletyper. Vores resultater viser, at der findes flere niveauer af stamceller, og at det er deres umiddelbare omgivelser, der afgør, om de skal lave hår, svedkirtler eller fedtkirtler," siger Kim Jensen.

De nye resultater får brikkerne i de biologiske stamcellemodeller til at passe.

- "Indtil nu har forskere over hele verden bare forsøgt at passe deres resultater og konklusionerne på deres eksperimenter

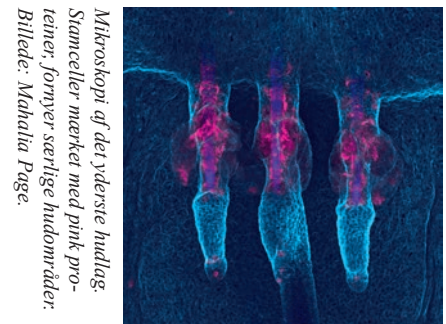
til den gamle model for vedligeholdelse af huden. Hvis vi sammenholder vores nye model med de gamle data, giver resultaterne meget mere mening," siger Kim Jensen.

Resultaterne forklarer for eksempel det mysterium, at cellerne i huden kan dele sig for meget, hvad der kan være starten på kræft, uden at man kan se ændringer i den gruppe stamceller som man troede var ansvarlige for hudens vedligeholdelse. Forskningen fra Kim Jensens gruppe tyder på, at grunden til at man ikke kan se nogle ændringer i cellerne er, at de slet ikke er involverede i den øgede celledeling.

## Ny viden om sårheling og hudkræft

Kim Jensens forskningsgruppe anvender en unik metode til at forstå, hvordan huden vedligeholdes, baseret på ny teknik.

- "For at kortlægge stamcellernes adfærd i det yderste lag af huden, har vi 'farvet' hudens stamceller med lysende



Mikroskopi af det yderste hudlag. Stamceller markeret med pink proteiner, fornyer særlige hudområder. Billede: Mahalia Page.

proteiner. Den lysende farve nedarves af stamcellernes afkom, så vi kan spore deres oprindelse og lave en slags celle-stamtræer. Dem kan vi dernæst bruge til at undersøge stamcellernes rolle i normal vedligeholdelse af huden, men også i forbindelse med sårheling," siger Kim Jensen.

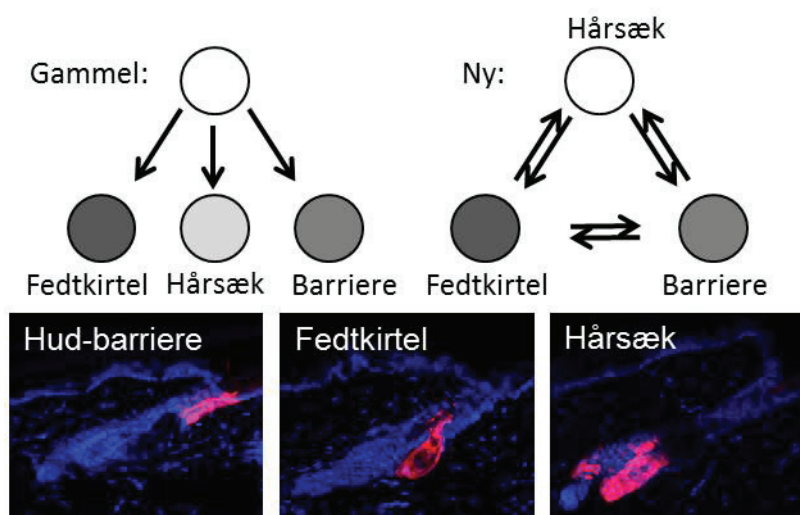
En vigtig funktion af stamceller udover at vedligeholde huden er, at reparere eventuelle skader. Her viser forskernes resultater, at alle de forskellige stamceller samarbejder på tværs af deres normale opgaver, så huden repareres hurtigst muligt. Denne evne kan desværre også forvolde skade, idet ændringerne kan "vække" gener i stamcellerne, som normalt skal være slukkede og dette kan føre til udvikling af hudkræft. Dermed leverer de nye resultater også viden om, hvordan kræft i huden kan opstå.

- "Vores videre forskning vil tage to retninger. Vi vil forsøge at udvikle matematiske modeller for vævsvedligeholdelse, så vi kan måle, hvad stamceller laver i huden. Derudover vil vi ekspandere vores undersøgelser af kræftudvikling, i håb om at bidrage med viden, som kan bruges til diagnostik og behandling af kræftpatienter," siger Kim Jensen.

Forskningsprojektet er støttet af et Lundbeckfond fellowship og Det Frie Forskningsråd.

Tidligere troede man at stamceller var organiseret i et hierarki, hvorimod den nye forskning viser, at der findes specialiserede stamceller som primært er ansvarlige for en funktion, men at de kan veksle imellem forskellige funktioner; hvis der opstår et behov. Dette er illustreret i figuren, hvor de allerførste hud-stamceller er farvet med et rødt protein et år før billederne er taget. Her kan man se, at stamcellerne varetager specialiserede opgaver når hudens forskellige dele udvikles. De kan enten lave hårsækken, fedtkirtlen eller en del af den barriere, som beskytter os imod omverdenen. Illustration: Kim Jensen

### Lysende stamceller i huden





## Nyt mål for bekæmpelse af tarmkræft

Amerikanske forskere har fundet ud af, at hydrogensulfid, den svært lugtende gas i rådne æg, er en nøglespiller i tarmkræfts overlevelse – og et potentielt mål for fremtidige behandlinger. Forskere fra University of Texas Medical Branch (UTMB) har fundet frem til, at tarmkræftceller ikke alene producerer store mængder hydrogensulfid men i allerhøjeste grad er afhængig af den ildelugtende gas.

- "De elsker den, og de er slavebundne til den", siger Csaba Szabo til [ScienceDaily.com](http://ScienceDaily.com). Szabo er professor ved UTMB og én af forskerne bag den nye undersøgelse, der er publiceret i Proceedings of the National Academy of Science.

- "Tarmkræftceller stortrives med gassen. Vores data viser, at de bruger den til at få energi, til at dele sig, til at vokse med og til at etablere sig", siger han.

### Urgammel metode

Forskerne kunne kæde størstedelen af produktionen af hydrogensulfid ved tarmkræft sammen med proteinet CBS, der bliver produceret i langt højere mængder i tarmkræftceller end i rask væv. Forsøg afslørede, at hvis man blokerede CBS kemisk, blev produktionen af tarmkræftceller indskrænket – uden at det gik ud over de raske cellers udvikling.

- "Vores forskning viser, at proteinet CBS er et nyt mål for kræftbehandling", siger Mark Hellmich, der er professor ved UTMB. - "Kan vi blokere CBS, kan vi bekæmpe tarmkræft."

Hos Kræftens Bekæmpelse finder man laboratorieforsøgene yderst interessante, fordi de viser, at kræftceller fra tyktarmskræft er i stand til at udnytte en urgammel metode til energi-produktion og vækst – en metode, som organismer anvendte på jorden før, der kom ilt i atmosfæren.

- "Der er endnu kun tale om laboratorieforsøg, men vi ser her et muligt mål for kræftbehandling i fremtiden", siger Jens Oluf Bruun Pedersen, der er lægefaglig redaktør hos Kræftens Bekæmpelse.

(Kilde: Kræftens Bekæmpelse. [nyheder@cancer.dk](mailto:nyheder@cancer.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 ☐ Familiær Polypose-gruppen  
☐ Almindeligt medlem (kr. 250,00 pr. år)  
☐ Pensionistmedlem (kr. 150,00 pr. år)  
☐ Støttemedlem (kr. 150,00 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



**Et bredt sortiment**  
 - også til individuelle behov

## ROLAND – STOMOCUR®

**Vi tænker individuelt – det giver bedre løsninger!**

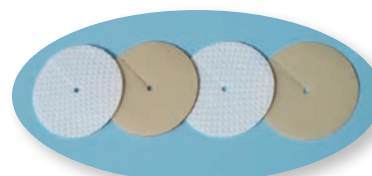
### Prøv STOMOCUR systemet

- Ny 1-dels KONVEX
- Nyt lækagetæt filter
- Cap til kontinente stomier

### STOMOCUR systemet

– også når det er vanskeligt

**PEG sonde – utæt i hudniveau ?**



**Beskyt og forebyg**  
 – NY PEG tætning fra STOMOCUR

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

**Roland Healthcare**

Hvidehusvej 34 • 3450 Allerød • Tel.: 4814 2080 • Fax: 4814 2038 • E-mail: [info@roland1.dk](mailto:info@roland1.dk) • [www.rolandhealthcare.dk](http://www.rolandhealthcare.dk)



# NYT FRA LOKALFORENINGERNE



## København/ Frederiksberg



**Kontakt:**  
COPAs sekretariat  
tlf.: 5767 3525

### Kommende arrangement

### Medlemsmøde

COPA møde lørdag den 21. september 2013

fra kl. 11.00 til kl. 15.30

for COPA medlemmerne i København/Frederiksberg.

Interesserede fra andre lokalforeninger er velkomne. De kan dog ikke deltage i generalforsamlingen.

Mødet holdes hos

B/Braun Medical A/S,

Dirch Passers Alle 27, 2000 Frederiksberg.

B/Braun vil være vært med smørrebrød, øl/vand og kaffe/te.

### Program for dagen

|                   |                                                                                                                 |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 11.00 – 12.15 | Stomisygeplejerske Anne Winther Rolfsted, Hvidovre Hospital. Oplæg om stomisygeplejerskens arbejde.             |
| Kl. 12.15 – 13.15 | Frokost.                                                                                                        |
| Kl. 13.15 – 14.00 | Fremvisning af stomihjælpemidler fra B/Braun.                                                                   |
| Kl. 14.00 – 15.30 | Valg af personer til bestyrelsen i lokalforeningen København/Frederiksberg (under dette punkt er der kaffe/te). |

Der skal gerne vælges en bestyrelse til lokalforeningen. Et par COPA medlemmer er interesserede til at hjælpe med denne proces. Forhåbentligt vil der yderligere være et par medlemmer, der vil melde sig på banen, så der igen kan blive aktivitet i lokalforeningen.

Landsformand og vicelandsformand deltager i mødet.

Hvis der ønskes frokost, bedes man tilmelde sig til COPA sekretariatet på tlf. 5767 3525 **senest tirsdag den 17. september 2013.**

Generalforsamlingen er for medlemmerne i lokalforeningen.

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



## Storkøbenhavn



### Lokalformand:

Marianne R. Bodi

Ved Store Dyrehave 44, st.th.

3400 Hillerød

Tlf.: 2343 0353 (bedst 16.00-18.00)

[mariannerbodi@outlook.com](mailto:mariannerbodi@outlook.com)

### **Kommende arrangementer COPA Storkøbenhavn:**

Kontakt venligst lokalformanden.



## Bornholm



### Lokalformand:

Harald Lund

Arnagervej 22, Arnager 3700 Rønne

Tlf.: 5697 2062 [ernaharald@gmail.com](mailto:ernaharald@gmail.com)

### Siden sidst

### Hyggelig eftermiddag

13 medlemmer blev vi til ved det årlige petanque og grill. Vejret var med os og vi havde en hyggelig eftermiddag - lørdag 10-8. Efter petanque fik vi kaffe og kringle som foreningen var vært for. Blev indtaget i Årsdale fiskerleje. Kl. 16.30 Kørte vi til Birgit Rasmussen i Nexø, hvor vi grillede vores medbragte grillmad; foreningen var vært for drikke til.

### Kommende arrangement

### Medlemsmøde

Den 25/9 kl. 19/00 På Sagahuset i Rønne har vi medlemsmøde. ConvaTec deltager med et bredt udsnit af deres erfaringer med viden om det at leve med stomi.

*P.b.v. Harald Lund*



## Storstrøm Nord



**Kontakt:** COPAs sekretariat  
tlf.: 5767 3525



## Lolland/Falster



**Kontakt:**  
COPAs sekretariat  
tlf.: 5767 3525





## Frederiksborg

**Lokalformand:**  
**Gisela Schjøtt**  
 Birkemosevej 30  
 3550 Slangerup  
 Tlf.: 4733 4434  
 E-mail: [schjoett@webspeed.dk](mailto:schjoett@webspeed.dk)



Kommende arrangement

## Medlemsmøde lørdag den 28. september 2013 i Sognegården

Lokalforeningen afholder medlemsmøde i Sognegården lørdag den 28. september fra kl. 13.00 til kl. 16.00. Da vi jo alle bliver ældre, rykker spørgsmålet om eventuel rengøringshjælp og personlig pleje nærmere. Vi ved at kommunerne skal spare, og tendensen peger på øget brugerbetaling. De ældre bliver oven i købet kaldt en byrde, selv om mange ældre er både rørige og raske. Derfor har vi i Lokalforeningen valgt, at emnet for mødet skal have relation til dette. Vi har kontaktet et firma, der yder privat service, og de vil fortælle om hvilke muligheder der er for selv at kunne vælge mellem offentlig og privat hjælp. Det er altid rart at være på forkant med situationen. Foreningen giver et par stykker smørebrød som første punkt på mødet, inden vi går over til at høre foredraget.

**Adressen til mødet er: Frederiksborg Sognegård, Frederiksværksgade 2B, 3400 Hillerød.**

**Tilmelding senest onsdag den 25. september 2013**

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 Lokalforening.

Der er god adgang for kørestolsbrugere. Benytter man handicapkørsel, så husk at **bestille afhentning til kl. 15.30.**



*P.b.v.*  
**Gisela Schjøtt**



Vi ville ikke hjem endnu, så vi fortsatte ud til Dragør, hvor de fleste af os spiste en stor dejlig is. Vi har det altid så hyggeligt sammen, bestyrelsen og vores trofaste medlemmer!!

På det sidste bestyrelsesmøde, havde vi besøg af en Fondraiser som vil søge forskellige fonde om penge til foreningen. Vi kunne bl. andet ønske penge til enten en rampe eller lift til huset i Ringsted, så det er lidt spændende at se hvad der bliver råd til.

Kommende arrangement

## Julefrokost 24. november

Nu til julefrokosten. Den afholder vi i Vommevad Forsamlingshus søndag den 24/11 klokken 12.30. **Tilmeldingsfristen er den 17/11**, og det kan ske til:

Eddy på 6063 0747, og til Lene på 6111 8888.

Det kommer til at koste 200 kroner pr. medlem, og ikke medlemmer skal af med 300 kr. God mad og en genstand er inkluderet i prisen.

Håber I ikke er smeltet væk eller poserne er sprunget læk i denne hede, dette er skrevet den 2. august.

Ha' en god sommer og eftersommer.

*P.b.v.*  
**Lene Christiansen**



## Vestsjælland

**Lokalformand:**  
**Eddy Tersløse**  
 Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge  
 Tlf.: 6063 0747 [e.t@mail123.dk](mailto:e.t@mail123.dk)



## Kære medlemmer,

desværre kom der ikke nogen skrivelse fra os (i sidste nummer af medlemsbladet, red.) pga. tekniske computer problemer; bestyrelsen beklager dette!!!

Sommerturen til den Blåplanet blev rigtig god. Vi startede med medbragt kaffe og kage, som vi fortærede på rastepladsen ved Gevinge. Derefter kørte vi til Amager, og fik set det fine nye akvarium. Der var mange mennesker, men ikke flere end vi kunne komme til at se alle sammen. Vi var nogle der nok havde forventet, at det var større!

Derefter kørte vi til Sundby Sejlklub, hvor vi spiste en dejlig platte, og fik både øl og snaps, altså dem der ville have det.



## Roskilde

**Lokalformand:**  
Jette Frederiksen  
Kirkegårdsvej 7, Gundsømagle  
4000 Roskilde Tlf.: 4673 0587

[jef@turbopost.dk](mailto:jef@turbopost.dk) [www.roskilde.copa.dk](http://www.roskilde.copa.dk)



Kommende arrangement

## Generalforsamling mandag den 21. oktober 2013

Generalforsamlingen afholdes på adressen:

**Ølby Bibliotek, Ølby Center 53,  
indgang fra sidebygningen.**



### Program

- |               |                                                                                            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 18.00     | Spisning.                                                                                  |
| Kl. 19.15     | Generalforsamling med følgende indhold:                                                    |
|               | 1. Valg af dirigent                                                                        |
|               | 2. Formanden fremlægger beretning til godkendelse.                                         |
|               | 3. Kassereren fremlægger revideret regnskab til godkendelse.                               |
|               | 4. Aktiviteter for det kommende år.                                                        |
|               | 5. Behandling af indkomne forslag.                                                         |
|               | 6. Valg. På valg er formanden og to bestyrelsesmedlemmer samt revisor og revisorsuppleant. |
|               | 7. Eventuelt.                                                                              |
| Kl. ca. 20.15 | Fremvises stomiartikler samt diverse tilbehør af firmaet: B.Braun Medical A/S.             |
| Kl. ca. 21.15 | Afslutning.                                                                                |
- Tilmelding til spisningen til Ea Jensen tlf. 5687 1371  
**senest 16. oktober 2013** eller mail [eajj@mail.dk](mailto:eajj@mail.dk)  
 med oplysning om navn, telefonnr. og medlemsskab.

Kommende arrangement

## Julefrokost 2013

I år bevæger vi os sydpå for at holde julefrokost.

Vi har i år valgt at holde frokosten:

**torsdag d. 21. november  
kl. 13.00 på**

**Hotel Niels Juel,  
Toldbodvej 20,  
4600 Køge.**



Traditionen tro skal vi have noget rigtig godt at spise, synge julesange og spille julebanko.

Medbring en pakke pr. næse til kr. 30,-

Pris for medlemmer kr. 150,- / ikke-medlemmer kr. 250,-.

Tilmelding **senest d. 4. november 2013** pr. telefon/ eller mail:

Ea Jensen på tlf. 5687 1371 eller mail [eajj@mail.dk](mailto:eajj@mail.dk)

med oplysning om navn, telefonnr. og medlemsskab.

**P.b.v.  
Tove Christiansen**



## Fyn

**Lokalformand:**  
Poul Erik Andersen  
Mullerupvænget 12  
5230 Odense M  
Tlf.: 6615 8512  
/ 3011 4296  
[ipea@webspeed.dk](mailto:ipea@webspeed.dk)



Siden sidst

## Temaeftermiddag

Stomiforeningen COPA Fyn og Coloplast Danmark inviterede til temaeftermiddag den 13. juni i Fuglesangcenteret, Søndermarken 150 i Fredericia.

Vi startede med en kort film om Coloplasts start, og derefter et rigtig dejligt og livgivende foredrag af Margit Pedersen, som var en af deltagerne i B.S. og Outsiderne. Margit har stomi, har fået amputeret det ene ben og er hørehæmmet, men klarede alle strabadserne til UG. Hun udstråler en livsglæde og kampgejst som der var mange der kunne lære noget af (har selv set de 8 udsendelser).

Derefter var Jette Kundal på banen med fokus på hudpleje og stomi. Det var en rigtig god eftermiddag som blev afsluttet med stegt flæsk med persille sovs.

**P.b.v. Poul E. Andersen**

Kommende arrangement

## Vi mødes på P-pladsen ved Strøjer Samlingen

Kør-selv-tur til Strøjer Samlingen og Vedstaarup Teglværk, Bogyden 12, 5610 Assens **lørdag den 5. oktober 2013.**

Vi mødes på parkeringspladsen ved Strøjer Samlingen kl. 14. til rundvisning her. Efterfølgende kaffe/kage, derefter er der rundvisning på Teglværket.

Af hensyn til planlægning er der tilmelding til Karen Marie **senest den 24. september** på tlf. 6615 9555 el. 2658 8193.

Prisen er 100 kr. pr. deltager, som betales ved arrangementet.

Strøjer Samlingen er en bred samling af biler. Udstillingen indeholder unikke biler som kongelige biler, Le Mans biler, Grand prix og racerbiler.

Bilerne findes ikke i et stort antal, men besidder alle en god historie, en spændende ejer eller måske har bilen været anvendt til et særligt formål, som den koksgrå Aston Martin, der var med i James Bond filmen "Die Another Day".

Læs evt. mere på [www.stroejersamlingen.dk](http://www.stroejersamlingen.dk)

### Kørselsvejledning

Strøjer Samlingen ligger idyllisk placeret ved den lille by Turup.

**P.b.v. Kirsten Kristiansen**

Kommende arrangement

## Juleafslutning COPA Fyn

Så er det årets sidste arrangement som finder sted **fredag den 15. november kl. 17.30 i Hjallesø Forsamlingshus, Hjallesøgade 31. 5260 Odense S.**

Der serveres en julebuffet. Prisen er 100 kr. pr. deltager som betales ved arrangementet. Ingen pakkespil.

Handicapvenlige adgangsforhold.

Tilmelding **senest den 1. november** til: Poul E. Andersen

tlf.: 6615 8512 Mob: 3011 4296 E-mail: [ipea@webspeed.dk](mailto:ipea@webspeed.dk)

**P.b.v. Poul E. Andersen**







## Sydøstjylland

Lokalformand:

Hanne Westergaard

Emil Møllers Gade 24 A, 2.th. 8700 Horsens

Tlf.: 7564 1086 [h.westergaard@stofanet.dk](mailto:h.westergaard@stofanet.dk)



### Rådgivning på Vejle Sygehus Mød en COPA-rådgiver

Åben rådgivning på Vejle Sygehus afdeling A160.  
Følg den gule stribe og tag elevator til 6. etage.

Mød COPA rådgivere og hør  
hvordan det er at leve med stomi.

4. torsdag i hver måned kl. 15.00 - 17.00

Siden sidst

### Sommerudflugt til Endelave

Vores årlige sommerudflugt gik i år til Endelave. Vi var ca. 30 personer der i private biler drog af sted og mødtes ved færgen i Snaptun.

Vi indtog vores kaffe og rundstykker om bord på færgen, og da vi efter en times sejlads ankom til Endelave, blev vi modtaget af to traktorer med lad, som skulle køre os rundt på øen. I lidt strid blæst men heldigvis tørvejr, fik vi set den lille natur ø. Vi gjorde holdt midtvejs, hvor en af chaufførerne fortalte os om øen. Der bor ca. 170 mennesker på øen. Der er ikke så meget at lave derovre, så en del arbejder på fastlandet. Der er dog en skole, hvor der går 6 elever, som undervises af 4 lærere. Dyrslægen har mange børn, så han sørger blandt andet for, at der er en vis børnetilgang til skolen.

Da vi havde hørt lidt om øen, skulle vi videre og besøge øens bryggeri. Et lille hyggeligt bryggeri, hvor de lokale kunne brygge deres eget øl, men hvor noget også blev solgt til butikker. Vi fik nogle forskellige smagsprøver, og bryggeren fortalte om, hvordan bryggeriet blev startet og nu drives.

Efter besøget spiste vi middagsmad på kroen. Præsten skulle have deltaget, men hun brændte os af, så der gik en del tid med at vente forgæves på hende. Vi fik dog spist vores mørbradbøf, efterfulgt af en kop kaffe.

Efter middagen gik vi selv op i kirken, hvor Steen fortalte lidt om den. Derefter havde vi lidt tid på egen hånd, vejret var blevet fint, og vi kunne blandt andet besøge en lægeurtehave, og ellers nyde naturen og se på de mange vilde kaniner der hærger på øen. De er jo vældig søde at se på, men er faktisk en plage, da de æder deres afgrøder derovre.

Klokken 17.00 drog vi atter hjemad, efter en god dag.

*P.b.v. Grethe Petersen*

Siden sidst

### COPA Sydøstjylland på Endelave

Årets sommertur gik til Endelave og vi startede med at mødes på havnen i Snaptun, for samlet at tage med færgen.



Turen startede dog ikke uproblematisk, da vores formand Hanne Westergaard, havde måttet melde afbud på grund af lungebetændelse, men da Hannes forberedelser havde været grundige, kunne den resterende bestyrelse

gennemføre turen, så vi gik frisk om bord på færgen og fik medbragt kaffe og rundstykker under overfarten.

Ved ankomsten til Endelave stod der to traktorer med turistvogne klar til at transportere os rundt på Endelave, og vi sad og kiggede på den spændende natur som vi kørte ud i.



Undervejs gjorde vi holdt og fik en god orientering om Endelaves natur og historie, herunder at der boede ca. 190 personer på øen, og at de havde egen skole, kirke, kro og landbetjent.



Vi fortsatte til Endelave Bryggerlaug, som i 2012 havde besøgt af regentparret. Vi fik den samme fortælling om det lille bryggerlaug med 25 medlemmer, der næsten kun brygger til eget forbrug.



Efter foredrag i bryggarkøkkenet, gik vi ind i skænkestuen og smagte eksemplere på fortræffelig bryggkunst.

Ved middagstid landede vi på øens kro hvor vi sammen spiste den bestilte menu, mørbrad i flødesovs.



Det var meningen at præsten skulle deltage i middagen og efterfølgende fremvise den gamle landsbykirke. Desværre måtte præsten melde afbud i sidste øjeblik, men efter en spadseretur gennem Endelave By overtog Gunnar og Steen opgaven med at fortælle om kirken og dens særpræg.



Den sidste time var til eget brug, og da vi igen mødtes ved færgen var vi alle trætte og glade for en dejlig tur. En stor tak til Hanne for god forberedelse.



*P.b.v.  
Steen Samuelson*

Kommende arrangement

### Stomi - Sex - Samliv

Stomi, sex og samliv kan være et stort spørgsmål, hvad enten du er yngre, ung eller lidt ældre.

Præst og sexolog Bendikte Baggesgaard vil, ved sober og behagelig tale hjælpe os alle gennem den svære samtale, eller hvad der ellers må være et problem. Der vil blive mulighed for at tale med Benedikte på 2-mandshold.

ConvaTec vil vise os nogen af deres nyheder. Det er altid spændende at se de nye ting der er på markedet.

Håber vi ses den **28.09.2013 kl. 14.00**

**på I.P. Schmidtgården i Fredericia.**

Foreningen er vært ved en kop kaffe og brød, hvorfor **tilmelding er nødvendig** til Hanne Westergaard på tlf. 7564 1086

mail [h.westergaard@stofanet.dk](mailto:h.westergaard@stofanet.dk) eller Steen Samuelson

tlf. 4333 1248 mail [steen.samuelson@gmail.com](mailto:steen.samuelson@gmail.com)

*P.b.v. Hanne Westergaard*

(COPA-Sydøstjylland fortsætter næste side)

## Få viden om stomi

**Information om stomi tirsdag den 5. november kl. 19.00 i Sundhedshuset i Horsens.**

Lokalforeningen Sydøstjylland har, i samarbejde med Sundhedshuset i Horsens, lavet et arrangement, hvor det er muligt at få viden om stomi.

Stomisygeplejerske Kirsten Bach vil fortælle om stomipleje, fysioterapien og om genoptræning efter operation. Henning Granslev og Hanne Westergaard vil fortælle om stomiforeningen COPA.

Der vil blive inviteret plejepersonale og sagsbehandlere. Derudover er alle interesserede velkomne.

Der vil være et lille traktement og være en pris på 50,00 kr.



Kom og oplev denne oplysende aften. Der er elevator og adgang for kørestole.

*P.b.v. Hanne Westergaard*

## Generalforsamling og julefrokost

Der afholdes generalforsamling den **23. november 2013 kl. 11.00 på Den Gyldne Hane, Chr. d. 4 vej, Kolding.**

### Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Godkendelse af dagsorden.
3. Bestyrelsens beretning ved formanden fremlægges til godkendelse.
4. Revideret regnskab forelægges til godkendelse.
5. Forelæggelse af aktivitetsplan for det kommende år.
6. Valg: På valg er: Formand Hanne Westergaard, næstformand Steen Samuelsen, bestyrelsesmedlem Gunnar Munck Jørgensen, 1. suppleant, revisor og revisorsuppleant.

Efter generalforsamlingen er der julefrokost. Drikkevarer for egen regning. Der vil som tidligere år blive afholdt et lotteri, så tag endelig lidt lommepege med. Overskuddet går til vores lokalforenings arbejde.

Der er mulighed for at medlemmer med kørestol kan deltage.



Generalforsamlingen er for medlemmer af lokalforeningen Sydøstjylland. Ægtefæller/samleverer der ikke er medlem kan deltage i julefrokosten for kostprisen eller blive støttemedlem for 150 kr. om året.

**Tilmelding julefrokost senest den 12. november:**

Hanne Westergaard tlf. 7564 1086

mail: [h.westergaard@stofanet.dk](mailto:h.westergaard@stofanet.dk)

*P.b.v. Hanne Westergaard*



## Sønderrjylland

**Lokalformand:**

**Christa Jensen**

Korshøj 5, Asserballe, 6440 Augustenborg

Tlf.: 7447 3370.

[kajchrista@hotmail.com](mailto:kajchrista@hotmail.com)

### Åben rådgivning Sygehus Sønderjylland, Aabenraa Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver til stede

Mandag d. 7. oktober kl. 10.00 til 13.00

Mandag d. 2. 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](mailto:achansen@webspeed.dk)

Sommertemperaturen har været høj, så jeg håber, at alle er kommet godt over juli og august. Nu går det hele på hæld og vi har fart på det næste halve år.

## Julefrokost

Julefrokosten er planlagt til

**søndag d. 17. november kl. 12.00**

**på Røde-Kro.**

Menu og prisen på julefrokosten er ikke aftalt endnu. Mød op denne dag, det er jo altid nogle hyggelige timer – bankospillet er jo også med. I november bladet kommer menu og prisen på julefrokosten.

Lokalet er tilgængeligt med rollator og kørestol.



**Tilmelding senest tirsdag d. 12. november til:**

Carl Christian – tlf. 7472 3981

Christa – tlf. 7447 3370 / 4157 3370.

Bestyrelsen tager gerne imod ideer, hvis der er nogle arrangementer I godt kunne tænke jer.

Så ring til Christa – tlf.: 74 47 33 70 / 41 57 33 70.

*P.b.v. Christa Jensen*



## Sydvestjylland

**Lokalformand:**  
Lona Spaanheden  
Ådalen 4 E, 6710 Esbjerg V  
Tlf.: 4117 7051 [lo.spa@hotmail.com](mailto:lo.spa@hotmail.com)

**Yderligere kontaktperson:**  
Børge Kjærgaard, tlf. 2068 9200.

## Ringkøbing

**Lokalformand:**  
Mogens Daugaard Christensen  
Neerlandiavej 156, Vejlbj  
7673 Harboøre  
Tlf.: 4125 0310  
[mogensanette@gmail.com](mailto:mogensanette@gmail.com)

Kommende arrangement

### Så er der bowling og bøf

Vi bowler i Fritidscentret Lerpøtvej 55 i Varde **tirsdag den 24. september**. Vi mødes kl. 18.30 spiller fra klokken 19 til 20 og spiser sammen bagefter. Pris per person ca. kr. 140 + evt. skoleje. **Tilmelding** til Anette på telefon 2785 5978 **senest torsdag den 19. september**. OBS: Der udsendes ikke særskilt indbydelse.



Kommende arrangement

### Jul i Sydvestjylland

Julekomsammen på restaurant Sydvesten, Esbjerg lystbådehavn **onsdag den 20. november klokken 18.30**. Vi hygger os med Sydvestens gode mad, spiller lidt banko og entertaineren Leif Fabricius kigger ind og underholder.

Det bliver en god aften og indbydelsen udsendes i god tid til medlemmerne.



*P.b.v. John Kyhl*

**Kommende arrangementer COPA Ringkøbing:**

Kontakt venligst lokalformanden.

## G. Viborg amt

**Lokalformand:**  
Knud Fauerby  
Hagenstrupparken 34  
8860 Ulstrup  
Tlf.: 5046 8434

**Kommende arrangementer COPA G. Viborg amt:**

Kontakt venligst lokalformanden.



## Tilbehørsprodukter

Pasta - Ringe/Plader/Strips - Pulver

Neutralisering af lugtgener - Granulat til tynd afføring

**Kontakt os på tlf. 3637 9130 for rådgivning og vareprøver**



## Aarhus

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



På svømmeaftenerne som foregår 2 gange årligt, vil COPA *altid* være repræsenteret ved både mandlige og kvindelige stomiopererede rådgivere, så er du utryg skal du blot lige sige det ved tilmelding og vi vil 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, dog har "nye" stomiopererede 1. prioritet. Vi glæder os til at hilse på dig og nyde en svømmeaften med dig.

Tilmelding gerne nu, men **senest onsdag d. 23. oktober**  
 til: Mariann tlf.: 2019 3449  
 eller mail: [mariann@mhl.dk](mailto:mariann@mhl.dk) (oplys navn og telefonnummer).

*Med venlig hilsen Mariann Hvid Olesen*

### Rådgivning på Aarhus 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.

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| 19. sept.   | kl. 16.00 - 17.30 |
| 3. oktober  | kl. 16.00 - 17.30 |
| 17. oktober | kl. 16.00 - 17.30 |
| 31. oktober | kl. 16.00 - 17.30 |

### Aktivitetskalender COPA Aarhus

|               |                                                        |
|---------------|--------------------------------------------------------|
| 25. september | Ekstraordinær generalforsamling<br>/ Minigolf i Aarhus |
| 10. oktober   | Elvis museet i Randers                                 |
| 30. oktober   | Svømmeaften i Spanien                                  |
| 13. november  | Aarhus Klubben                                         |
| 27. november  | Julehygge i Aarhus                                     |

### Stomiposer til Ukraine

**OBS:** Ved alle arrangementer i Aarhus 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.



## Urostomigruppen

**Vestdanmark:** Anne Lise Hansen  
 Gåskærgade 17 B, 1.tv. 6100 Haderslev  
 Tlf.: 7452 0091 / 2961 2776 (mobil)

**Østdanmark:** Kirsten Cederlund  
 Bymarken 4 D, st.tv. 4000 Roskilde Tlf.: 4632 0835



**Kommende aktiviteter i Urostomigruppen:**  
 Kontakt venligst gruppens repræsentanter.

Kommende arrangement

## Svømmeaften onsdag d. 30. oktober

**i svømmehallen "Spanien", Aarhus kl. 18.00**

Vi kan vist godt blive enige om at vi har haft en forrygende sommer med masser af sol og varme dage. Derfor har en del af os sikkert været ved stranden for at lufte badetøjet, lad os derfor endelig fortsætte i samme rille og besøge svømmehallen.

Vi mødes ved billetlugen i svømmehallen "Spanien", Aarhus C, hvor vi atter vil opleve velværet stige ved at nyde svømmehallens tempererede vand, boblebad samt en ægte sveder i dampbadet, her vil du se bevis for at pose og plade holder tæt og fint i både vand og damp.

Det står os naturligvis frit for om vi ønsker bobler og damp, dog er det en betingelse at man bliver dyppet i bassinet iklædt badetøj (ønsker man at benytte det nye grossererbad står merbetaling for egen regning).

PS.: Du behøver ikke nødvendigvis at kunne svømme, der er også lavtvandsbassiner.

Efter badet følges vi 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 foruden mad også din indgangsbillet til svømmebadet, egenbetaling for hele aftenen vil kun være 50,00 kr. Benyt dig af denne enestående chance.



## Colitis-Crohngruppen

**Østdanmark:**  
 Kontakt COPAs sekretariat.

**Vestdanmark:**  
 Kontakt COPAs sekretariat.





## Familiær Adenomatøs Polypose

**Interessegruppens repræsentant og kontaktperson Vestdanmark:**  
 Susanne Jakobsen, Elsdyrvej 15, Strandhuse  
 6000 Kolding Tlf.: 2165 9460  
[susanne.elsdyrvej@gmail.com](mailto:susanne.elsdyrvej@gmail.com)

**Kontaktperson Østdanmark:**  
 Henvendelse COPAs sekretariat.



**Kommende aktiviteter i Familiær Adenomatøs Polypose (FAP):**  
 Kontakt venligst Interessegruppens repræsentant.





## Nordjylland

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



[www.nordjylland.copa.dk](http://www.nordjylland.copa.dk)  
[nordjylland@copa.dk](mailto:nordjylland@copa.dk)

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

### Hjemmesiden

Se de seneste billeder fra vores arrangementer på vores hjemmeside [www.nordjylland.copa.dk](http://www.nordjylland.copa.dk)

### Vigtig information

Rådgivningen på Aalborg Sygehus er midlertidig indstillet på grund af sygdom. Man kan i stedet sende en e-mail til [nordjylland@copa.dk](mailto:nordjylland@copa.dk)

Kommende arrangement

### Julefrokost på Skalborg Kro

**Søndag den 24. november 2013 kl. 12.00** afholder vi lige som sidste år julefrokost på Skalborg Kro. Der går bus lige til døren (Metrobus linie 1) og der er parkering i gården.

Vi har bestilt en menu bestående af:

- Marinerede sild med karrysalat
- Fiskefilet med remoulade
- Små frikadeller med stuvet hvidkål
- Grønlangkål med flæsk, pølse og brunede kartofler, sennep og rødbeder
- Herregårdsskinke med asparges
- Brieost med druer og kiks
- Ris à l'amande med kirsebærsaube.



HUSK AT medbringe en pakke til ca. 25 kr. til bankospillet - og indimellem skal vi vel også synge et par julesalmer. Det er jo kun jul én gang om året - heldigvis.

Det koster for medlemmer 80 kr. pr. kuvert og for ikke-medlemmer 120 kr. pr. kuvert og drikkevarer er for egen regning. Normal kuvertpris er 150 kr.

Tilmelding **senest søndag den 17. november** til Jørgen Dresfeldt på tlf. (helst sms) 4050 0990 eller på [nordjylland@copa.dk](mailto:nordjylland@copa.dk).

P.b.v. Jørgen Dresfeldt

# 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



Let elastikbælte til sport og intimt brug.

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](mailto: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](mailto:sales@eto-garments.com) · [www.eto-garments.com](http://www.eto-garments.com) · [www.stomibandager.dk](http://www.stomibandager.dk)



## Ungdom

**Kontaktperson:**

Ida Engblom

Stærevej 16, 1.tv. 2400 København NV  
Tlf.: 5136 3063 [ida.j.engblom@gmail.com](mailto:ida.j.engblom@gmail.com)



## Ungdomsgruppens tur til Rumænien



**Den 25. juni til 2. juli var vi fire fra Ungdomsgruppen der tog til Rumænien for at deltage i et projekt kaldet "Dolls – Developing Our Lifelong Learning Skills" der var støttet af EU midler i form af "Youth In Action." Normalt på dette tidspunkt ligger Ungdomsgruppens sommertur, så den blev nødt til at blive rykket til midten af august. (Så I må nøjes med beretningen af Rumænienturen da sommerturen først foregik efter deadline af dette blad).**

**"Youth In Action" har til formål at udbrede medborgerskab, solidaritet og tolerance blandt unge i Europa, syge som raske. Temaet var derfor "vi er alle lige." Herunder kan I læse henholdsvis Simones og Griths oplevelse af turen.**

### Simones oplevelse

I slutningen af juni måned var vi fire fra COPA Ungdom der tog af sted til Rumænien. Vi mødtes tidligt i Kastrup og fløj direkte til hovedstaden Bukarest, hvor en chauffør modtog os i lufthavnen. Han kørte os til Calarasi, en lille by ca. to timers kørsel fra Bukarest, hvor vi skulle være den næste uge. Her fik vi en varm velkomst af projektets leder, Isabella, og blev indlogeret på to værelser. Efterfølgende mødte vi projektets andre deltagere, som henholdsvis kom fra Republikken Srpska (en del af Bosnien Hercegovina), Serbien, Italien og selvsagt Rumænien.

Selve projektet havde to hovedformål, at nedbryde fordomme og uvidenhed gennem forskellige sociale aktiviteter, samt i fællesskab at bygge to store dukker, der skulle være en del af en parade på sidste-dagen. Vi mødte dukkemageren, som havde specialiseret sig i at bygge store dukker til forskellige festlige lejligheder. Det var spændende at se billeder af nogle af hans færdige værker og svært at forestille sig hvordan vi skulle forvandle nogle skumplader, lim og latexfarver til to dukker større end et menneske, men det lykkedes.

Resten af dagen lavede vi forskellige 'ice breaking' aktiviteter. Det var hyggeligt men også udfordrende, idet mange af deltagerne ikke talte engelsk. Vi fandt ud af at langt de fleste hverken havde maveproblemer eller var stomiopererede, men var frivillige i deres respektive landes stomiforeninger. Vi fire fra Danmark

var faktisk de eneste unge med stomi. Fra de andre lande var det udelukkende deres ældre ledere, som alle var vel over 40 år, der var opererede.

Dagene i Rumænien gik med aktiviteter for hele gruppen – vi var omkring 25 mennesker – samt dukkebyggeri, hvilket alle desværre ikke kunne være med til på én gang. Idet et stort antal af deltagerne var frivillige var der ikke meget snak om sygdom og stomi, hvilket jeg fandt en smule ærgerligt, da jeg selv er forholdsvis nyopereret, og derfor har stor interesse for at møde andre i samme situation som mig og dele erfaringer og historier. Selve projektet viste sig at være ret uorganiseret, hvilket ifølge Lasse og Ida, som har været på andre ture, ikke er normalt. Vi fire fra Danmark var meget punktlig og det var de andre desværre ikke, hvilket resulterede i meget ventetid og knap så meget effektivitet. De fleste af aktiviteterne blev styret og koordineret af to rumænske teenagere, hvilket simpelthen var for svært et job for dem og det gjorde det ikke lettere at der generelt manglede entusiasme for de ting vi foretog os i fællesskab. Dog var der én leg der blev modtaget rigtig godt. Det var en leg Ida og Lasse havde lært på en tur Norge, hvor alle skulle klippe et stykke af en rulle snor og først derefter blev reglerne forklaret. Legen går ud på at jo længere et stykke snor en deltager tager jo mere skal vedkommende dele med de andre om sig selv. Her åbnede folk sig meget op og vi fik mange spændende historier fra nogle af deltagerne, hvilket uden tvivl styrkede vores indbyrdes relationer.



En anden stor succes var en kulturel aften der blev afholdt. Alle skulle præsentere deres hjemlande og i den forbindelse forberede et typisk måltid. Vi lavede rugbrødsmadder med spegepølse og remoulade samt æblegrød, hvilket viste sig at være helt vildt populært. Der gik ikke længe før vi ikke havde mere mad ved det danske bord og mange bad senere om opskriften på vores æblegrød. Vi var også selv glade for at få lidt rugbrød og klassisk dansk dessert, da madoplevelserne i Rumænien ikke var af de store. Vi fik primært kylling, hvidt brød og suppe, hvilket resulterede i mange besøg på en lokal bar hvor de serverede pizza og milkshakes.

Lederen, Isabelle, arrangerede også forskellige ture for os. Vi mødte borgmesteren i Calarasi, besøgte en lokal skole, som hun selv havde gået på som barn, og vi var på heldagstur i Bukarest, hvor vi besøgte parlamentet, som er verdens andenstørste bygning. Vi besøgte også en distributør af stomiprodukter, hvor det blev tydeligt at udviklingen ikke er den samme som i Danmark. En leder fra et andet land havde haft et uheld og fik lov til at få et par poser med sig, hvilke eftersigende var nogle man brugte for over 20 år siden i Danmark.

Noget af det der gjorde størst indtryk på mig på turen, var en præsentationsrunde vi havde, hvor hvert land præsenterede deres stomiforening. I alle de medvirkende lande, med undtagelse af Danmark, er der restriktioner på hvor mange samt hvilke produkter man kan bestille og flere steder er der en forholdsvis høj egenbetaling i forhold til lønniveauet. De får det selvfølgelig til at fungere, men jeg er ekstremt taknemlig for at jeg ikke skal økonomisere og spekulere på hvordan jeg får mine ting til at holde måneden ud.

Alt i alt var det en spændende tur i et meget anderledes land. Der er ikke nogen tvivl om at vi havde en del kulturelle forskelligheder, men venskaber blev dannet på tværs af landegrænser og det er bestemt ikke sidste gang jeg tager af sted med COPA Ungdom.

## Griths oplevelse

### *Calarasi, en lidt underlig by!*

Vi boede i en by på turen ca. 130 km fra Bukarest som hed Calarasi, det var lidt en øde by om dagen til trods for at der boede over 70 tusind mennesker i den. Der var dog mange løse hunde på gaden, men de var mærket og man skulle ikke være nervøs for, at de gjorde en noget.

Isabella som stod for turen, boede selv i byen og var opvokset der og derfor var vi ude at se den skole hun og hendes datter havde gået i, da de var børn. Det var spændende at se, den var noget anderledes end min egen folkeskole, jeg manglede lidt en stor skolegård med bl.a. en boldbane. Vi havde lidt farver og lidt forskellige ting med til børnene, de var rigtig søde og blev glade for tingene. Vi hilste på rektor og skrev en lille hilsen i gæstebogen.

Ikke langt væk fra vores hotel lå en flot park som lå ned til vandet, byen var generelt lidt kedelig og slidt, at se på, men parken og loungen som lå for enden med en boldbane var pæn og loungen var meget besøgt om aften af de unge i byen. De lavede knald god pizza der, fandt vi hurtig ud af. Der skete ikke så meget i det område af byen hvor vi boede. Mens vi var der var der en lokal begivenhed Danubeday Day nede i parken. Parken var rigtig blevet frisket op til dagen, der var lokale småpiger der sang, de var faktisk ret gode. Den ene var en lokal stjerne. Der var ro-konkurrence og fiske-konkurrence, boder m.m. Parken var fyldt med folk og vejret var godt, så det var hyggeligt at se.

## En "interkulturel" oplevelse!

En af aftenne på turen skulle vi holde en interkulturel aften,

*(fortsætter næste side)*



hvor vi skulle medbringe noget fra vores hjemland. Vi havde taget rugbrød med spegepølse, remulade, ristet løg og æblegrød med flødeskum med. Æblegrøden gik som varmt brød, specielt drengene fra Italien var ret glade for den og tog en del gange. Det var en rigtig hyggelig aften og spændende, at se hvad de andre havde med. Serbien, Republica Srpska/Bosnia og Hertegovina havde rigtig meget læsestof med, de gjorde en del reklame for deres land. Det gjorde de også den dag vi skulle fortælle om vores foreninger. Vi fik en masse med hjem bl.a. en T-shirt, jeg fik også en stomiplakat. Jon fra Island havde haj med. Det lugtede ret voldsom, men Lasse og Simone var friske og tog et stykke. Jeg var personlig mere frisk på det slik han havde med. Der var livemusik og dj der spillede om aften, det var musik fra de gode gamle tider, man ikke havde hørt længe. Vi fik rumænsk mad den aften, det var en speciel menu, jeg er ikke så berejst selv så er mest til det danske køkken. En rigtig spændende aften, da man kom tættere på de andre lande madmæssigt. En pige fra Italien var så begejstret for remuladen, at hun fik lov til at få tuben vi havde med sig.

## Storbyen Bukarest

Vi var en af dagene på en heldags tur til Bukarest, en dag jeg personlig synes var spændende. Vi var inde at se parlamentet, vi var på en times rundtur og i løbet af den time havde vi kun set 10%. Det var rigtig flot derinde og et spændende sted at se.

Efter turen i parlamentet var vi ude at se en klinik, hvor man som stomist kunne få sine stomiting.

Lederen fra Italien Pier havde selv lidt problemer den dag og havde fået lov til at få et par poser. Jeg var lidt overrasket over, modellen han fik, det var ikke ligefrem Sensura eller Mio. Det var en noget ældre model, Ida gik faktisk med den som helt lille. Ikke en jeg selv har set i mange år, jeg har heller aldrig selv brugt den. Damen på klinikken fortalte, at de ikke havde råd til de nye mærker, så det var den model de brugte.

Til frokost den dag var vi inde og spise rumænsk frokost på en lokal restaurant, det smagte rigtig godt og var en spændende madoplevelse, der var bl.a. grisehud i forretten. Lasse var frisk og smagte, igen var jeg lidt af en kylling og sprang over. Maden på hotellet var knap så spændende til tider, jeg spiser til tider alternativt herhjemme, men at få paneret kylling til morgenmad 2 gange, er ikke lige mig, så det var rart med noget god mad. Det var klinikken der havde sørget for, at betale for vores frokost derinde.

Efter frokost gik vi op i byen og havde der et par timer for os selv, hvor vi kunne gå rundt. Jeg valgte at gå lidt i butikker med Isabellas datter og Jon fra Island, det var meget hyggelig at kigge lidt.

Vi skulle inden turen gik hjemad se noget gadeteater. Det blev desværre ikke til så meget, da tiden var rendt fra Isabella og Roxanne og folk var trætte efter en lang dag og der var langt hjem.

## Det at have en stomi udenfor lille Danmark

På den klinik vi besøgte i Bukarest forhandlede man kun Coloplast. Det var spændende, at se og høre lidt om hvordan man har det som stomist i Rumænien. De får 60 euro om måneden til, at købe ting for; de må købe 30 plader pr. måned. Isabella fortalte man kunne godt være heldig, de ville give en noget gratis til tider, da de jo gerne vil holde på en som kunde, hvis man manglede pga. uheld. Lige når man har fået stomi, som de fleste ved, skal man jo også lige finde det rigtige, der kunne man også nemt komme til at mangle.

Pier fortalte mig om deres forhold i Italien, der må man kun bestille 3 forskellige produkter om måneden og der er ligeledes begrænsning på antallet af ting, så derfor er man nødt til at ændre en ting hver måned, så man får det hele med tiden.

I Serbien, Republica Srpska/Bosnia og Hertegovina - når det kom til stomiting - havde det betydning, hvad man var opereret for. Var man opereret for kræft, fik man sine ting gratis, ved andre indgreb var der en vis egenbetaling.

I Island fører de kun 2 mærker Coloplast og ConvaTec. Jo, mere jeg hørte omkring det at være opereret i de andre lande, jo mere glad var jeg for, at bo i Danmark til trods for lidt bevillingsproblemer tidligere i min kommune, men jeg får trods alt mine ting gratis og udvalget er også rigtig stort i Danmark, og jeg må heller ikke nøjes med at købe et bestemt antal ting.

Synes det var spændende, at se og høre hvor godt vi har det i Danmark som stomister, jeg ville være lidt træt af at gå med Coloplast posen med klemme lukning forinden i stedet for de nye rare med velcro. Men selvfølgelig hvis man ikke er vant til andet, så klager man jo ikke.

Spændende var det at opleve andre kulturer og deres måde at leve på - også deres forhold til tiden. Den var noget mere løs end herhjemme i Danmark. Alt i alt en spændende tur fyldt med mange gode oplevelser. Så jeg var rigtig glad for, at jeg tog med og fik den oplevelse og mødte nogle spændende mennesker.

*P.g.v. Ida Engblom*







## Forældregruppen

Interessegruppens repræsentant  
samt gruppens kontaktperson:

Morten Holmgaard  
Amaliehaven 20, 7080 Børkop  
Tlf. 5047 5007 / 4021 1966  
[perret-holmgaard@hotmail.com](mailto:perret-holmgaard@hotmail.com)



## Invitation til Forældregruppens Familieweekend 2013

for familier med stomi- / reservoiropererede børn og unge eller  
børn og unge med afføringsproblemer.

Hermed opfølgning på den foreløbige invitation fra sidste COPA medlemsblad for Forældregruppens familieweekend i Vejle 11.-13. oktober 2013. Stedet er for nogle måske en gammel kending – Vi skal nemlig være på Vejle Center Hotel;

<http://vejlecenterhotel.dk/da/>.



Vejle Center Hotel ligger i den vestlige side af Vejle. Ca. 4 km fra motorvejen og godt 1,5 km fra Vejle banegård – så med lidt god vilje er det i gå-afstand for dem der kommer med tog.

I hovedprogrammet, som I finder lidt længere nede, kan I læse mere om hvem der kommer og temaerne i undervisningen, indlæg og foredrag. Vi har igen i år valgt at have en faglig kompetent person som underviser. Så lørdag er i realiteten nok mere forældrekursus end familieweekend. Vi ser meget frem til både foredrag, indlæg og undervisning.

For børn, juniorer og unge, er der som sædvanligt en lang række sjove og spændende aktiviteter. Bl.a. stort aktivitetsrum hvor man kan tegne, male, perler, spille playstation, Wii, lego, spil osv. Der vil lørdag også være mulighed for at komme på biograftur.

For de større børn (ca. + 7 år), arrangerer vi om lørdagen tur til Gorilla Park i Vejle. Det varer ca. 4 timer.

<http://www.gorillapark.dk/forside>

Biograf og gorilla vil være på samme tidspunkt. Så I må gerne allerede nu tage en snak med jeres barn om hvad de ønsker. Ved ”tjek ind” på weekenden – eller på mail før weekenden - vil I få en seddel som vi vil bede jer udfylde og aflevere fredag aften. Så har vi og børnepasserne nemlig styr på hvem der gerne vil hvad og hvor mange det er.

Alle aktiviteter for børnene, juniorer og de unge, er samvær på deres præmisser .... naturligvis med ”passende ansvarlig voksen styring” .... så I trygt kan deltage i undervisningen.

Så skal vi selvfølgelig – som vi plejer – have en masse gode grin, snakke, udveksle erfaringer, hygge og spise god mad.

Lørdag aften har vi også lidt underholdning for alle; ”store som små” ....

Så igen i år, absolut en weekend der er værd at komme til.

Tilmelding og betaling:

**Senest 18. september**, således:

1. Send mail til COPA sekretariat med angivelse af medlemsnummer, navne på alle deltagere og børnenes alder.  
[sekretariatet@copa.dk](mailto:sekretariatet@copa.dk) (Husk jf. nedenstående omkring værelser, at gøre opmærksom på om I ønsker 2 værelser)
  2. Indbetal egenbetaling jf. nedenstående via bankoverførsel til COPA: Reg.: 4955 Konto: 000 7090 331
- VIGTIGT:
- Husk at påføre medlemmets navn og medlemsnummer i bemærkningsfeltet.
  - Oplys gerne mailadresse, så vi kan sende deltagerlister m.v. til jer.
  - Tilmelding er ikke ”godkendt” før sekretariatet har modtaget betaling – og har bekræftet dette over for jer.

Husk, at deltagelse er betinget af medlemskab i COPA (som regel er det, det ”syge” barn som er medlem).



(fortsætter næste side)



**Forældregruppen fortsat:**

Egenbetaling pr. deltager:

0 – 2 år : kr.: 0,00

3 – 15 år: kr.: 300,00

16 år - : kr.: 400,00

Som varslet på sidste års familieweekend, er vi nødt til at køre med lidt mindre forhold end tidligere. Vi er i den luksus situation, at vi oplever stor interesse for og deltagelse på weekenden – men desværre uden at vores tilskud følger med.

Vi har valgt at vægte kvalitet i undervisning og spændende aktiviteter for børnene.

Vi har derfor besluttet, at hvert medlem kan deltage med 2 voksne (og x antal børn) – og at familien skal bo på samme værelse med ovenstående egenbetaling.

Ved mere end 2 voksne pr. medlem eller hvis man ønsker at have 2 værelser, er mer prisen 2000 kr. for værelset som I selv skal afregne med hotellet.

Dertil ændrer vi i år praksis ift. tidligere på, det at de børn/unge der gerne ville, kunne få et værelse for sig selv. Det kan de desværre som udgangspunkt ikke i år.

Vi får ”for mange tomme senge” på værelser vi allerede betaler for og det er der desværre ikke økonomi til.

Bemærk, at det efter serviceloven § 41 er muligt at søge om tilskud til egenbetalingen gennem jeres sagsbehandler i jeres kommune. Hvis I søger om tilskud - og af kommunen bliver bedt om, at beskrive programmet - kan I fremhæve, at der gennemføres undervisning og gruppe arbejder af Psykolog Charlotte Jensen.

Vi ser frem til, at se rigtig mange af jer til denne fantastiske weekend... Både de familier der har været med før men ikke mindst de familier der ikke har deltaget i familieweekender før...

Vel mødt i Vejle - Vi glæder os til at tage imod jer.

***På styregruppens vegne Morten Holmgaard***

Evt. spørgsmål kan rettes til Morten på TLF: 5047 5007 / 4021 1966 el. mail: [perret-holmgaard@hotmail.com](mailto:perret-holmgaard@hotmail.com)



## Hovedprogram Forældregruppens Familieweekend oktober 2013

### **Fredag 11/10**

#### **Hvad**

1600 - 1745

Ankomst + indkvartering

1800 - 1915

Middag

1915 - 1930

Velkomst til weekenden v/ Morten Holmgaard

1945 - 2030

Bakspejl over årene som forældre til et ”COPA barn” v/ Rolf Nielsen (far til Kathrine på 20 år)

2045 - 2130

Indlæg om at have været ”COPA barn” v/ Kathrine Nielsen

1945 - ?

Kaffe m.v.

### **Lørdag 12/10**

#### **Hvad**

0700 - 0845

Morgenbuffet

0845 - 0900

Oplæg til weekenden v/ Morten Holmgaard

0900 - 1030

Præsentationsrunde af deltagere superviseret af Psykolog Charlotte Jensen

1030 - 1100

Intro + oplæg til undervisning og gruppearbejde v/ Charlotte Jensen

1100 - 1120

Indlæg V/ Uffe Hardam (Uffe har sin stand åben efter frokost)

1130 - 1230

Frokost

1245 - 1645

Undervisning og gruppearbejde fortsat.

1645 - 1800

Refleksion over undervisning (egen tid)

1800 - 2000

Middag med efterfølgende kaffe m.v. (+ erfaringsudveksling, hygge, snak m.v.).

1930 - ?

Underholdning, minidisco m.v.



## Søndag 13/10

## Hvad

|             |                                         |
|-------------|-----------------------------------------|
| 0700 – 0845 | Morgenbuffet /                          |
| 0845 – 0915 | Udtjekning af værelse                   |
| 0915 – 1100 | Indlæg v./DUKH                          |
| 1100 – 1230 | Generalforsamling                       |
|             | Afrunding af weekend                    |
| 1230 -      | Frokost + farvel og tak for denne gang. |



## Indlæg, Foredrag & Undervisning

### Fredag:

#### Rolf Nielsen:

Et bakspejl over 20 år på livet som forældre til et barn født med med aff. Handicap;

- Hvordan har det været at træffe valg om en given behandling på sit barns vegne
- Hvilken betydning har det haft for Rolf (og Anita) at deltage i Forældregruppens arrangementer,
- Hvilken betydning synes de som forældre, at Forældregruppens ture har haft for Kathrine,
- Hvordan har de tacklet udfordringer med skole, drilleri m.v. – og var det set i bakspejlet den rigtige måde.

Rolf er far til Kathrine (som nu er 20 år gammel). Kathrine er født med Hirschsprung. Rolf er nok for mange et kendt ansigt. Han har været aktiv i - og for mange synonym med - Forældregruppen i mere end 10 år.

#### Kathrine (Rolfs datter):

Indlæg om at være født med aff. Handicap.

- Hvordan det som barn har været at blive "påduftet" forældregruppens arrangementer;
- Hvad "gør" man som barn ved det, "at man føler man er den eneste der "har det her",
- Hvordan opfatter man / føles det som barn, at ens forældre træffer valg om behandlinger,
- Hvad har det betydet, at være med på Forældregruppens arrangementer og møde ligesindede,
- Hvordan har det at have et skjult og tabubelagt handicap haft betydning for tiden i skolen.

Kathrine er Rolfs datter. Kathrine er nu aktiv i COPA Ungdom og er også at finde blandt de undværlige "børnepassere".

### Lørdag:

#### Psykolog Charlotte Jensen:

Charlotte vil overvære og supervisere præsentationsrunden. Hun tager de problemstillinger der kommer frem her med i dagens undervisning og gruppearbejde.

Temaerne for undervisningen er;

- Syge børn og barnet bag sygdommen,
- Det raske barn - i skyggen af en syg søster/bror,
- Hvordan passer man på sig selv og sit parforhold.
- Hvordan tackler man som forældre og bagefter taler med sit barn om oplevelser hvor barnet (og forældrene) har følt sig anderledes / udstillet. (Flere familier har nemlig haft sådanne oplevelser - bl.a. i Legoland - hvor det af andre publikummer blev påtalt, at der var nogen der snød i køen, ligesom børnene kom ud af forlystelsen og havde hørt voksne sige om dem, at de var uopdragne børn (børnene brugte "vis hensyn kort", så de ikke skulle stå i den normale kø).

Charlotte har stor erfaring med kontakt til og undervisning af forældre til kronisk syge børn.

Hun har ved siden af sin praksis og undervisning også skrevet bogen "Det kroniske syge barn og livet i familien". Det er en rigtig god og lærerig bog!

<http://www.charlottejensen.dk>

#### Uffe Hardam:

ingen familieweekend uden Uffe Hardam.. De viser igen i år de nyeste produkter frem og rådgiver jer meget gerne. Derudover vil Uffe fortælle om hvad vi kan bruge deres ansættelse af en stomisyeplejerske til.

(fortsætter næste side)

### Forældregruppen fortsat:

### Søndag:

**DUKH** (Den Uvildige Konsulentordning på Handikapområdet) [www.dukh.dk](http://www.dukh.dk)

Foredrag om – og ikke mindst – deres uvildige syn på servicelovens § 41:

- Hvad betyder det, det der står i §41,
- Kan vi – og hvad kan vi stille krav til kommunen om,
- Kan – og hvad kan kommunen stille krav til os om,
- Hvilke muligheder har vi, hvis vi føler at vi ikke får den hjælp vi mener vi har brug for – og mener vi er berettiget til – og hvor lang tid tager det ca. at få en afklaring,
- Hvordan anker man evt. afslag fra kommunen – og hvordan er ”takterne” i:
  - Afslag
  - Anke
  - Afgørelse

*På styregruppens vegne Morten Holmgaard*

**COPA Familieweekend i Vejle 11.-13. oktober**

**Tilmelding og betaling  
senest 18. september.**



## Vi dulmer smerter i nakke og skuldre med tilfældig medicin

### NY UNDERSØGELSE FRA ODENSE UNIVERSITET

Når smerterne i nakke og skuldre bliver ulidelige, dulmer vi dem med tilfældig, smertestillende medicin. Vi tror, at håndkøbsmedicin mod smerter virker ens, og kun meget få ved, at årsagen til smerterne ofte er en betændelsestilstand – en inflammation. Kun en ud af ti danskere kender forskellen på, hvordan smertestillende håndkøbspræparater virker. Det viser en ny undersøgelse fra Analyse Danmark. Heller ikke lægerne ved tilstrækkeligt, om hvordan smertepatienter behandles bedst, siger overlæge Gitte Handberg, formand for SmerteDanmark og ansvarlig overlæge på Smertecenter Syd på Odense Universitetshospital.

Vi kan nemt komme til at gå galt i byen, når vi går på apoteket efter smertestillende medicin til nakke-skuldersmerter, viser en ny undersøgelse fra Analyse Danmark. I stedet for at tage apoteket med på råd, spørger langt de fleste af os blot efter et præparat, som vi i forvejen kender. Vi ved ikke, at nogle typer smertestillende håndkøbspræparater

behandler smerter, mens andre også virker på inflammationen, som kan være årsag til smerterne.

Undersøgelsen viser også, at vi blot spørger efter det smertelindrende eller smertestillende præparat, vi i forvejen kender, når vi går på apoteket for at få hjælp til at komme nakke-skuldersmerterne til livs. Kun meget få (9,5 procent) spørger apoteket til råds.

På Smertecenter Syd på Odense Universitet ser ansvarlig overlæge Gitte Handberg masser eksempler på patienter med kroniske smerter i nakke og skuldre, der tager smertemedicin, som slet ikke hjælper dem.

”Det er ikke så underligt, at patienterne ikke ved, hvad der hjælper på smerterne, når de praktiserende læger heller ikke har den tilstrækkelige viden om smertebehandling. Lægerne har ikke fået den fornødne undervisning i deres uddannelse, så de er ofte hjælpeløse, når de står med en smertepatient,” siger Gitte Handberg,

der er formand for den nystiftede interesseorganisation SmerteDanmark.

”Lægerne behandler ofte netop smerterne, som om de er symptomer på aktiv lidelse – det er rigtigt for akutte smerter. Ved de akutte smerter leder man efter årsagen, finder den og fikser problemet. Men ved de kroniske smerter er den eventuelle årsag til smerterne trådt i baggrunden, nu skal smerterne behandles som et selvstændigt problem,” siger Gitte Handberg, der skønner, at omkring 20 procent af patienterne på Smertecenter Syd har smerter i nakke-skuldre.

SmerteDanmark vil arbejde for at styrke lægernes viden om behandling af kroniske smerter, og for at få anerkendt at patienterne er kronisk syge på linje med patienter med type 2-diabetes.

### **Spørg apoteket til råds**

På apotekerne i Tønder, Løgumkloster og Højer nikker apotekeren genkendende



til, hvordan danskerne bruger smertestillende håndkøbsmedicin. - ”Det er også vores oplevelse, at der oftest forespørges på et ”præparatnavn”. Undersøgelsen er et godt eksempel på, hvorfor du gør klogt i at spørge apotekets personale, hvordan du bedst behandler dine smerter. Beder du blot om et konkret præparat, risikerer du at komme hjem med et præparat, der kun virker mod symptomerne og ikke årsagen til smerterne,” siger Helle Abildgaard Rasmussen, apoteker på Tønder, Løgumkloster og Højer Apoteker.

Når apotekeren bliver spurgt til råds om medicin til smerter i nakke og skuldre, afhænger svaret af kundens symptomer, hvor længe smerterne har varet, vaner, eventuel anden medicin, og hvilken medicin kunden tidligere har taget.

- ”Sammen finder vi ud af, hvilket lægemiddel der passer bedst. Er det antiinflammatoriske lægemidler, kan det eventuelt gives som gel eller creme, som giver færre bivirkninger end tabletter. Er det en kronisk tilstand vil vi henvise til læge,” siger Helle Abildgaard Rasmussen.

## Forskel på smertestillende medicin

Kun de færreste danskere (6,7 procent) med nakke-skulder-smerter er ifølge undersøgelsen klar over, at årsagen til deres lidelse kan være betændelse i muskelvævet. Langt de fleste (63,7 procent) tror, at spændinger og anspændthed er årsagen til deres smerter.

Vi skelner ikke imellem, at smertelindrende og smertestillende præparater har forskellige indholdsstoffer, der virker forskelligt. Men fakta er, at mens håndkøbsmedicin med indholdsstoffet paracetamol tager symptomerne, så virker smertestillende præparater med indholdsstofferne diclofenac, piroxicam eller ibuprofen både på smerterne og betændelsen.

Der findes to forskellige behandlingsmetoder med de præparater, der både er smertestillende og betændelsesdæmpende. Du kan enten vælge at behandle dine smerter lokalt ved at smøre en gel på det sted, hvor du har ondt. På den måde slipper du for, at hele din krop påvirkes, da det kun er en begrænset del, der optages i blodet. Hvis du i stedet for sluger en pille, optages medicinen i blodet og påvirker hele din krop.

# SÅDAN VIRKER SMERTESTILLENDEN MIDLER

**Når du har smerter i nakke og skuldre, skyldes det ofte betændelse. Der findes flere forskellige håndkøbspræparater, du kan bruge, men ikke alle bekæmper betændelsestilstanden.**

**De smertestillende og smertelindrende midler er delt op i tre grupper:**



**Gel, der virker på både smerter og betændelsestilstanden.**

Smøres på huden. Optages lokalt på det behandlede område og optages kun begrænset i blodet. Tages som en kur over syv dage. Indholdsstoffer: Diclofenac, piroxicam eller ibuprofen. Kendte mærker: Voltaren, Felden eller Ibutoxip

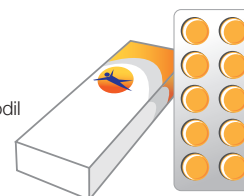


**Piller, der dæmper betændelse og er smertestillende.** Optages i hele kroppen.

Indholdsstof: Ibuprofen eller acetylsalicylsyre. Kendte mærker: Ibuprofen, Ipren, Kodamagyl og Treo

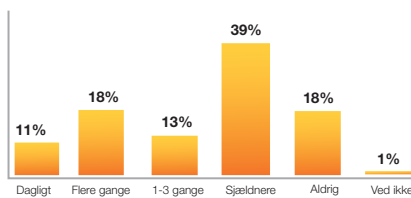
**Piller, der lindrer smerterne.** Optages i hele kroppen.

Indholdsstof: Paracetamol. Kendte mærker: Pinex, Pamol og Panodil

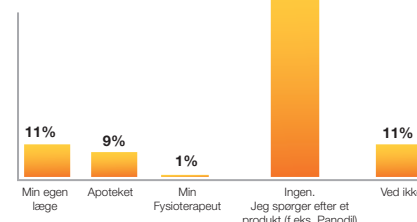


## ONDT I NAKKE OG SKULDRE?

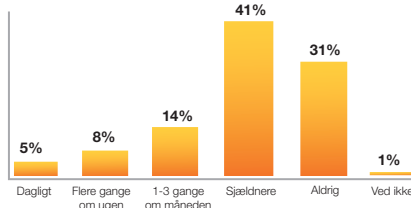
**Hvor ofte?**



**Hvem spørger du til råds?**



**Hvor ofte tager du smertestillende håndkøbsmedicin ?**



**Hvad mener du er årsagen?**

Inflammation (betændelse): 7 %



**Hvilket af følgende udsagn passer bedst på din opfattelse af smertestillende håndkøbsmedicin?**

"Nogle typer smertestillende håndkøbsmedicin behandler symptomer og andre årsagen til smerten":

10 %



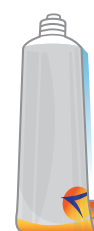
Ved ikke:

14 %



"Smertestillende håndkøbsmedicin er udviklet til at behandle forskellige symptomer og smerter":

36 %



"Smertestillende håndkøbsmedicin er nogenlunde ens og er beregnet til at lindre smerte":

40 %



Kilde: Undersøgelse foretaget af Analyse Danmark i perioden 17.-24. maj 2013. 1.012 deltagere, repræsentativ på køn, alder og geografi.

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  
COPAs  
sekretariat  
Tlf.: 57 67 35 25

### 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

Kontakt  
COPAs  
sekretariat  
Tlf.: 57 67 35 25

### Lolland-Falster

Kontakt  
COPAs  
sekretariat  
Tlf.: 57 67 35 25

### Fyn

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

### Sydøstjylland

Hanne Westergaard \*)  
Emil Møllers Gade 24A, 2.th.  
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

Mogens Daugaard  
Christensen  
Neerlandiavej 156, Vejlbj  
7673 Harboøre  
Tlf.: 41 25 03 10

### Gl. Viborg amt

Knud Fauerby  
Hagenstrupparken 34  
8860 Ulstrup  
Tlf.: 50 46 84 34

### Aarhus

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

### Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

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

### Forældregruppen

Morten Holmgaard  
Amaliehaven 20, 7080 Børkop  
Tlf.: 50 47 50 07

### Ungdom

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

### Colitis-/Crohngruppen

**Østdanmark:**  
Kontakt COPAs sekretariat

**Vestdanmark:**  
Kontakt COPAs sekretariat

### Urostomigruppen

**Vestdanmark:**  
Anne Lise Hansen  
Gåskærgade 17 B, 1.tv.  
6100 Haderslev  
Tlf.: 74 52 00 91 / 29 61 27 76 (mobil)

### Østdanmark:

Kirsten Cederlund  
Bymarken 4 D, st.tv.  
4000 Roskilde  
Tlf.: 46 32 08 35

\*) Medlem af COPAs forretningsudvalg.