November - December Copa-blad 6 / 2015

copa

STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

I dette blad kan man bl.a. læse:

Stomidagen 2015.....se side 8.

Kære medlemmer

LEDER

Henning Granslev, landsformand

Først en trist meddelelse. Den norske stomiforening NORILCO har mistet deres leder Thomas Nylund, der døde helt uventet den 10. september. Thomas har i over 20 år været en aktiv NORILCO person, der arbejdede til gavn for stomiopererede i Norge. Mange unge stomiopererede fra de nordiske lande har deltaget i ungdomsarrangementer, der blev afholdt i Norge og ledet af Thomas i NORILCO regi.

Thomas har i hele sit liv med stomi deltaget i foreningens aktiviteter, både som leder, som tillidsvalgt og som et aktivt medlem. Thomas var også en inspirator for mange unge i samarbejdet mellem de europæiske stomiforeninger EOA og i de nordiske foreninger NOA. Mange vil savne Thomas Nylund, når stomiforeningerne samles til møder i Norden eller et sted i Europa. Æret være Thomas Nylunds minde.

Stomidagen lørdag den 19. september der blev holdt i Odense, var meget vellykket. Der kom mange positive tilbagemeldinger fra både deltagere, oplægsholdere og udstillere.

Der var dog et lille minus. En af trapperne fra forhallen var lukket af til førstesalen med udstillinger. Derved fik to udstillere ikke en særlig god mulighed for at møde deltagerne. Det var ret træls.

Jeg vil her i lederen kun skrive om nogle få punkter på Stomidagen. Inde i bladet har redaktør Ole Vestergaard skrevet om dagen.

I anledning af afholdelsen af stomidagen 2015 havde forretningsudvalget besluttet at udnævne Ingrid Madsen, Fredericia Bankocenter til foreningens 6. æresmedlem. Begrundelsen for udnævnelsen er en tak for Ingrid Madsens engagement med økonomisk støtte til Forældregruppen i Stomiforeningen COPA. Siden 2011 har Ingrid Madsen gennem sit frivillige arbejde som formand i Fredericia Bankocenter doneret over 700.000 kr. til Forældregruppen. Ved hjælp af den store økonomiske støtte er det muligt at tilbyde ekstra gode oplevelser, når Forældregruppen afholder arrangementer.

Efter overrækkelse af Æresmedlemsbeviset og en buket blomster takkede Ingrid Madsen for udnævnelsen og fortalte, at hun har et barnebarn, der har haft stor glæde af, sammen med hele sin familie, at deltage i Forældregruppens arrangementer.

Der har gennem tiderne fra den første stomidag i 1993 været lavet plakater og et glasmosaik i forbindelse med afholdelse af stomidagen.I år ville vi prøve noget nyt. Et maleri, der skulle symbolisere *"Many stories, One voice"* - årets tema for Stomidagen. Musiker og kunster Tine Lilholt havde sagt ja til at lave et maleri, der skulle afsløres på dagen i Odense. Maleriet viser flere fugle, der flyver omkring en blomst, der står alene i en grøftekant. Flere personer har spurgt, om det er muligt at købe en plakat af maleriet. Det er det ikke endnu.

Efter afsløringen var der en overraskelse til alle i salen. Tine Lilholt havde sagt ja til at blive ambassadør for Stomiforeningen COPA. På storskærmen blev der vist foto af Tina i sit galleri.

I sidste medlemsblad var der i lederen information om, at vores forening fået en COPA ambassadør, kgl. skuespillerinde Kirsten Olesen. Nu har Stomiforeningen COPA endelig fået ambassadører, endda to inden for meget kort tid. Det er vi meget taknemlige for.

Stomiforeningen COPA uddelte et legat på 10.000 kr. til FS, Fagligt selskab for sygeplejersker i Stomiplejen. Legatet skal bruges til en arbejdsweekend for en gruppe i FS, der vil arbejde med et projekt: *Kliniske anbefalinger, der skal være med til at give et løft i kvaliteten af stomiplejen i Danmark.* Legater blev overrakt projektleder stomisygeplejerske på Rigshospitalet, Gerd Friis Bille.

COPA filmen blev vist på Stomidagen. Alle producenter, leverandører, oplægsholdere lokalforeninger fik et par DVD film med hjem. De resterende film vil blive uddelt til stomiambulatorierne rundt i landet.

Næste skridt er at få en fond til at give økonomisk støtte til 6000 stk. DVD, så det er muligt, at alle interesserede stomiopererede de næste 3 - 4 år kan få en DVD med hjem efter et besøg på stomiambulatoriet eller efter udskrivelsen fra sygehuset.

En stor tak til jer alle, der var med til arrangementet i Odense.

Hvad bringer fremtiden? Lige nu er der søsat en proces til at få økonomi for et projekt målrettet de unge, der får eller har en stomi. Hvis alt går vel med økonomien og projektet, vil det bl.a. blive en helt ny brochure til de unge, og en ungdomsstomiguide på COPA hjemmesiden.

Vanen tro er der med årets sidste medlemsblad vedlagt en lommekalender.

Til slut vil Stomiforeningen COPA ønske jer alle, jeres familie og venner en god jul samt et godt nytår. ■

LODTRÆKNING på STOMIDAGEN

Vind CD'en Manifest. COPA udlodder 10 CDér.
Svar på 4 spørgsmål.

Her de 4 rigtige svar

1) Hvad kaldes dagen i dag?
Den Internationale Stomidag.

Spørgsmål der vedrører COPA's informationsfilm

2) Hvad hedder lægen i filmen?
Anders Tøttrup.

3) Hvad hedder stomisygeplejersken i filmen?
Birte Nissen.

4) Hvilken kunstner har lagt musik til filmen?
Lars Lilholt.

De heldige vindere:

- Ejner R, Nielsen, Degnevænget 12, 5270 Odense N
- Eva Karred Stegmann, Kornmarken 10 st. tv. 3060 Espergærde
- Merethe Jastram Knudsen, Ollerupvej 18, 8270 Højbjerg
- Kaj Lund, Østervangsvej 21, 8900 Randers C
- Ejvind Thorsen. Johs. Ewaldsvej 68, 8230 Åbyhøj
- Signe Hachenberger, Glentevej 3, 8370 Hadsten
- Poul Poulsen, Emil Møllersgade 24 A, 8700 Horsens
- Vagn Madsen, Svanevej 25, 5492 Vissenbjerg
- Hans Philipsen, Kærmindevej 7, 6400 Sønderborg
- Birgit Nielsen, Berildsvej 10, 5610 Assens

COPA siger til lykke.

Stomiforeningen COPA
Sekretariatet
Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted
Tlf.: 5767 3525
Træffes mandag - torsdag: 10.00 - 14.00;
fredag: 10.00 - 13.00.
Foreningens gironummer: 7 09 03 31.
Hjemmeside: www.copa.dk
e-mail: sekretariatet@copa.dk

- *Landsformand:*
  Henning Granslev
  Bavnegårdsvej 110, Kolt
  8361 Hasselager
  Tlf.: 7021 3525
  (KUN hverdage: bedst 14.00-18.00)
  e-mail: h.granslev@gmail.com
- *Vicelandsformand:*
  Hanne Westergaard
  Emil Møllers Gade 24 A, 2.th.
  e-mail: h.westergaard@stofanet.dk
  Tlf.: 7564 1086
- *Lokalformænd og -grupper:*
  Se bagsiden.

Medlemsbladet COPA
Copa-bladet udkommer 6 gange om året, omkring d. 10. i ulige måneder. ***Næste blad omdeles senest uge 4/2016.***
Oplag: 4500 stk.
Tryk: LaserTryk A/S, Aarhus.
• *Ansvarshavende redaktør:*
Cand.scient. Ole Vestergaard,
fax: 9849 9889 • mail: mail@copabladet.dk

• *Læserbreve, indlæg og artikler:*
COPA forbeholder sig ret til at afvise/forkorte eller udskyde indlæg. Manuskripter sendes via mail@copabladet.dk (*tekst som tekstfil 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 trykkvalitet. 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 10/12.
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 10/12.
Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til mail@copabladet.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: 18/12.**
• *Indstik:* Med forbehold. Nærmere oplysninger om tidsfrister mv.:
Redaktøren, mail@copabladet.dk

Foto forsiden
Tine Lilholt: Many stories, One Voice.
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.

Indhold:

Leder *(Henning Granslev)*..... 2
COPA weekend 2015 *(Henning Granslev og Gisela Schjøtt)*..... 4
Den Internationale Stomidag 2015, Odense..... 8
Er det slut med at bade, når jeg har fået stomi? *(MEDIAPLANET)*..... 16
Læserne skriver:
Stomierfaringer *(Annette Wium)*..... 16
ILCO, Sverige 50 års jubilæum lørdag den 3. oktober 2015 *(Henning Granslev)*..... 18
Nyt fra lokalforeningerne..... 20

Tilbud om rådgivning: Se også under lokalforeningerne.

www.copa.dk

Rådgivning

Alle kan anmode om rådgivning - og det er gratis. Dette kan gøres ved at ringe til sekretariatet på tlf. 5767 3525 eller til en lokalformand. Telefonnumrene på lokalformændene findes på bagsiden af dette blad.

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

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

Foreningens rådgivere er alle stomi- eller reservoiropererede eller har en sygdom, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir. De har alle et afklaret forhold til deres situation om at leve med stomi/reservoir. De har været på kurser i bl.a. samtaleteknik og anatomi. Rådgiverne har naturligvis tavshedspligt.

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

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

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

Liste over stomiambulatorier: Se vedlagte COPA-kalender 2016.

COPA weekend august 2015

Af: Gisela Schjøtt, lokalformand COPA Frederiksborg og Henning Granslev, COPA landsformand

Udsigt fra Bovbjerg Fyr.

Den årlige weekend for COPA medlemmer blev også i år holdt på Hotel Fjordgården i Ringkøbing.

Efter fredagens indtjekning og velkomst skulle vi samles i et mødelokale, hvor produktspecialist Susanne Andersen fra Coloplast viste nyheder. Der var som sædvanlig stor interesse for de nye produkter, og mange af de nye deltagere fik svar på og løsningsforslag til deres problemer.

Den nu helt færdige COPA film blev vist. Mange deltagere tilkendegav, at den er rigtig god med vigtige informationer om livet med stomi.

Aftenens sidste punkt var en lækker 2 retters menu samt kaffe og kage. Under aftensmenuen fik deltagerne oplyst, at de var med til et jubilæum. Det er 20 år siden, at COPA startede sine weekendophold for medlemmerne, og det ville blive fejret med et par overraskelser.

Bovbjerg Fyr.

Lørdag skulle vi på sightseeing i den vestjyske omegn. Der var afhentning med bus kl. 09.30. Heldigvis var vejret med os - sol, lidt skyer og blæst, men ret lunt for årstiden. Første stop var Bovbjerg Fyr. Her fra er der en fantastisk flot udsigt over landskabet. Fyret, der er 26 m højt, blev bygget i årene 1876-1877. Det står ude på den 40 m høje Bovbjerg klint. Fyret blev tændt første gang den 30. december 1877. I sidebygningerne, hvor fyrmesteren og fyrpasseren boede, er der nu galleri og cafe. Selv om vi kom til fyret før åbningstid, var personalet så venlige at åbne op til fyrtårnet. Herfra er der en fantastisk udsigt over land og hav.

Vel nede igen forsatte busturen videre ad Marguritruten langs klitter med hybenroser og lyng i blomst til Kystcentret i Thyborøn. Inden vi gik ind i kystcentret fik vi udleveret vores medbragte madpakker, der blev indtaget i flot solskin siddende på store sten lige uden for centret.

Kystcentret Thyborøn blev bygget i 2001 som et oplevelses- og formidlingscenter. Der er både en afdeling for børn og en for voksne. Her kan man bl.a. se hvilke kræfter havet har, og hvordan man kan beskytte sig mod det. Der er også en afdeling, der fortæller om den russiske fregat "Alexander Nevski", der gik på

(fortsætter side 6)

Frokost ved Kystcentret Thyborøn.

Når du søger den optimale **balance** mellem sikkerhed og komfort

Dansac NovaLife Soft Convex - en skånsom og fleksibel løsning

Det bløde og fleksible konvekse indlæg sikrer, at bandagen lægger et skånsomt tryk tæt på stomien. Stomien skubbes forsigtigt ind i posen, og der skabes en bedre forsegling mellem hud og plade. En hudvenlig løsning, som giver både sikkerhed, tryghed og komfort.

Dansac NovaLife Soft Convex bandage fås som både lukket og tømbar en-dels pose.

Vil du vide mere, er du meget velkommen at kontakte kundeservice på telefon 4846 5100 eller mail dk.salg@dansac.com.
Eller se mere på www.dansac.dk. Ønsker du vareprøver tilsendt, kan du også benytte kuponen nederst på siden.

NovaLife Soft Convex

© 2015 Dansac A/S onthefront.dk

KLIP

Ja tak, send mig gratis NovaLife Soft Convex prøver

Jeg har en ☐ Kolostomi ☐ Ileostomi Min stomidiameter: ____ mm

Jeg bruger ☐ Lukket pose ☐ Tømbar pose

Jeg bruger et stomiprodukt fra ☐ Dansac ☐ Anden producent

Navn _____

Adresse _____

Postnr _____ By _____

Email _____

Telefon _____

POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

Slotsmarken 17, 1. 2970 Hørsholm

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

NOVALIFE
The next generation

dansac

grund ud for Thyborøn i 1868 med 722 mand om bord. Heldigvis blev langt de fleste blev reddet sikkert i land af redningsbåden fra Thyborøn.

Byen Thyborøn er kun 100 år gammel og blev først en rigtig by, da der i 1914 blev bygget en havn. Byen er Danmarks 3. største fiskerihavn, og er den by i landet, hvor der landes flest rødspætter. Det er også det sted i Danmark, hvor det blæser mest. Derfor har flere producenter opsat testmøller netop ved Thyborøn.

På vejen fra Thyborøn kørte vi lige forbi "Sneglehuset", hvor vi havde et kort fotostop. Har man set dette "skønne" hus – er hele dagen reddet?

Afgang Kystcentret.

Sneglehuset.

Nørre Vosborg, portbygningen.

Det var efterhånden blevet kaffetid, så vi kørte til herregården Nørre Vosborg, hvor en guide fortalte lidt om godsets historie, medens vi drak kaffe og spiste en lækker kage.

H. C. Andersen havde i 1859 boet på Nørre Vosborg i ca. 14 dage. Desværre kunne vi ikke komme ind og se godset, da der kun er adgang for publikum om søndagen. Nørre Vosborg ejes i dag af en fond, og der bor ikke nogen i hovedbygningen. Der er hotel, selskabslokaler og restaurant i sidebygningerne. Der er en lille krølle med hensyn til uret i portbygningen: Uret er oprindeligt et kirkeur, og da hverken bygherrer eller arkitekter ikke måtte være perfekte (det er der kun en der er), så er romertal IV erstattet af IIII. (I dag er der heller ikke nogen, der er helt perfekte).

Hjemme på hotellet var der tid til lidt afslapning inden aftensmenuen - en 3 retters festmenu med vin, kaffe, frugt og ikke mindst overraskelsen et par flotte jubilæumskager - hold da op - de var gode og tilmed store. Så der var også lidt sødt til frokosten søndag.

Søndag formiddag var til fri disposition, så der var god tid til en tur ud til havet eller en travetur i den gamle bydel for at nyde de fine huse. Inden frokosten samledes vi til evaluering, og efter en lækker frokostbuffet tog vi mætte og tilfredse afsked med COPA venner og hotellets personale.

På vegne af COPA, Henning og Gisela

Jubilæumskagen.

Som tidligere oplyst i COPAs medlemsblad, har Stomiforeningen COPA fra Heinrich og Laurine Jessens Fond modtaget en donation på 60.000 kr. til landsarrangementer i indeværende år. Til årets weekendophold er der brugt 20.000 kr. Beløbet har dækket udgifter til bus, entre, guider og den flotte jubilæumskage lørdag aften.

Stomiforeningen COPA takker for støtten fra Heinrich og Laurine Jessens Fond.

NYHED – Moderma Flex Soft Convex

Designet til at øge sikkerheden, uanset din krops former.

Den nye bløde konvekse indsats giver dig et skånsomt tryk omkring stomien, samtidig med at den integrerede klæberkant yder dig ekstra sikkerhed og holder klæbepladen på plads.
Individuelle klæberformuleringer på henholdsvis tømbare og lukkede poser sikrer din hud optimale forhold.

Oplev selv den nye behagelige Moderma Flex Soft Convex ved at kontakte Hollister Danmark på telefon 48 46 51 00 eller hollister.dk@hollister.com, eller benyt kuponen herunder.

Hollister

Hollister Ostomy. **Details Matter.**™

KLIP

Ja tak, send mig en gratis vareprøve på den nye Moderma Flex Soft Convex

Jeg har en ☐ Kolostomi ☐ Ileostomi Min stomidiameter: _____ mm

Jeg bruger ☐ Lukket pose ☐ Tømbar pose

☐ Kontakt mig med yderligere information om Hollisters produkter

Navn _____

Adresse _____

Postnr _____ By _____

Email _____

Telefon _____

Slotsmarken 17, 2970 Hørsholm

POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

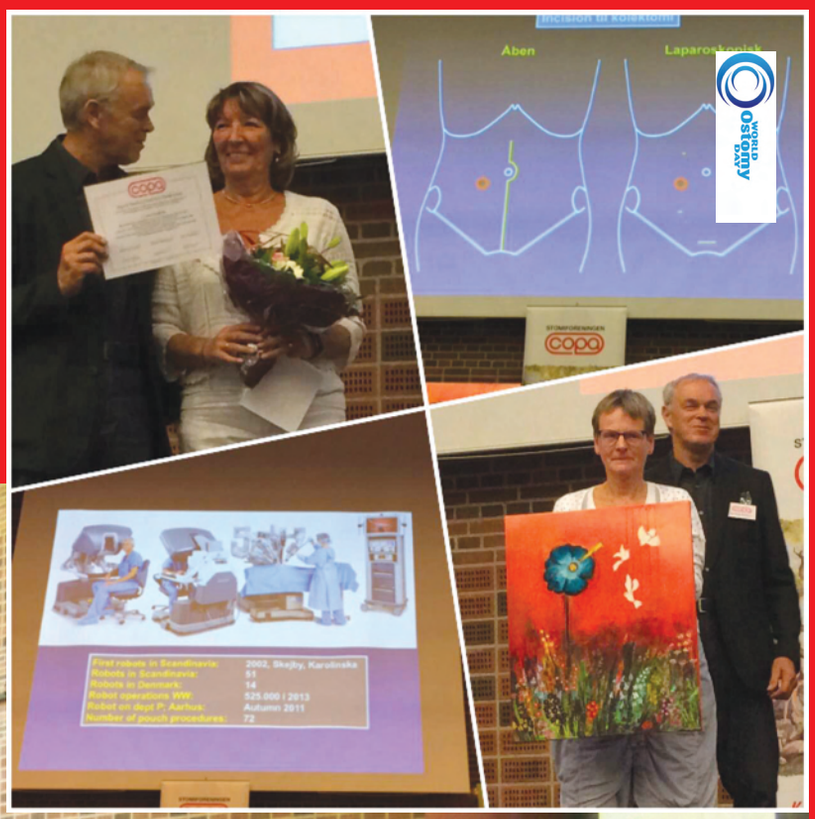
Dansac & Hollister Danmark
+++ 23716 +++
0893 Sjælland USF B

Den Internationale Stomidag 2015

COPA kaldte til samling 19. september på Radission Hotel i Odense, i anledningen af Den Internationale Stomidag.

Alt hvad der har med stomi at gøre, COPA-medlemmer, stomisygeplejersker, læger og forhandlere var mødt talstærkt op.

Fra talerstolen blev dagen åbnet af landsformand Henning Granslev. Ordet blev givet videre til blandt andet stand-up komikeren Jacob Nossell, overlæge Jens Kjeldsen og overlæge Anders Tøttrup. Der blev uddelt legat, æresmedlemsbevis og udnævnt endnu en ambasadør for stomiforeningen COPA. Et brag af en dag, hvor ikke mindst landsformanden kan høste en stor del af æren.



Overlæger har ingen humor og de har hår i næsen

Jacob Egeskov Nossell er 28 år, født med en spastisk lammelse, der senere kom til varigt at påvirke hans gangfunktion og tale. Han fik 2014 anlagt stomi på grund af colitis ulcerosa - april 2015 fik han erstattet den med J-Pouch [den nederste del af tyndtarmen omdannes til et reservoir (pouch), der syes til lukkemusklen ved endetarmsåbningen efter at resten af endetarmen er fjernet. Da lukkemusklen bevares, sker afføring fortsat via endetarmsåbningen og under viljens kontrol].

På trods af Jacobs genvordigheder vil Jacob bruge livet på en positiv måde - det fik Stomidagens publikum at føle - med en både grov, fræk og underfundig humor underholdte han tilhørerne.

Stand-up komikeren Jacob Nossell.

Ting der sker når man kommer på hopitalet
Proteindrikke er Gud -
proteindrikke løser alle problemer.
Man må godt spise "pærer" men ikke "æbler".
Hvad er forskellen? Det er røv irriterende.
Overlæger har hår i næsen.
Overlæger har ingen humor.

Hej Jacob - du skal have en stomi;
jeg laver et hul i din mave og
trækker dit røvhul ud.

Jacob Nossell rejser meget. COPA sagde tak for Jacobs show, ved at give han en drikkedunk.

Jacob Nossell afslutter sit show med denne salut:
I ser røvgodt ud..... - ligesom min morfar og mormor.

Sporty Living
Coloplast
MEDIQ
Friske og velsmagende fødevarer
SMÅTSPISEND
Arla
Protino
copa
Ungdom
maWrap
Når det gælder klæbere, er du i gode hænder
Stop lækage og ødelagt hud
www.hardam.dk
WORLD Ostomy DAY

Robotkirurgi kan give bedre operationsforløb

Robotkirurgi er i mange tilfælde med til at hæve kvaliteten af en række operationer og gøre dem mere sikre for patienterne. Ny rapport peger dog på, at der mangler viden på området.

Analysen tyder på, at det giver bedre kvalitet for patienterne, at der anvendes robotkirurgi frem for konventionel kirurgi ved operation af livmoder, nyrer, prostata og tyk- og endetarm i form af mindre blodtab, indlæggelsestid og komplikationsrate. Samtidig giver brugen af robot også et bedre fysisk arbejdsmiljø for kirurgen. Omvendt kan der dog ses længere operationstid.

Det påpeges samtidig i rapporten, at en samlet vurdering af robot-assisteret kirurgi sammenlignet med konventionel kirurgi på tværs af de kirurgiske specialer ikke giver et entydigt billede. Det er blandt konklusionerne i en ny medicinsk og teknologisk vurdering(MTV) om brugen af robotkirurgi, som fagfolk har udarbejdet for Danske Regioner.

Anvendelsen af robotkirurgi har været på hurtig fremmarch over de sidste fem - otte år, og det forventes, at der i de kommende år bliver et yderligere pres på anvendelsen af robotkirurgi.

Kilde: www.regioner.dk/aktuelt/nyheder/2015/september

Overlæge Anders Tøttrup,
Aarhus Amtssygehus fortalte på Stomidagen om stomityper og om moderne tarmkirurgi. Overlægen kom ind på fordele og ulemper ved robotkirurgi.

Anders Tøttrup

Fordele robotkirurgi

- 3 dimentionelt syn
- Kirurgen har 3 arme
- Kontrollerer kamerabevægelser
- Instrumenterne har håndledsbevægelser
- Instrumenterne kan vinkles
- Lettere end almindelig kikkertkirurgi

Anders Tøttrup

Ulemper robotkirurgi

- Dyr (15 millioner danske kr)
- Dyr vedligeholdelse (1 million danske kr / år)
- Dyre instrumenter (1500 kr/instrument/operation)
- Lidt længere operationsvarighed
- Tilgængelighed

Anders Tøttrup

Robot fakta

• Første robot i Skandinavien:	2002, Skejby, Karolinska.
• Robotter i Skandinavien:	51 stk.
• Robotter i Danmark:	14 stk.
• Robotopereatationer world wide i 2013:	525.000 operationer.
• Første robot Aarhus Amtssygehus:	Efterår 2011.
• Antal pouch på Aarhus Amtssygehus:	72 operationer.

Cohesive®

- den bedst mulige løsning

Cohesive® PASTE

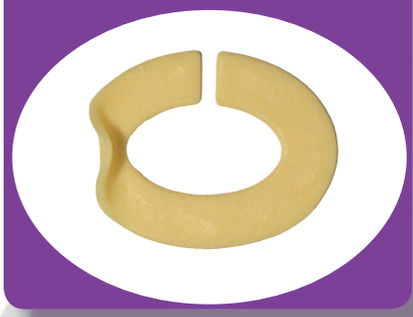
Alkoholfri pasta som beskytter huden, udfylder små folder, ar omkring stomien og tætner mellem hud og posens klæber.

Cohesive SLIMS®

Cohesive SLIMS™ forebygger lækage og øm, rød hud. Passer til alle stomier uanset form. Kan modelleres.

Cohesive StomaWrap™

Den nye Stomawrap™ forebygger lækage, og hudproblemer. Velegnet til store/ovale stomier. Ideel for folk med nedsatte fingerfærdigheder.



Large Cohesive® Seals

Store Cohesive® ringe dækker større område omkring stomien, beskytter huden mod lækage og irritation under hele klæberen. Også ideel til urostomi.

Small Cohesive® Seals

Cohesive® ringen er identisk med Cohesive SLIMS ,men tykkere. Perfekt for skadet hud og massive lækageproblemer.

Alle Cohesive produkterne er alkoholfri og meget hudvenlige.

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

For mere information og gratis prøver, kontakt venligst :

Focuscare

Stomidagen, fortsat

Overlæge Jens Kjeldsen, klinisk professor i inflammatoriske tarmsygdomme og tarmsvigt ved afdeling for medicinske mavetarmsygdomme, Odense Universitetshospital (OUH) og Syddansk Universitet (SDU) - fortalte på Stomidagen om kronisk inflammatorisk tarmbetændelse.

IBD-inflammatory Bowel Disease-kronisk inflammatorisk tarmbetændelse

Hvornår skal man mistænke kronisk tarmbetændelse

Colitis ulcerosa symptomer

Diarre
Blodig afføring
Mavesmerter
Vægttab
Påvirket almentilstand med feber
Symptomer fra led, hud, eller øjne

Crohn's sygdom symptomer

Smerter
Træthed
Diarré
Evt. blod og slim i afføringen
Feber
Vægttab
Påvirket almentilstand
Fistler / Bylder / Rifter

Hvad er kronisk tarmbetændelse

- **Colitis ulcerosa**
  Inflammation/sårdannelse i slimhinden i tyktarmen
- **Crohns sygdom**
  Inflammation kan sidde i hele fordøjelseskanalen (fra munden til endetarmen)

Kroniske sygdomme

- Signifikant påvirkning af livskvaliteten, specielt hos unge mennesker
- Kræver langvarig/livslang medicinsk behandling eller kirurgisk intervention
- Stigende økonomisk byrde for samfundet

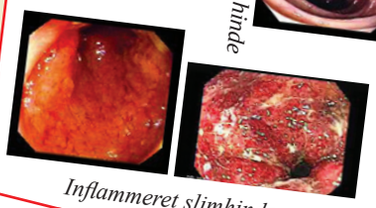
Hvor hyppigt er IBD

Op mod 25.000 patienter har kronisk inflammatorisk tarmsygdom i Danmark

	Crohn	Colitis
Nye patienter/år	500	850
Patienter med sygdommen	17.000	6.000

Colitis ulcerosa

Normal slimhinde



Inflammeret slimhinde

Morbus Crohn

- Rygeophør vigtigt.
- Risiko for tilbagefald af Mb Crohn er væsentlig højere end hos ikke rygere.
- Rygere har dobbelt så stor risiko for at blive genopereret efter første operation.

Hvad er Mb Crohn?

- Kronisk betændelsestilstand i tarmsystemet.
- Betændelse i både slimhinde og muskellag.
- Kan sidde fra mundhule til endetarm.
- Perioder med aktiv sygdom og perioder hvor sygdommen er i ro.
- Diaré og smerter.
- Nær normal levealder
- Kan ikke helbredes

Årsag til IBD

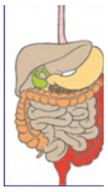
- Arv
- Miljø
- Ændring i den normale tarmflora
- Ubalancer i tarmens immunforsvar

VI KENDER IKKE SVARET TILFULDE

Hvad er colitis ulcerosa?

- Kronisk inflammatorisk tarmsygdom.
- Perioder med aktiv sygdom og perioder, hvor sygdommen er i ro.
- Diaré og og blod i afføring.
- Starter altid i endetarmen, men kan sprede sig til hele tyktarmen.
- Aldrig i tyndtarmen.
- Normal levealder
- Kan ikke helbredes

Fulminant / eksstensiv colit (30%)



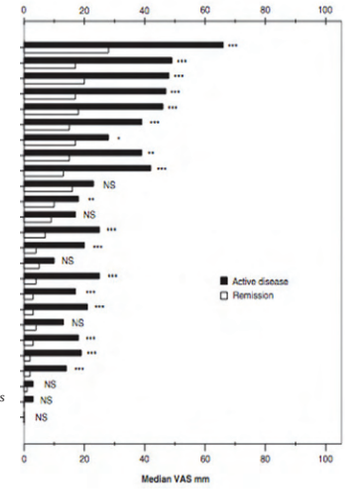
Venstresidet colit (40%)

Proctit / proctosigmoidit (30%)

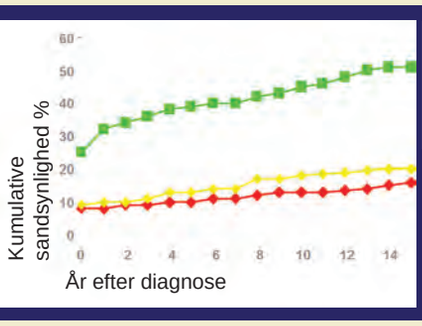
Livskvalitet ved IBD

Største bekymring for patienter med kronisk tarmbetændelse er

- Risiko for stomi
- Energiniveau
- Kontrol (tarm)



Sandsynlighed for kirurgi ved IBD



Nu kan du bevæge dig frit, uden at bekymre dig om lækage

En blød skål for ekstra sikkerhed

SenSura® Mio Convex Blød har en blød skål, som hæfter sikkert og tæt til ujævne hudområder og til stomier, der har behov for "lidt ekstra".

I mange tilfælde betyder det også, at en blød skål kan være et mere sikkert alternativ til et fladt produkt, hvis du oplever lækage.

Du kan blive skrevet op til en vareprøve
Bestil dine vareprøver på **www.coloplast.dk/sensuramioconvex** - hvor du også kan se, hvad andre convexbrugere har at sige.

Coloplast Kundeservice tlf.: **49 11 12 13** mellem kl. 8.30 – 15.00.

SenSura® Mio Convex Blød til alle brugere af 1-dels produkter

"Forskellen er fantastisk. Jeg føler mig mere fri og bekymrer mig langt mindre om lækage"

Gitte, kolostomiopereret siden 2009

*Coloplast clinical study. 2014. Data on file

Coloplast

Coloplast logo er et registreret varemærke ejet af Coloplast A/S. © 2015-09. Alle rettigheder forbeholdes Coloplast A/S, 3050 Humlebæk.

Ingrid Madsen, bestyrer af Fredericia Drop In Banko blev stomiforeningen COPAs 6. æresmedlem.

Tine Lilholts maleri "Many stories, One voice" blev afsløret. Tine Lilholt blev udnævnt til COPA ambasadør.

Stomidagen i Odense - afslutning

Overlæge Per Holt, OUH Odense fortalte om brokproblemer og operationsteknik til urinafledninger.

Efter lodtrækning af ti CDér, var det tid til de sidste oplæg (vinderne af CDérne, se side 2).

Kontaktperson COPA ungdom, Ida Engblom, fortalte om de tilbud der er for de unge: det er mest weekendophold. Men der arbejdes kraftigt på at få et sommerophold stablet på benene.

Bjarne Harksen fra Forældregruppen i COPA viste en lille film om sin datters barske start på livet med mange hospitalsindlæggelser og operationer m.m. Filmen er optaget på Odense Universitetshospital, der er specialister i behandling af børn med mave/tarmsygdomme.

Bjarne Harksen, Forældregruppen.

Efter de to indlæg var der en debat, om det ikke kunne være en god ide, at Forældregruppen og Ungdomsgruppen lavede et samarbejde om ideer til kommende arrangementer. Især vil det være oplagt, at Ungdomsgruppen får navne på de børn, der står lige uden for aldersgruppen til at komme med i de unges gruppe.

Ida Engblom, Ungdomsgruppen.

Sidste oplæg var af landsformand Henning Granslev, der gav en kort orientering om vores forenings projekt med indsamling af stomihjælpemidler til vores venner i Odessa, Ukraine. Her vil der desværre være behov for hjælp i mange år fremover.

Til slut takkede landsformanden udstillerne og medlemmerne for en god dag og ønskede alle en god hjemrejse og forsat god weekend.

En tilpasningsvenlig skål, som følger kroppens bevægelser

Passer til alle med behov for konveksitet

Den nye SenSura® Mio Convex er designet til at hæfte sikkert og tæt til kroppen, selv når huden omkring stomien er ujævn eller har fordybninger.

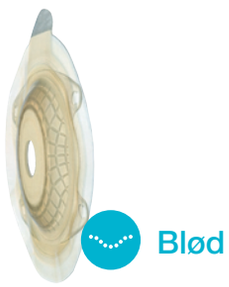
De unikke integrerede flexlinjer tilbyder en ny form for fleksibilitet og komfort - uden at gå på kompromis med sikkerheden!

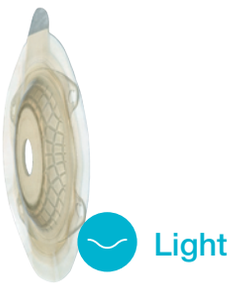
SenSura Mio Convex har en elastisk klæber, som følger kroppens bevægelser, når man strækker og bøjer sig.

Du kan blive skrevet op til en vareprøve
Bestil dine vareprøver på **www.coloplast.dk/sensuramioconvex**
- hvor du også kan se, hvad andre convexbrugere har at sige.

Coloplast Kundeservice tlf.: **49 11 12 13** mellem kl. 8.30 – 15.00.

"Med SenSura® Mio Convex føler jeg ingen begrænsninger. Den er fleksibel og sikker!"
Søren, ileostomiopereret siden 1986





*Coloplast clinical study. 2014. Data on file

Coloplast

Coloplast logo er et registreret varemærke ejet af Coloplast A/S. © 2015-09. Alle rettigheder forbeholdes Coloplast A/S, 3050 Humlebæk.

På stomidagen i Odense uddelte MEDIAPLANET et indstik fra Jyllands-Posten á 16. september 2015 - Mænds Helse. Herfra har Copa-bladet plukket følgende udsagn.

Er det slut med at bade, når jeg har fået stomi?

Mange stomipatienter føler sig hæmmet, for eksempel i forhold til badesituationer, hvor de blandt andet frygter nysgerrige blikke

SPØRGSMÅL:
Kan jeg skjule min stomi når jeg bader i omklædningen?
SVAR:
I svømmehallens omklædningsrum og under bruseren kan stomiopererede anvende et omklædningsbælte. De er udviklet i samarbejde med et testpanel bestående af mænd, kvinder og børn og findes både i badetøjsstof og i andre stoftyper, som f.eks. blonder til pigerne.

SPØRGSMÅL: Hvordan kan jeg bedst camuflere min stomi på stranden eller i svømmehallen?
SVAR: Flere stomiopererede mænd efterspørger muligheden for at kunne kombinere en top med deres badebuks. Det er muligt at få en top fremstillet i hurtigt tørrende stof, T-shirts og tanktops har lidt ekstra vidde, så de ikke sidder helt tæt omkring hoften. En ny og mere tætsiddende top er netop udviklet i samarbejde med mænd, som gerne vil have ekstra hold på stomiposen, for eksempel når de dyrker sport.

SPØRGSMÅL:
Kan jeg gå i svømmehallen igen?
SVAR:
Stomister kan gå til svømning, bade i badeland og ved stranden. de kan også rejse sydpå og oplever på den måde ikke nogen begrrænsning. Specialdesignet badetøj tager højde for stomien. Udgangspunktet er funktionalitet og velvære/tryghed.

SPØRGSMÅL:
Findes badetøj til stomister, som ligner almindeligt badetøj?
SVAR:
Badetøj til stomister er designet med det udgangspunkt, at det ikke skal adskille sig fra andet badetøj på markedet. Små diskrete detaljer giver optimal funktion - for eksempel forhøjet talje, rynker, løsthængende skørt og indvendige lommer til stomiposen.

LÆSERNE SKRIVER

Stomierfaringer

I maj 2015 blev jeg opereret for tarmkræft, og vågnede op med en stomi. Jeg er 74 år, ser ikke for godt, og er lidt af en perfektionist, men har også en sund sportsånd og skulle nødig klynke over den skæbne, som utallige andre må leve med. Men at det var et lavprioriteret område, havde jeg ikke kunnet forudse. Det er dog en ny legemsdel, som man burde have hjælp til at lære om. De søde sygeplejersker gjorde hvad de kunne, men vidste for lidt, og var alt for hårdt spændt op til at gøre nok for mig, så jeg græd ofte de første måneder. Problemet var ikke selve det at have en pose på, som man tømmer, det er faktisk ret smart, lugter ikke værre end den gammeldags måde, og bliver hurtigt en vanesag. Det helt umulige var, at jeg skulle vænne mig til at være ligeglad med, at det var umuligt at sætte posen omhyggeligt og præcist på. Jeg føler ømhed for min søde stomi. Stor respekt for, at det kan lade sig gøre for kirurgen at lave det, så det fungerer fint. Men så ville jeg jo gerne være god ved denne nye, spændende og sårbare legemsdel. For mig var det en stor lidelse, ikke at være i stand til at sætte den ordentlig på. Jeg så for dårligt til at kunne se forskel på hud og klisterstoffet igennem det lille vindue i posen, og ellers kan man kun skimte stomien fra siden, så uanset hvor meget jeg "øvede mig", var min statistik, at syv ud af ti gange gik det mere eller mindre godt, mens det tre gange gik skidt, dvs. at klisteret går ind over den sårbare stomi, og jeg måtte flå den dyre pose af igen og smide den ud. Lægen sagde beroligende, at der højst kunne komme en lille blødning, som ikke var så farlig..!! Nå ja.. nogen er måske ligeglade, men jeg vænnede mig aldrig til det, og havde jeg vidst det inden, ville jeg aldrig have ladet mig operere, men blot levet så længe det nu kunne være blevet til. Igen og igen spurgte jeg flere forskelige sygeplejersker, OM der dog ikke var en bedre metode? De rystede bare på hovedet, og jeg gik hver gang stortudende hjem fra hospitalet. Efter ca 4 måneder skete der så et mindre mirakel. Min pose faldt af en sen aften. Jeg blev rigtig gammel-kone nervøs, men gik i bad og rustede mig psykisk imens. Så tog jeg et spejl og rettede en stærk lampe imod stomien. Og TILFÆLDIGVIS forsøgte jeg igen at se igennem det lille plasticvindue, og - SANDELIG - kunne jeg pludselig tydeligt se forskel på hudfarven og klisterstoffet. Først blev jeg vild af glæde, men lidt efter kom chokket så, over at ikke en eneste af mine mange "ekspert-hjælpere" igennem 4 måneder havde fundet på den ide. Jeg er sikker på, at de ville have fortalt mig det, hvis de havde vidst det. Så derfor tror jeg, at jeg har gjort en opfindelse, som vil komme mange svagtseende stomi-patienter til stor glæde. Og så synes jeg pludselig, at mine mange tårer har været det hele værd, og er glad for, at jeg fik den chance for at hjælpe andre. Jeg "opfandt" også, at tage et foto af min stomi, så det var muligt at sidde i ro ved et bord og tegne en korrekt skabelon til at klippe hullet i posen efter. Og det bedste af det hele er, at min sygeplejerske tog godt imod kritikken og vil prøve at indføre bedre lys fremover i systemet. Så nu har jeg det godt, og lever fint med min stomi, som så mange andre. Og kan være med til at kæmpe sammen med jer andre, for at nedbryde det tabu om stomi som desværre findes.

Kærlig hilsen
Annette Wium Næringen 34 st. 2
8240 Risskov

KOLOSTOMI
ILEOSTOMI
UROSTOMI

ConvaTecs modellérbare produkter er skræddersyet til din stomi

Et bredt sortiment af modellérbare hudplader som giver dig komfort og tryghed i hverdagen

- **Skræddersyet til din stomi**
  Den modellérbare hudplade tilpasser sig nemt til din stomistørrelse og -form
- **Fås som 1-dels og 2-dels system**
- **Passer til alle kropsformer og hudtyper**
  Blød, komfortabel og fleksibel

Bestil gratis vareprøve:
Kontakt vores kundeservice og få en skræddersyet vareprøve, som passer til din stomi
Tlf.: 48 16 74 75
www.convatec.dk

Natura™
Esteem *Synergy*™
Esteem™

ConvaTec Moldable Family

© 2015 ConvaTec Inc. ®/™ Varemærker tilhørende ConvaTec Inc.

ILCO, Sverige 50 års jubilæum lørdag den 3. oktober 2015

Den svenske stomiforeningn ILCO havde inviteret repræsentanter fra stomiforeningerne i de nordiske lande til deres 50 års jubilæum, der skulle fejres samme dag som de havde WOD – World Ostomy Day. Begge arrangementer blev holdt på Scandic Hotell, Triangeln, Malmö.

Fra COPA deltog vicelandformand Hanne Westergaard og landsformand Henning Granslev.

Hotel Scandic i Malmø.

Programmet for WOD var bl.a. forelæsninger om inflammatoriske tarmsygdomme IBD. Læge Jan Marsal fra Lund Sygehus fortalte, at der holdes lægekonferencer på video, hvor medicinerne og kirurgerne i fællesskab finder den bedste løsning til patienterne.

Der er en arvelig risiko for at udvikle IBD. Ved colitis ulcerosa er den 2-5% ved morbus Crohn betydelig højere ca. 15%. Har begge forældre IBD stiger risikoen til 35%.

I de seneste år er der i de vestlige lande desværre sket en forøget risiko for at udvikle IBD.

Årsagerne kan være rygning, diæt, stress, industrialiseringen, infektioner, dårligt miljø i tarmen.

Det er ved at udvikle sig til en folkesygdom for 1% af befolkningen.

De unge maler poser.

Stomisygeplejerskerne Anna Forsblom og Karin Blomberg fra Malmö Sygehus gav en orientering om deres arbejde. På sygehusene i Skåne (Helsingborg, Kristianstad, Ystad og Malmö) foretages der ca. 450 stomioperationer årligt. Det er Sveriges største antal. Totalt foretages der ca. 3000 stomioperationer årligt i Sverige, heraf vil ca. 50% være permanente stomier.

I pauserne var der tid til at besøge producenter på deres stande, hvor det var muligt at se alle nyhederne i stomihjælpemidler. Desuden var der tid til at hilse på "gamle" ILCO venner. En særlig stor glæde var det at hilse på Gunvor Bertner, der tidligere har været ordførende i ILCO og præsident for IOA, International Ostomy Association.

Dagens sidste oplæg af sygeplejerske Martin Hyleborg, der arbejder i urologisk afdeling på Malmö Sygehus. Emnet var om problemer med sex efter stomianlæggelsen. Vi ved vel alle, at sexlysten også kan være til stede oppe i årene.
Men at 12% i alderen over 82 år havde haft sex i den sidste uge, var overraskende for mit vedkommende.

111 poser med personlig design.

Dagens program sluttede med en fortælling fra en cancerpatient, Vuokko Elner, der har skrevet bogen: *Livets skøre tråd*. Det var som mange andre fortællinger om et kræftforløb, en helt personlig oplevelse om en patient, der skal så grueligt meget igennem for at komme ud på den anden side af et sort kapitel i livet.

Om aftenen var der festmiddag med taler om ILCO´s historie, filmklip fra ungdomstræf, møder rundt i landet, uddeling af gaver m.m.

Stomiforeningen COPA overrakte ILCO to gaver: Dansk design - en Kay Boisen abe og et Stelton fad design Stokholm.

ILCO betalte for hotel og forplejning fra fredag til søndag.

En stor tak til vores svenske venner.

På vegne af COPA, Henning Granslev

Flexima® 3S

Et komplet sortiment til kolo-, ileo- og urostomi

Styret påsætning –
sikrer korrekt og nem påsætning.

Diskret og sikker –
høj komfort og meget fleksibel.

Ekstra tryghed i hverdagen

Vi har mere end 40 års erfaring i stomi, den har vi brugt til at udvikle Flexima® 3S. Et unikt 2-dels system med en fleksibel og sikker kobling. Med den styrede påsætning behøver du ikke længere at være nervøs for, om posen er korrekt placeret.

Flexima® 3S består af poser til alle stomityper i forskellige størrelser samt både flade og konvekse basisplader. De lukkede og tømbare poser er forsynet med et effektivt og sikkert filter. Den tømbare pose har fået et nyt Roll'Up udløb, som er endnu mere sikkert, hygiejnisk og diskret.

Den hudvenlige og resistente klæber er medvirkende til, at du med Flexima® 3S kan føle dig sikker – dag og nat.

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

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

B. Braun Medical A/S Dirch Passers Allé 27, 3. sal 2000 Frederiksberg Tlf.: 3331 3141 www.bbraun.dk

NYT FRA LOKALFORENINGERNE

COPA København/Frederiksberg

Lokalformand: **Svend Larsen, Brandstrupvej 99, 2610 Rødovre**
Tlf.: 2057 6809 E-mail: laila.h@mail.tdcadsl.dk

Kommende arrangementer COPA København / Frederiksberg:
Kontakt venligst lokalformanden.

COPA Storkøbenhavn

Lokalformand: **Gethe Jacobsen, Topasvej 35, 2730 Herlev**
Tlf.: 4095 0953 E-mail: copa.stkb@gmail.com

Siden sidst

Sommerudflugt med rigtig skovtursstemning

Sommerudflugt i pragtfuldt sommervejr søndag den 23. august. Vi mødtes ved broen over Mølleåen i Frederiksdal. Her ventede en chartret båd os.

Da alle var kommet ombord, gik sejlturen op ad Mølleåen. Gethe havde lavet kaffe og havde en ”enkelt” med, for at sætte den gode stemning.

Skipper fortalte om omgivelserne bl.a. om Marienborg (Statsministerboligen) og om et af Danmarks dyreste huse, som ligger ned til Bagsværd sø. Som nævnt var vejret utroligt godt og på hjemvejen mødte vi en masse kanoer, kajakker og robåde mere eller mindre erfarne. Flot at vores skipper kunne styre igennem denne flok uerfarne roere!

Velankommen tilbage til Frederiksdal, gik vi i samlet flok op til ”Den gamle Have”, hvor der var dækket op til os.”
Dan catering” fra Herlev kom med det lækreste smørebrød, og snakken gik et par timer. Rigtig skovtursstemning ved langbordet.

Der var flere nye medlemmer af foreningen med, og de gav udtryk for, at det var dejligt at se, at der var andre med stomi, så man ikke var "alene i verden", og at man kunne tale frit om det!

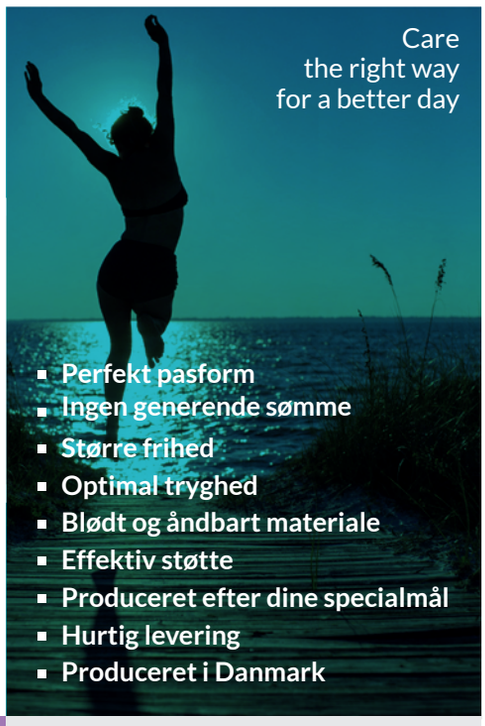
Også besætningen på båden (som spurgte hvad det var for en forening, de sejlede med) var overrasket over, at det var helt almindelig mennesker, hvor man ikke kunne se, at de havde stomi!!! Så der fik vi brudt et tabu og fortalt at vi levede som alle andre!

Midt på eftermiddagen skiltes vi og gik ud i den sen sommeren.

(COPA København/Frederiksberg fortsætter næste side)

Der findes mange modeller og valgmuligheder.

Ring og hør nærmere!



Støttebandager og medicinsk beklædning til stomi/brok, udviklet og produceret efter specialmål – for ultimativ komfort!

etogarments

stomibandager.dk

Eto Garments ApS • Bredgade 16 • 5592 Ejby • +45 64 46 13 30
sales@eto-garments.com • eto-garments.com

COPA København / Frederiksberg fortsat:

Kommende arrangement

Julefrokost

Dato: Lørdag den 28. november kl 13 -17.
Sted: Plejehjemmet Rosenlund, Mørkhøjvej 336, 2860 Søborg. Handicapvenlig lokale.
Pris: kr. 100 for medlemmer og kr. 150 for ikke medlemmer.

Vi gentager succesen fra sidste år med en god frokost.

Gode parkeringsmuligheder og bus linie 200S (fra Husum Torv eller trafikpladsen) kører lige forbi (bed om at komme af ved plejehjemmet Rosenlund) evt. linie 166.

Vi mødes kl 13. Får noget godt at spise og drikke, tænder adventskransen og synger sange. Bagefter får vi underholdning og hygger os nogle timer.

Bindende tilmelding til Gethe 40 950 953 eller mail:copa.stkb@gmail.com ***senest 22. november.***
Pengene bedes indbetalt samtidig på konto:2275 0747337721.

Kommende arrangement

Svømmeaften

Svømmeaften i Hjortespringbadet, Skinderskovvej 27, 2730 Herlev. Tirsdag den 24. november kl 18.45.
Det er gratis at deltage, men da vi giver kaffe bagefter, vil vi blive ***glade for tilmelding til Gethe 40 950 953***
eller mail copa.stkb@gmail.com.

P.b.v. Gethe Jacobsen

COPA Bornholm

Lokalformand: **Inge Skovgaard Petersen,**
Smedegade 20, 3700 Rønne
Tlf.: 5695 6530 / 3028 6530
ingeskovgaard@live.dk

Nu er efteråret ved at indfinde sig. I skrivende stund skinner solen godt nok, men vinden kommer fra øst, så den er vild. Vi skal dog ikke klage, for vi har haft en vidunderlig september og oktober.

Siden sidst

God medlemsaften

Den 23. september holdt vi medlemsmøde på Sagahuset, og vi havde besøg af Anne fra Coloplast, som viste os de nyeste produkter. Det er rart for os der bor på Bornholm, at vi indimellem kan få besøg af forskellige producenter, så vi kan se de nye ting der kommer frem. Anne både fortalte og besvarede spørgsmål. Det var en rigtig god aften vi havde sammen.

Kommende arrangementer

To arangementer tilbage - inden vi siger farvel til 2015

Årets sidst arrangementer. Vi siger snart farvel til år 2015, men vi har dog to arrangementer tilbage.

Den 7. november har vi vores pakkebanko med andesteg.
Vi skal have en pakke med til 25-30 kroner. Der er tilmeldingsfrist, se jeres aktivitetsliste.

Den 12. december slutter vi året af med julefrokost, se jeres aktivitetsliste.

Alle jer der ikke kan/vil deltage i vores julearrangement, vil vi her ønske en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

P.b.v. Inge Skovgaard P.

COPA Frederiksborg

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

Mindeord

Vores bestyrelsesmedlem og kasserer gennem mange år, Bodil Gønss, døde den 8. august 2015 efter en lang og svær sygdomsperiode. Bodil var en stor inspirator til vore sommerudflugter, og alt var fuldstændig i orden, når Bodil havde påtaget sig opgaven. Vi kommer til at savne hende meget i bestyrelsen, men det største savn er selvfølgelig hos hendes mand Ole og den øvrige familie.

Æret være hendes minde.
På bestyrelsens vegne Gisela

Kommende arrangement

Julemarked på Gisselfeld Kloster lørdag den 21. november

Påmindelse til julearrangement lørdag den 21. november 2015. Nedenstående arrangement har været omtalt i de foregående blade, men skulle det være glemt, kommer det her igen.

Bustur til julemarkedet på Gisselfeld Kloster. Efter afhentning på henholdsvis Hillerød Station og Egedal Station, sættes kursen mod Gisselfeld, hvor der er julemarked. Vi forventer at ankomme lidt efter kl. 10, og der vil så være ca. 2 timer til at besøge de forskellige boder på markedet. Derefter kører vi videre til Gyrstinge Skovkro med ankomst ca. kl. 12.45, hvor der vil være frokostplatter klar til os. Efter frokosten bliver der serveret kaffe med småkager, hvorefter turen igen går hjemad.

Afhentning:

- ***Hillerød Station: Kl. 8.30*** Parkeringspladsen bag stationen på Carlsbergvej
- ***Egedal Station: Kl. 9.00*** Parkeringspladsen på Dronning Ingrids Vej.

Pris for medlemmer og støttemedlemmer er kr. 150.00.

Selv om der var mange tilmeldinger til turen, da vi havde generalforsamling, er der stadig ledige pladser. Der kan jo være mange i en stor bus.

Tilmelding til Karna Jørgensen tlf. 4717 4658 eller
til Gisela Schjøtt tlf. 4733 4434 eller mail schjoett@webspeed.dk

Sidste frist for tilmelding er den 14. november.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Frederiksborg Lokalforening afholder den årlige generalforsamling i Frederiksborg Sognegård ***den 12. marts 2016***.
Programmet kommer i det første blad i det nye år.

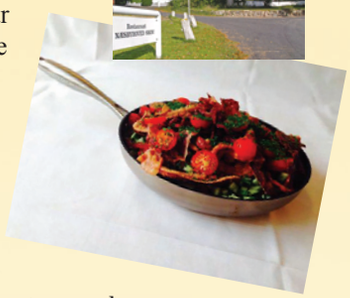
P.b.v. Gisela Schjøtt

COPA Roskilde / Køge

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

Siden sidst

Den Internationale Stomidag



Vi havde sammen med Kbh./Frb. lejet en bus for at kører til den Internationale Stomidag i Odense. Der var besluttet fire opsamlingssteder hvor man kunne stige på bussen. Vores chauffør Jacob havde fået til opgave at holde regnskab på de mange medlemmer, da Forretningsudvalget var inviteret til Odense dagen før. Efterfølgende havde Storkøbenhavn også meldt sig til så nu var vi 3 som skulle dele bussen. Stor tak til vores chauffør for det store arbejde han har gjort med at holde styr på de mange medlemmer - godt gået Jacob.

Det var planen at selskabet skulle indtage frokosten på Restaurant Carlslund som var berømt for deres æggekage, men da den i mellemtiden var nedbrændt blev det i steder for Restaurant Næsbyhoved Skov, som også serverede deres berømte æggekage.
Der var bestilt æggekage til 44 personer men det viste sig at 10 personer slet ikke var steget på bussen, så det blev lidt dyre end vi havde regnet med.

Efter at have indtaget en hel del æggekage med flæsk indtog vi igen bussen og kørte til Den Internationale Stomidag, hvor man kunne besøge de mange stande som var opstillet, samt høre diverse foredrag i den store sal. Kl. ca. 16.00 efter at der var blevet serveret kaffe og kage var det tid til at bestyrelsen sagde farvel og medlemmerne igen drog tilbage til Sjælland.

P.b.v. Jørgen Jensen

Kommende arrangement

Husk tilmelding til julefrokost

Julefrokosten 2015 afholdes den ***26. november kl. 13.00*** som sidste år:
Hotel Niels Juel, Toldbodvej 20, 4600 Køge.
Vi skal som sædvanlig julehygge med en lækker julebuffet, herefter bliver der serveret risalamande hvor der er mulighed for at vinde en præmie. Vi skal spille bankospil om den pakke som hver person skal medbringes til kr. 30,-.
Prisen for medlemmer er kr. 150,- / ikke medlemmer kr. 250,- og kan indbetales til Nordea bank på reg. nr. 2346 konto nr. 5493 575 769 eller kontant ved ankomst.
Tilmelding skal ske til Ea Jensen s***enest den 18. november*** på telf. 5687 1371 eller mail eajeanty@gmail.com med oplysning om navn, tlf.nr. samt medlemskab.

P.b.v. Ea Jensen

COPA Fyn

Lokalformand: **Poul Erik Andersen, Mullerupvænget 12, 5230 Odense M**
Tlf.: 6615 8512 / 3011 4296 E-mail: ipea@webspeed.dk

Kommende arrangement

Julefrokost fredag den 20. november

Husk at tilmelde jer til julefrokosten COPA Fyn.
Tilmelding senest den 16. november kl. 20.00
til: Poul E. Andersen tlf.: 6615 8512 mob: 3011 4296
eller e-mail: ipea@webspeed.dk.

Julefrokost
i Hjallese Forsamlingshus, Hjallesegade 31 5260 Odense S.
Der serveres en julebuffet. Egenbetalingen 100 kr. som betales ved arrangementet.

P.b.v. Poul E. Andersen

COPA Storstrøm/Lolland Falster

Lokalformand: **Helle Westergaard, Elmebakken 6, 4400 Kalundborg**
Tlf.: 5950 8243 / 4042 3044 E-mail: hw.sn@ka-net.dk

Siden sidst

Stomidag i Odense

Vi var nogle fra vores lokalforening der deltog i oplysningsdagen lørdag d. 19. september. Synd ikke flere havde meldt sig, der var gode foredragsholdere og der var stande med alverdens stomiartikler.

Vi havde en god dag, da vi endelig fandt en parkeringsplads.

Siden sidst

Gode råd

Der har også været et arrangement som COPA afholdt i Ringsted, her fik vi forevist det sidste nye indenfor COPA's udbud. Vi hørte om hvor langt man kan nå, skønt man er stomiopereret og samtidig mangler det ene ben, en rigtig gæv pige fortalte om hvordan hun deltager i al sport også det ekstreme. Sidst men ikke mindst deltog stomisygeplejerske Heidi fra Slagelse Sygehus, hun gav gode råd vedrørende behandlingen af en stomi, og viste os billeder af, hvor forskellige stomier kan være.

Ikke alle har læst om disse arrangementer, det er måske årsagen til at vores afdeling ikke har så mange deltagere, deadline på bladet er en måned før udgivelsen altså kan vi ikke altid nå at meddele alt i bladet. Vi har derfor anmodet medlemmer, der er på nettet, om de vil sende mailadresser. Det vil bevirke, at vi hurtigt kan sende en remember til vore medlemmer. Vi ser gerne at vore medlemmer får et positivt udbytte af medlemskabet. Vi har i skrivende stund kun modtaget 3 mailadresser.

Kommende arrangement

Julefrokost den 14. november

Vores julefrokost blev annonceret i oktoberbladet, vi håber at rigtig mange tilmelder sig, så vi kan få en rigtig god julefest, der er sat af til et meget flot lotterispil, hvor vi allerede har indhentet særdeles flotte præmier.

Vi ses til julefrokost en d. 14. november kl. 12.00 i Hollænderhaven Vordingborg.

Til de der ikke kan deltage ønsker vi en rigtig glædelig jul, samt et godt nytår.

P.b.v. Helle Westergaard

COPA Vestsjælland

Lokalformand: **Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge**
Tlf.: 6063 0747 E-mail: e.t@mail123.dk

Kære medlemmer

Så er det sidste udgave af Copa-bladet i år.

Vores sommertur den 13. august gik til Frilandsmuseet, bussen afgik fra Holbæk og kørte over Ringsted og til Kongevejen i Lyngby - Nordsjælland - for mange af vore medlemmer var det en oplevelse, at komme tilbage til et sted de har været da de var ganske unge. Der var rigtig meget at se, og ikke mindst de minder der kom frem fra en tid der for længst er forsvundet ud af det samfund vi lever i. Der er vel heller ikke nogen generation, som har oplevet så meget som mange af vore medlemmer har og det kommer heller ikke til at ske for generationer fremover. Arrangementudvalget havde sørget for maden som vi spiste udendørs nu da vejret viste sig fra den rigtig dejlige side - fuld sol og ingen vind. Efter vi havde indtaget maden var det tid til en tur i hestevogn - der er meget stor afstand ud til den yderste del af Frilandsmuseet - derfor var det oplagt med sådan en tur. Midt på eftermiddagen var det så tid til kaffe/te med hjemmelavet kringle - vi var nogle stykker der godt kunne have spist to stykker - den var simpelthen lækker. Da alle havde set det sidste og fået ordnet det de skulle, gik ture hjem - alle takkede for en dejlig dag og var mætte af oplevelser.

Den 26. august – havde COPA-Vestsjælland og Coloplast et arrangement på Hotel Scandic i Ringsted – med temaet - fokus på hudpleje og erfaringsforedrag om at leve med stomi.

Det må siges at være en stor succes - der kom ikke færre end ca. 150 medlemmer – så der var godt fyldt op og der blev meget varmt. Fornemmelsen var, at alle havde fået stort udbytte af arrangementet – der var mulighed for at få en snak med sygeplejerskerne både på tomands hånd og omkring udstillingsbordene. Coloplast gav en præsentation af nye produkter og omkring innovation. Stomisygeplejerske Heidi Skydsgaard fra Slagelse Sygehus, havde fokus på hudpleje og stomi og den nyeste viden inden for området. Stomi ingen hindring for et godt liv – v/Margit Pedersen – fortalte kort, om hendes liv – utroligt hvad et menneske kan klare. Arrangementudvalget besluttede, at hende måtte vi se om vi ikke kunne få til et arrangement så vi kunne høre hele hendes fortælling.

Foruden Coloplast udstillingsbord - havde COPA også et med alt vores materiale - vi fik en henvendelse fra CCF om det var muligt,

at de kunne have materiale med - det er klart de kunne det, så COPA og CCF delte bord sammen.

Som lokalformand vil jeg sige en stor tak til Coloplast for det store flotte arrangement, samt tak til Susanne Staugaard og hele holdet fra Coloplast som altid er søde, rare og smilene, det er en ren fornøjelse, at få lov til, at være en del af sådan et arrangement – også en stor tak for den viden vi fik fra stomisygeplejerske Heidi Skydsgaard og sidst men ikke mindst en stor tak til Margit Pedersen og hendes alt for korte fortælling omkring hendes liv.

Mit store håb er, at vi fremover kan arrangere sådanne arrangementer og ser gerne, at andre leverandør også vil – som jeg høre det fra medlemmerne er der brug for den slags arrangementer.

Bestyrelsen ønsker alle vore medlemmer og deres familier en rigtig glædelig jul.

P.b.v. Eddy Tersløse

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokost bliver søndag den. 29. november 2015 kl. 13.00.

Julefrokosten vil blive afholdt på adressen:

Vommevad Forsamlingshus. Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.

Prisen bliver på 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for ikke medlemmer og gæster. God mad og to genstande plus kaffe/te med en skarp til. Der vil bl.a. være lodtrækning på indgangsbiletten og hvad arrangementudvalget ellers kan finde på af spændende ting.

Husk at medbringe en gave til 40 kr. pr. person.

Tilmelding senest fredag d. 20. november 2015 til:

Jan Nielsen på tlf. 29 45 40 08 eller pr. mail: ASLJ47@mail.dk
Lene Christiansen på tlf. 61 11 88 88
eller pr. mail: lenec485@gmail.com
Janne Christophersen på tlf. 23 32 92 80
eller pr. mail: jchristoph@jubii.dk
Eddy Tersløse på tlf. 60 63 07 47 eller pr. mail: e.t@mail123.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamlingen i 2016 vil blive afholdt torsdag d. 7. april 2016 kl. 17.00 - 21.00.

Arrangementudvalget arbejder på, at få Margit Pedersen til at komme. Lykkes det, vil vi starte med, at Margit Pedersen fortæller om sit liv (stomi ingen hindring for et godt liv) – hvordan det er muligt - selv om man er ramt allerhårdest - af sygdom og modgang, kan man komme stærkt tilbage til livet. Nogle vil sikkert kende hende fra TV2 serien BS & Outsiderne.

Man kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding men gerne ***tilmelding senest onsdag d. 30. marts 2016*** til:

Jan Nielsen på tlf. 29 45 40 08 eller pr. mail: ASLJ47@mail.dk
Lene Christiansen på tlf. 61 11 88 88
eller pr. mail: lenec485@gmail.com
Janne Christophersen på tlf. 23 32 92 80
eller pr. mail: jchristoph@jubii.dk
Eddy Tersløse på tlf. 60 63 07 47 eller pr. mail: e.t@mail123.dk

COPA Sydøstjylland

Lokalformand: **Hanne Westergaard, Emil Møllers Gade 24 A, 2.th., 8700 Horsens**
Tlf.: 7564 1086 E-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling

Der indkaldes til generalforsamling ***den 21. november kl. 11.00***
Sted: Cafe Fic, Vester Ringvej 100, 7000 Fredericia.

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning ved formanden.
3. Kassereren fremlægger lokalforeningens reviderede regnskab til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg. På valg er:

Formand Hanne Westergaard
Kasserer Gunnar Munch Jørgensen
Suppleant Lone Nørtoft Ravn
Revisor Preben Meyer Petersen
Revisorsuppleant Børge Fanth.

Efter generalforsamlingen vil Flemming Schuler vise nyheder fra fa. Braun og der vil være en god traditionel julefrokost, hvor der vil være lidt overraskelser.

Deltagelse i generalforsamlingen er KUN for medlemmer af lokalforeningen Sydøstjylland - og man kan deltage uden tilmelding. Men der skal tilmeldes, hvis man ønsker at være med til efterfølgende julefrokost.

Tilmelding til spisning senest den 14. november til Hanne Westergaard tlf. 7564 1086, eller mail: h.westergaard@stofanet.dk Håber vi ses.

P. b.v. Hanne Westergaard

Åben rådgivning på Regionshospitalet Horsens, Horsens Sygehus

Mød en COPA-rådgiver

Åben rådgivning på Horsens Sygehus den 2. torsdag i måneden fra kl.15.00 til kl.17.00. Vi findes i dagligstuen på P4.

COPA Gl.Viborg amt

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

Kommende arrangementer COPA-Gl. Viborg amt

Kontakt venligst lokalformanden.

COPA Sønderjylland

Lokalformand: **Christa Jensen, Korshøj 5, Asserballe, 6440 Augustenborg**
Tlf.: 7447 3370 E-mail: kajchrista@hotmail.com

Åben rådgivning Sygehus Sønderjylland, Aabenraa

Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver til stede
Mandag d. 7. december kl. 10.00 til 13.00

Uden for denne tid vil der altid være mulighed for at ringe til:
Lokalformand Christa Jensen tlf. 7447 3370
COPAs sekretariat tlf. 5767 3525.

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

Kommende arrangement

Generalforsamling 2016

Generalforsamling 2016
onsdag d. 2. marts på Røde-Kro kl. 18.00.

Kommende arrangement

Temaaften i Tønder

Temaaften Tønder onsdag d. 6. april 2016
på Seniorcentret kl. 19.00.

Kommende arrangement

Julefokost den 22. november kl. 12.00

Atter nærmer vi os november og den mørke tid, julefrokosten bliver igen serveret på ***Røde-Kro,*** søndag d. 22. november kl. 12.00.

Julemenuen er altid det traditionelle, som man godt kan blive mæt af og komme i julestemning.

Efter kaffen ryster vi posen og spiller banko. I er meget velkommen til at medbringe en pakke, men dette er frivilligt.
Pris for medlemmer/støttemedlemmer inkl. 3 stk. spilleplader – kr. 200,-

Pris for ikke medlemmer inkl. 3 stk. spilleplader - kr. 250,-.
Drikkevarer for egen regning.

Vi håber der kommer rigtig mange til vores julefrokost, så vi kan få nogle hyggelige timer sammen.

Tilmelding senest den. 17. november til:
Carl Christian tlf. 74 72 39 81
Christa tlf. 74 47 33 70 / 41 57 33 70.

Bestyrelsen ønsker alle en glædelig jul samt et godt og lykkebringende nytår. Tusind tak for året 2015.

P.b.v. Christa Jensen

COPA Midt/Vestjylland

Lokalformand:
Lars Elvig,
Banegårdspladsen 4A 4. dør 1, 7400 Herning
Tlf.: 2052 1771 E-mail: elvig@privat.dk

Kommende arrangement

Julefrokost den 21. november kl. 19.00

Årets julefrokost holdes i ***Boldklubben Herning Fremad`s lokaler, Ringkøbingvej 66, 7400 Herning lørdag den 21/11- 2015 kl. 19.***

Pris for deltagelse 100 kr. for medlemmer og 150 kr. for ikke medlemmer.

Vi får julefrokost, 2 genstande pr. deltager (snaps, øl eller vand) og kaffe eller te.
Til pakkespil medbringer hver deltager 1 pakke til en værdi af 25 - 30 kr.

Tilmelding til Gunnar Andersen. Tlf. 97427376 / mobil 20522743 eller på mail gua@youmail.dk ***senest den 15/11- 2015.***

Kom til pakkespil. Medbring 1 pakke til værdi 25-30 kr.

Siden sidst

På udflugt med Naturbussen

Den 15. august var vi på udflugt med Naturbussen. Chauffør på bussen var Brian Kjølhede.

Vi mødtes ved Kjærgaadsmølle Naturcenter kl. 12 og spiste en frokostbolle inden bussen kom for at køre os en tur ud i naturen. Brian kørte en tur ud i Stråsø plantage, hvor vi gerne skulle se krondyr, men ak de sov vist middagssøvn. Der var film i bussen, så vi fik set hvordan det kunne være. Vi så dog også et par enkelte. Ude på heden så vi også sjældne planter og lyngen blomstrede.

Kaffen drak vi på Lærkehøj. Her har H.C. Andersen siddet og digtet. Turen tilbage gik over Klosterheden, hvor vi så bævernes boliger. Vi så også en ørn der fortærede en frø. En rigtig dejlig tur som sluttede kl. 17. Brian fortalte livligt under hele turen. Efter dette kørte vi til Humlum Kro for at spise aftensmad.

Rigtig dejlig tur, en skam der ikke var flere der deltog.

P.b.v. Ulla Andersen

COPA Sydvestjylland

Lokalformand: **Anette Larsen, Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N**
Tlf.: 2785 5978 (bedst hverdage efter kl. 14.00). E-mail: s.a@bbsyd.dk

Yderligere kontaktperson: **Børge Kjærgaard. Tlf:. 2068 9200.**

Siden sidst

Afholdt bustur til Den Fynske Landsby

Den 5. september drog 30 glade COPA-medlemmer afsted fra Varde. Esbjerg og Vejen, med mål i Den Fynske Landsby i Odense. Men uden mad og drikke duer helte ikke, så vi holdt ind på Vissenbjerg Storkro, hvor vi indtog en bedre brunch, med alt tilhørende. Efter et par timer, og godt mætte fortsatte vi så til Odense, hvor vi havde bestilt en guidet tur rundt i landsbyen. Desværre svigtede guiden os, så vi måtte klare os på egen hånd. Det gik nu også fint nok, og jeg tror nok at alle var tilfredse og glade for, at gå på opdagelse i de gamle bygninger. Som kompensation for den manglende guide, besluttede bestyrelsen, at give kaffe og lagkage på Fjeldsted Kro. Der var masser af lagkage og kaffe. Derfra fortsatte vi så til Krybily Kro, hvor Marianne fra Coloplast stod klar til at informere os om de nyeste stomiprodukter og i øvrigt svare på, hvad man nu kan spørge om. Efter grundig orientering fra Marianne, stod kromutter klar med varm bollesuppe i rigelige mængder. Efter indtagelse af suppe, satte bussen så næsen hjemad.

PS: Det skal retfærdigvis nævnes, at Den Fynske Landsby siden har refunderet indgangsbeløbet pga. den manglende guide.

Kommende arrangement

Julefest

Husk at vi holder julefest den 19. november på Sydvesten.

Kommende arrangement

Bowlingklubben

Vi mangler tilslutning til vores bowlingklub. Tilmeldelse kan ske til Hanne på tlf. 2288 9897.

P.b.v. Børge Kjærgaard

COPA Aarhus

Lokalformand: **Morten Spaabæk Dippel, Skærskovtoften 4, Funder Kirkeby, , 8600 Silkeborg**
Mobiltlf.: 2487 4867 aarhus@copa.dk E-mail: dippel@privat.dk

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.

Torsdag 12. november kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 26. november kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 10. december kl. 16.00 - 17.30

Rådgivningsdatoer januar 2016:
se næste Copa-blad.

Der gøres opmærksom på, at alle der ønsker en samtale med en af COPAs rådgivere er velkomne. Det er ikke kun for patienter, der er indlagt.

Aarhusklubben

Vores sidste møde i år bliver ***onsdag d. 11. november. Vi mødes i lokale 0.6 kl. 14-16.***

Det bliver vort sidste møde inden jul, så I skal medbringe en lille pakke til ca. 20 kr., som vi kan spille om og hugge fra hinanden. Vi skal også nå at lave gavekort og julekort.

Altså klippe/klistre.

Og så mødes vi igen ***onsdag d.10. februar 2016 kl. 14-16.***

I er velkommne til at kigge ind til en snak, et spil og en kop kaffe.

Venlig hilsen Merethe Jastram Knudsen tlf. 28188928

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.

Kommende arrangement

Julemøde i Randersgruppen tirsdag den 24. november kl. 19

Vi mødes til julehyggemøde i ***Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers. Mødelokale 3***.

Vi spiser og hygger os. Pris 25 kr.

Kom og vær med i et godt fællesskab.

I må meget gerne ***melde jer til*** hos Kirsten Gjørup Hansen på mail kirsten.gjorup.hansen@gmail.com eller tlf. 22 16 21 40.

Kommende arrangement

Fødderne tager slæbet, de skal bære os hele livet

Tirsdag den 26. januar 2016 kommer statsautoriseret fodterapeut Helle Hald Andersen og fortæller os om, hvad vi selv kan gøre, og hvad vi kan få hjælp til.

Det er i ***Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers. Mødelokale 3.***

I må meget gerne melde jer til hos Kirsten Gjørup Hansen på mail kirsten.gjorup.hansen@gmail.com eller tlf. 22 16 21 40.

Siden sidst

Stomidag i Odense - *Many Stories, One Voice*

Siden sidst har Aarhus lokalforening deltaget på Den Internationale Stomidag i Odense den 19. september.

Vi var en bus afsted og vi havde en god dag med mange gode indlæg fra læger og også ”stand-up”. Vi så også den færdige COPA-film. Den får I alle også lejlighed til at se på et af de kommende møder. Der blev afsløret endnu en ambassadør nemlig Tine Lilholt og hun havde malet et meget flot maleri til vores forening.

Der var også rigtig mange stande at besøge med nyheder og produktprøver. Alt lige fra badetøj, Syllifor, energidrikke og selvfølgelig masser af poser og plader og andet stomitilbehør.

Det var en lang, men meget god dag med informationer og fuld forplejning hele dagen. Tak til de medlemmer, der bakkede op om arrangementet.

P.b.v. Helle Jørgensen

Tine Lilholt's maleri: 'Many Stories, One Voice'.

Tine Lilholt - ny ambasadør for COPA.

Siden sidst

DHL stafet 20. august 2015, Aarhus

Torsdag 20. august havde Coloplast i samarbejde med COPA et aktivt fællesarrangement – nemlig DHL-stafet. Både for gående og løbende. Ud over COPA havde Coloplast også inviteret CCF Aarhus afdeling med – og det var en fantastisk god eftermiddag/aften. Det bedste vejr (blå himmel og næsten inden vind) Højt humør, fælles hygge før under og efter stafetten. Mange kendte hinanden, men vi faldt alle hurtigt ind i en afslappet og hyggelig stemning.

TV2OJ, var med Morten Spaabæk Dippel hele vejen rundt – idet TV2OJ lavede optagelser til programmet ”Livet + det løse”. Et program, hvor østjyder med en eller anden udfordring i hverdagen trodser modstand og egen begrænsning. Morten var med som stomist – at vi kan, selvom vi har en pose på maven, sagtens deltage i løb, offentlige arrangementer og at det er vores egen tankegang der sætter begrænsningen for os selv. Det blev til en super reportage som vi håber, også kan være med til at nedbryde tabu omkring det at have stomi. Udsendelsen kan ses på www.tv2oj.dk – find ”programmer” og derefter ”Livet + det løse”. Programmet ligger også på COPA´s facebook side.

Med Coloplast har vi allerede grov-planlagt DHL-stafet i Aarhus i august 2016 – jeg kan kun opfordre så mange som muligt til at komme og være med i Mindeparken. Tak til Coloplast for at de vil arrangere.

P.b.v. Morten Spaabæk Dippel

Kommende arrangement

Julehygge torsdag den 3. december

Traditionen tro, holder COPA Aarhus lokalforening julehygge. ***Det gør vi onsdag d. 9. december 2015 kl. 18.00-21.00 på Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, Aarhus C.*** Pakkespil hvor alle medbringer en gave til DKR 20,-. Af hensyn til forplejning skal vi bede om din ***tilmelding senest torsdag 3. december*** til Gitte Heide på mobil: 2778 2894 (efter kl 17.00) eller mail: gitte.heide@icloud.com.

Tak for i år

Tænk at det allerede snart er jul igen. Tiden flyver afsted – hvor bliver den af, men kalenderen siger at december og julen nærmer sig med hastige skridt. I skal alle hver og en, have en julehilsen med tak for du er med i vores arrangementer, tak til rådgivere og bestyrelsesmedlemmer for jeres indsats igennem året.

Jeg ønsker jer alle en glædelig jul og et godt og lykkebringende nytår.

Mange julehilsner. P.b.v. Morten Spaabæk Dippel

COPA Nordjylland

Lokalformand: **Jørgen Dresfeldt, Søndre Kongevej 56, 9400 Nørresundby**
Tlf.: 4050 0990 www.nordjylland.copa.dk **E.mail:** nordjylland@copa.dk

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

Mød en COPA-rådgiver
Rådgivning på Aalborg Universitetshospital Syd
Vi træffes i Patient til Patient rådgivningen på Aalborg Universitetshospital Syd (forhallen til venstre for elevatorerne). Mandag i lige uger kl. 10.00 til 12.00 (dog ikke i juli og kun første lige uge i december).

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

Siden sidst

Besøg på TV2 i Odense med overnatning på Ærø

Mandag den 24. august kørte vi sydover mod Odense for at besøge TV2. Her blev vi modtaget af Søren og Pernille som skulle guide os rundt og de kunne bl.a. andet fortælle, at TV2 er Danmarks største kommercielle TV-virksomhed. Det er arbejdsplads for over 1000 medarbejdere, 500 i Odense og 500 i København. Det startede hos politikerne, der i 1986 stemte for at bryde DRs monopol på landsdækkende TV-nyhedsformidling. Siden har der været mange højdepunkter i TV2s historie.

Vi så Nyhedsstudiet og Vueltastudiet og hørte om hvordan de fungerede. Der blev også fortalt om bygninger, historie, hvordan udsendelserne bliver lavet og meget mere som kræver for meget plads.

Efter et vellykket besøg hos TV2 kørte vi mod Ærø hvor vi skal overnatte, men jeg kunne helt glemme TV2, med alle de TV/PC skærme, lamper og kameraer kunne det være sjovt at hørt størrelsen på elregningen.

Tirsdag den 25. august efter morgenmad og tjek ud kom John med i bussen. John bor på øen, har selv kørt guidede ture.

Øen er en del af det sydfynske øhav. Øhavet er Danmarks største oversvømmede istidslandskab, med mange historiske, kulturelle og naturmæssige værdier.

Øen var en del af hertugdømmet Sønderjylland-Holsten frem til 1864. Øen har derfor stadig mange kulturelle relationer til Sønderjylland særligt til Als. Mange skikke bl.a. festligholdelsen af Helligtrekonger er identisk med de alsiske traditioner. Øen er ca. 30 km lang og 8 km på det bredeste sted. Til Ærø hører endvidere øerne Birkholm, Dejrø, Lilleø, Store Egholm, Lille Egholm, Nyland, Halmø, Langholm, Langholmshoved og Lindholm. Ærøs maritime historie er også stor.

Som købstad var Ærøskøbing den eneste by der kunne handle udenlands som indlands. Dette forhindrede dog ikke folkene fra Marstal og de startede på at drive smuglerhandel.

Dette var enormt lukrativt og betød, at Marstal med årene voksede. Marstal er øens største by og har havn, rederier, værfter og navigationsskole. Midt på øen ligger den maleriske by Ærøskøbing med sine historiske gamle gader og huse helt tilbage fra 1600-tallet. Det nordlige Søby er øens industri centrum med øens største arbejdsplads, Søby skibsværft, og Ærøs eneste fiskerihavn. John fortalte også om nutidens Ærø og satte vores chauffør (Luffe) på prøve på de smalle og snoet veje, inden frokosten på hotellet. Efter frokosten kørte vi igen mod det nordjyske.

Selv med problemer med planlægningen inden turen, manglende tilslutning og lidt regnbyger blev det en dejlig og vellykket tur.

Siden sidst

Opstart af Tarmkræftgruppe i Aalborg

På mødet der blev afholdt den 24. september (se forrige blad) var COPA tilstede. På mødet blev man enige om at starte en gruppe op og vil mødes i:

Kræftrådgivningen i Aalborg, Stenstrup Vej 1, 9000 Aalborg den 2. mandag i måneden kl. 17.00 til 19.00.

Deltagerne bestemmer hvad der skal ske på møderne.

Af hensyn til forplejning skal ***tilmelding*** ske til:
Jytte Sørensen Tlf. 28 29 93 87 Mail. jytte.lyngholm@gmail.com

Ønsker man deltage i gruppen kræves det medlemskab af 'Patientforeningen for Tarmkræft' som er en selvstændig forening, også selv om man er medlem i Kræftens Bekæmpelse eller COPA.

Kommende arrangement

Julefrokost den 6. december kl. 12.00

Søndag den 6. december 2015 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 stuvede hvidkål
Grønlangkål med flæsk, pølse og brunede kartofler, sennep og rødbeder
Varm leverpostej med bacon
Brieost med druer og kiks
Ris à l'amande med kirsebærsauce.

HUSK AT medbringe en pakke til ca. 25 kr. til bankospillet - og ind imellem 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 29. november til Jørgen Dresfeldt på tlf. 40 50 09 90 eller på nordjylland@copa.dk .

P.b.v. Jørgen Dresfeldt

COPA Urostomigruppen

Vestdanmark:
Anne Lise Hansen, Gåskærgade 17 B, 1.tv., 6100 Haderslev
Tlf.: 7452 0091 / 2961 2776 E-mail: achansen@webspeed.dk

Østdanmark:
Kirsten Cederlund,
Bymarken 4 D, st.tv., 4000 Roskilde Tlf.: 2093 2159

Kommende arrangementer COPA Urostomigruppen:
Kontakt venligst gruppens kontaktpersoner.

COPA Ungdom

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Ida Engblom, Stærevej 16, 1.tv., 2400 København NV
Tlf.: 5136 3063 E-mail: ida.j.engblom@gmail.com

COPA Familiær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant og kontaktperson Vestdanmark:
Susanne Jakobsen,
Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding
Tlf.: 2165 9460 E-mail: susanne.elsdyrvej@gmail.com

Kontaktperson Østdanmark: **Vakant**

Kommende arrangementer COPA-FAP
Kontakt venligst gruppens repræsentant.

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)

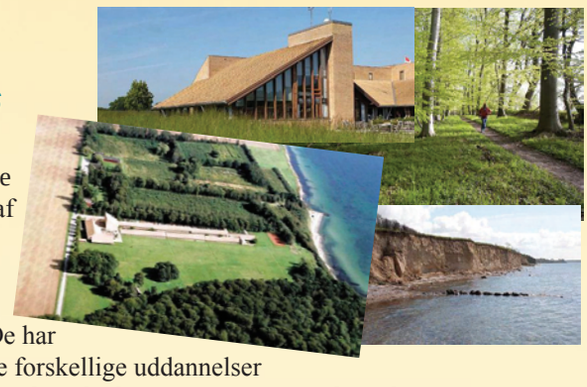
Sendes (gerne i kopi) til:
COPA • Jyllandsgade 41 • 4100 Ringsted

COPA Forældregruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Morten Holmgaard, Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 5047 5007 / 4021 1966 E-mail: holmgaard@hotmail.com

Siden sidst

Skuldrene ned
- god weekend på Klarskovgaard, Comwell Campus



Forældregruppen har haft familieweekend på Klarskovgaard, Korsør. Helle og Michael, forældre til Signe, skriver om weekenden

Rammen for årets familietur med Forældregruppen til børn med afføringsproblemer, var Comwell Campus i Korsør.

Dette skønne konferencested har i flere omgange langt lokaler og faciliteter til vores familieweekender.

Stedet er omgivet af en smuk natur med skov og strand og udsigt til vandet, så man har mulighed for at komme ud og få luftet sine tanker.

Stedet har mange dejlige rum hvor vores børn kan opholde sig, og ingen der "tysser" eller vender øjne af børnene når de leger, løber og larmer som børn nu engang gør.

Indtjekning forgik fredag sidst på eftermiddagen og der var 20 familier tilmeldt – hvorefter der var fælles velkomst ved Styregruppen.

Der blev weekendens program gennemgået og herefter var der spisning i små sammensatte grupper.

Grupperne og bordplanen passede sammen sådan, at der var plads til at grupperne kunne sidde sammen og spise. Man skulle i grupperne nemlig interviewe hinanden og - ud fra interviewet - lørdag morgen fortælle om en anden familie.

Børnene fandt hurtigt sammen og det gjorde forældrene også. Snakken gik hurtigt lystigt i lokalerne på tværs af "nye og gamle" medlemmer, voksne som børn og unge. Hospitalsklovnen kom fredag forbi og underholdte.

Lørdag startede med dejligt morgenmad, hvorefter der var lavet et børneprogram og et forældreprogram.

Børnene skulle på teambuilding med forskellige aktiviteter og der var lavet 3 biografer med forskellige film, så børnene kunne vælge den film som passede til deres alder. Dertil kunne de udfolde deres kreative side i aktivitetsrummet sammen med børnepasserne.

Forældrene fik besøg af Ann og Søren fra firmaet Xcoach. De har begge flere forskellige uddannelser bag sig, blandt andet har Ann været sygeplejerske og Søren direktør i et tøjfirma.

Formålet med undervisningen var bl.a. at se tingene i et andet perspektiv og gøre perspektiverne bevidste for en selv og give nogle redskaber til at bremse op i hverdagen, og mærke efter hvor på "banen" vi som forældre er.

Livssituationen var illustreret som en fodboldbane med forskellige aktører;

- En målvogter
- En forsvarsspiller
- En angrebsspiller
- En dommer
- Publikum
- Kameramand

Citat taget fra deres hjemmeside:

"Alle har mål - noget man gerne vil, gerne vil opnå, noget man gerne vil kunne gøre eller være bedre til. Hvad med dig? Handler du på dine mål - eller tænker du bare på dem?

Tænker du mere end du handler, er det fordi du mangler motivation og forståelse for, hvad det koster at holde fast i dine undskyldninger og forhindringer.

Du mangler også et helt klart billede af, hvad du får, når dine forhindringer ikke er der længere.

Jeg taler om alle de forhindringer, du har fortalt dig selv og dine omgivelser i årevis om, hvorfor du ikke kan gøre det ene og det andet.

Glæd dig over, at du kan ændre det og gå efter det liv, du virkelig fortjener. Det er en simpel beslutning, et valg. Lev det liv,

Fagligt Selskab

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen
er et selskab for sygeplejersker, der arbejder med pleje af stomiopererede.

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen
afholder kurser og mødeaktiviteter på landsplan for sygepeljersker og interesseorganisationer.

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

Ønsker du mere information så kig ind på: www.dsr.dk/fs22
Formand: Birgittte Dissing Andersen bidian01@heh.regionh.dk - også kontaktperson COPA

du virkelig ønsker, ellers bliver du drænet for energi og ressourcer - og det har konsekvenser for dig selv, dine nærmeste og for dine kolleger".

Vi fik ad flere omgange, nogle små opgaver "2 og 2". Det gav anledning til gode snakke rundt om i lokalerne og gjorde at vi hver især fik noget at reflektere over.

I løbet af eftermiddagen var der indlagt fælles familieaktiviteter – til stor morskab for både børn og voksne. Lørdag aften var der festmiddag, hvor der blev holdt et par taler til børnepasserne, styregruppen og ikke mindst en jubilar. Kathrine som var med som børnepasser, havde denne familieweekend som hendes 20´ende. Det er i øvrigt Kathrines "historie" der er udgivet i bogen *"Dengang Kathrine havde ondt i maven"*.

Herefter var der fri leg for børn og forældre. Ingen fest uden diskotek og farverige alkoholfrie drinks til stor glæde for børnene. Der blev danset, lavet stopdans, dystet i luftguitar og ikke mindst danset Limbo. Sikke nogle seje børn, der bare kunne være dem selv uden andre kiggede skævt til dem. De var jo alle i samme båd og sikke et fællesskab på kryds og tværs af deres aldre og køn.

Efter en dejlig dag / aften med mange gode indtryk og oplevelser, gik familierne til ro som det nu passede inde i de forskellige familiers behov.

Søndag morgen var der atter en dejlig morgenbuffet, og aktivitetsrummene åbnede på ny.

Kl. 09.00 gik søndagens program i luften. Der var generalforsamling hvor der bl.a. blev evalueret på weekendens forløb, drøftet ideer til kommende weekends og valg til 2 poster i styregruppen. Styregruppen fik genvalg og ny suppleant blev Robert Larsen.

Herefter var der familieaktivitet udendørs med geocaching. Vi var rundt i den skønne natur for at finde poster, hvor vi skulle tage point og bogstaver med hjem.

Geocaching stod på programmet.

Herefter var der frokost hvor der igen blev hygget og snakket.

Alt godt har en ende, så det var tid til at ønske god efterårsferie og hjemtur samt på gensyn i 2016.

Det har været en rigtig dejlig weekend hvor der var rig mulighed for at få delt erfaringer, ny viden og ikke mindst få "skuldrene ned" – i en ofte presset hverdag for mange af forældrene til de skønne "tarmbørn".

Jeg er sikker på, at børnene også har nydt en weekend hvor de alle var i samme båd og de bare kunne hygge sig på kryds og tværs af alder og køn.

En stor tak til Forældregruppen for en fantastisk weekend, til børnepasserne, Henning og Susanne fra COPA samt personalet på Comwell Campus for deres venlighed over for vores børn.

Helle og Michael

Signe på 12 år - skriver om weekenden

Fredag da vi gik på efterårsferie skulle mig, min mor og far til COPA familieweekend i Korsør.

Jeg havde glædet mig helt vildt meget til en weekend med de andre børn fra COPA, især fordi jeg sjældent ser dem, så er det altid fedt at se dem igen.

Vi havde en rigtig lang køretur derover. Da vi havde tjekket ind på hotellet, var der oplæg til weekenden. Da vi så var færdige, var middagen klar. Efter middagen gik vi bare og talte sammen.

Lørdag morgen skulle vi op og havde morgenmad og de voksne skulle have undervisning. Imens skulle vi børn lave udendørs aktiviter med nogle ansatte fra hotellet. Det var meget sjovt. Vi skulle lave forskellige stafetter. Vi skulle nu ind og have middagsmad og gøre os klar til hjemmebiograf hvor vi fik falske penge til at købe slik for og sodavand. Undervejs i filmen, skulle vi lave familieaktivitet. DET var rigtig sjovt og hyggeligt fordi man lavede noget allesammen. Efter det skulle de voksne ned og have undervisning og vi så resten af filmen. Bagefter gik mange af os ned i aktivitetsrummet og om aften var der diskotek.

Søndag skulle vi pakke sammen og tjekke ud af værelserne, men inden vi tog hjem skulle vi på geocaching.

Weekenden har været så hyggelig fordi jeg bare kunne tale frit om min sygdom.

Det var min tur til Korsør med COPA.

Signe

Lærke på 9 år - skriver om weekenden

Jeg hedder Lærke og er 9 år. Jeg har en blindtarms stomi. Jeg vil fortælle om den weekend, hvor jeg var med min familie på weekendophold sammen med andre børn med stomi. Det var rigtig hyggeligt. Det er 2. gang jeg er med. Fredag aften var der en hospitalsklovn som kastede med knive og sagde mange sjove ting. Da han var færdig med showet lavede han balloner til alle børn. Jeg fik en rød ballon som var formet som et sværd.

Lørdag formiddag var alle børn ude og lave aktiviteter. Vi legede med vandballoner og lavede tagrende løb. Til sidst måtte man vælge om man ville prøve en stor svævebane eller køre ATV. Jeg var ude og køre ATV, den kørte hurtigt. Resten af weekenden legede jeg, og havde det sjovt med de andre børn.

Jeg glæder mig til næste gang vi skal mødes.

Venlig hilsen Lærke

Udgiver: *COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted*

LOKALFORENINGER / GRUPPER *(Landsforeningen: tlf. 5767 3525)*

København / Frederiksberg
Svend Larsen *)
Brandstrupvej 99
2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809

Storkøbenhavn
Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 4095 0953

Frederiksborg
Gisela Schjøtt **)
Birkemosevej 30
3550 Slangerup
Tlf.: 4733 4434

Bornholm
Inge Skovgaard Petersen
Smedegade 20
3700 Rønne
Tlf.: 5695 6530 / 3028 6530

Roskilde/Køge
Jette Frederiksen *)
Kirkegårdsvej 7
Gundsømagle
4000 Roskilde
Tlf.: 4673 0587

Vestsjælland
Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 6063 0747

Storstrøm/Lolland Falster
Helle Westergaard
Elmebakken 6
4400 Kalundborg
Tlf.: 5950 8243 / 4042 3044

Fyn
Poul Erik Andersen
Mullerupvænget 12
5230 Odense M
Tlf.: 6615 8512

Sydøstjylland
Hanne Westergaard *)
Emil Møllers Gade 24 A 2.th.
8700 Horsens
Tlf.: 7564 1086

Sønderjylland
Christa Jensen *)
Korshøj 5
Asserballe
6440 Augustenborg
Tlf.: 7447 3370

Sydvestjylland
Anette Larsen
Bryndumvej 200, Bryndum
6715 Esbjerg N
Tlf.: 2785 5978 (bedst efter 14)

Midt/Vestjylland
Lars Elvig
Banegårdspladsen 4A 4. dør 1
7400 Herning
Tlf.: 2052 1771

Gl. Viborg amt
Knud Fauerby
Hagenstrupparken 34
8860 Ulstrup
Tlf.: 5046 8434

Aarhus
Morten Spaabæk Dippel
Skærskovtoften 4
Funder Kirkeby
8600 Silkeborg
Tlf.: 2487 4867

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

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen
Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 2165 9460

Forældregruppen
Morten Holmgaard
Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 5047 5007

Ungdom
Ida Engblom
Stærevej 16, 1. tv.
2400 København NV
Tlf.: 5136 3063

Colitis-/Crohngruppen
Østdanmark:
Svend Larsen
Brandstrupvej 99, 2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809
Vestdanmark:
Kontakt COPAs sekretariat

Urostomigruppen
Vestdanmark:
Anne Lise Hansen
Gåskærgade 17 B, 1.tv.
6100 Haderslev
Tlf.: 7452 0091 / 2961 2776
Østdanmark:
Kirsten Cederlund
Bymarken 4 D, st.tv.
4000 Roskilde
Tlf.: 2093 2159

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg. **) Suppleant COPAs forretningsudvalg.

Adresseændringer og lignende:
COPA, tlf.: 5767 3525