Marts - April Copa-blad 2 / 2016

copa

STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

I dette blad kan man bl.a. læse:

Tag med COPA til Viborg

.....se side 4

Kære medlemmer

LEDER

Henning Granslev, landsformand

I sidste COPA blad var der omtale af en af flere kommuners fortolkning af servicelovens §112 vedr. bevilling til hjælpemidler. Der blev også oplyst, at Stomiforeningen COPA havde sendt et brev til et medlem i Folketingets Socialudvalg om hjælp til at bede socialministeren tage hånd om problemet.

Desværre er der til dato (den 14. februar 2016) intet sket i processen.

Det føles som om borgernes problemer med at få bevilling til de rette stomihjælpemidler ikke er et særligt spændende område, som politikerne vil gøre noget ved - her og nu.

Forhåbentligt vil der komme fokus på problemet efter den 30. marts, når der er informationer om problemerne i et magasin fra Media Planet "Mænds Helse" der er med i Morgenavisen Jyllands-Posten.

Her vil der bl.a. være artikler om stomi. En journalist fra media Planet henvendte sig til Stomiforeningen COPA for at høre, om der var specielle problemer med at leve med en stomi.

Jeg fortalte, at mange borgere har problemer med at få bevilget de ønskede stomihjælpemidler.

Journalisten fik kopier af breve med beskrivelser om problemet. Der er sendt breve til både Kommunernes Landsforening, Regionerne, og ministerier.

Journalisten vil prøve at få en kommentar fra nogle af de ansvarlige politikere/embedsmænd. Nu må vi se, om det giver bonus.

Der er bl.a. følgende eksempler. En borger med skyllestomi / (gennem 10 år) flytter fra Middelfart til Odense. Pludselig kan vedkommende så ikke få katetre m.m. til at passe sin skyllestomi. Odense Kommune mener, det er en sag for sygehuset at dække udgifterne til dette.

En borger på Sjælland flytter til en anden kommune, også på Sjælland. Borgeren har hidtil haft bevilling til 2-3 kolostomiposer pr. dag. Tilflytterkommunen mener, at en pose om dagen må være passende. Stomiforeningen COPA kontaktede sagsbehandleren og spurgte om begrundelse for denne ændring. Telefonopringningen løste problemmet, så borgeren igen må bruge poser som hidtil.

Stomiforeningen COPA har erfaret, at nogle kommuner og sygehuse næsten bliver presset til at anbefale/bruge nærmere bestemte stomihjælpemidler til de stomiopererede.

Det er helt i strid med loven. Der står i loven, kommunen dækker udgifterne til de bedst egnede og billigste produkter. Men produktvalget skal være efter en konkret og individuel vurdering af den enkelte borger. Der er ikke standardløsninger.
Det er aldeles uacceptabel, hvis fremtiden for de stomioprerede bliver et stærkt begrænset valg af stomihjælpemidler. Nogle kommuners sagsbehandlere oplyser følgende: Det hjælpemiddel, som vi tilbyder, du kan få bevilget, er helt som det produkt du hidtil har brugt. Det passer ikke. Producenterne har ikke de samme produkter. De har lignende produkter til både kolo- ileo- og urostomi. Det er korrekt, men de er forskellige.

Jeg må desværre også medgive, at nogle gange ender sager med to parter, der overhovedet ikke kan tale sammen. Der har været en ret så grov tone i sagen (fra begge sider). Husk, at sige bestemt, men ordentligt, hvad du mener i din sag. Det gælder selvfølgelig fra begge sider.

Det skal slås helt fast. Mange kommuner overholder loven til punkt og prikke - helt uden problemer for de stomiopererede. Sådan skal det også være.

Men hvorfor f….. kan de andre så ikke gøre det samme. Vi bor i Danmark. Her bør alle borgere behandles ordentligt og ens, uanset bopælskommune. Og jeg mener, efter lovens regler og ikke tilfældige egne regler i kommunen.

Hvis man ikke får de hjælpemidler, man ønsker, skal man klage og bede om et skriftligt svar med begrundelse for afslaget. Giv ikke op. Jeg er klar over mange opgiver og siger, nå sådan er nok, kommunen har vel ret.
Hold ud og kæmp for din ret. Stomiforeningen COPA vil kæmpe videre. Det hjælper ikke at give op. Sammen står vi stærkere. Det hjælper heller ikke at løbe skrigende væk fra problemet. Din stomi følger med, hvor du løber hen.

Puha – det var ikke nogen særlig opløftende og positiv læsning.

Der er dog heldigvis også gode ting her i livet. Sommeren venter forude.

I bladet er der i uge 26 tilbud om sommerophold på Golf Hotel, Viborg.

Det var en stor succes sidste år. Jer der ikke kom med i 2015, har så muligheden i år.

Jeg vil slutte med et ønske om en rigtig god påske og en dejlig varm tid i de kommende måneder. ■

Kender du COPA? skan QR-koden og få meget mere at vide

Er du blevet pensionist?

Af hensyn til dit COPA-kontingent:
Husk at meddele COPA's sekretariat
hvis du er blevet pensionist.

Med venlig hilsen
Jørgen Jensen

ISSN 0901 - 3849

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.
  8700 Horsens
  e-mail: h.westergaard@stofanet.dk
  Tlf.: 7564 1086
- *Lokalformænd og -grupper:*
  Se bagsiden.

COPA medlemsblad
Copa-bladet udkommer 6 gange om året, omkring d. 10. i ulige måneder.
Næste blad omdeles i perioden 8/5 til 10/5 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 10/04.
COPA behøver ikke nødvendigvis dele meninger bragt i bladet. Eftertryk tilladt med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig tilladelse hos COPA's sekretariat.

• *Illustrationsannoncer:*
Næste blad: Tilsagn senest 10/04.
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: 20/04.**
• *Indstik:* Med forbehold. Nærmere oplysninger: COPA's sekretariat.

Foto forsiden
Træ og himmel i Dollerup Bakker nær Viborg. Colourbox.

Foreningens formål:

Vedtægternes § 4:
Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoiropererede samt personer med sygdomme, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir.

Stk. 2. Dette søges gennemført ved:
- at udøve oplysende, rådgivende og opsøgende virksomhed.
- at virke som medlemmernes talerør over for myndighederne.
- at hjælpe hinanden med råd og vejledning og i særlige tilfælde at yde støtte i form af et humørlegat.
- at udgive et medlemsblad, Copa-bladet.

Copa-blad 2/2016 (marts - april) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 249].

Indhold:

Leder *(Henning Granslev)* 2
COPA sommerophold 2016 *(Henning Granslev)* 4
Hold øje med de 7 tegn 6
Læserne skriver:
Dårlig behandling og manglende forståelse *(v/Henning Granslev)* 8
Ambassadører *(Christian Stentoft)* 8
Irrigation - fælleshjælp til selvhjælp? *("Jørgen fra Holte")* 35
Naturens uorden, dokumentarfilm med Jacob Nossell 10
Dine spisevaner er influeret af, hvad din far spiste, inden du blev født 12
Hjertestop er ofte ikke så akut endda 14
Rygestop giver den naturlige vægt tilbage 14
Mænd bliver væk fra lægen 16
Gavebidrag til Stomiforeningen COPA - hvordan donere? *(Jørgen Jensen)* 16
Tine Lilholts Maleri *"Many Stories - One Voice"* kan nu købes som plakat 34
Nyt fra lokalforeningerne 18

Almindelige medlemmer: 250,-kr. / år. Pensionist- og støttemedlemmer: 150,- kr. / år.
HUSK at melde flytning og overgang til pensionistmedlemskab direkte til COPA's sekretariat.

OMDELINGSDATOER COPA-BLADET 2016

Copa-blad 2/2016	06/03 - 08/03 2016
Copa-blad 3/2016	08/05 - 10/05 2016
Copa-blad 4/2016	10/07 - 12/07 2016
Copa-blad 5/2016	11/09 - 13/09 2016
Copa-blad 6/2016	06/11 - 08/11 2016

Kontakt venligst sekretariatet, hvis du ikke modtager bladet.

www.copa.dk

Rådgivning

Tilbud om rådgivning:
Se også under lokalforeningerne.

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

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

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

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

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

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

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

Liste over stomiambulatorier: Se COPA-kalender 2016.

COPA sommerophold 2016

mandag 27. juni - lørdag 2. juli

Vil du/I med til Viborg?

Da der var mange på venteliste sidste år til Viborg, er der her som lovet, også i år tilbud med sommerophold på Golf Hotel Viborg. Der er reserveret plads til 50 personer.
Tilbuddet er for stomi/reservoriopere-rede samt deres ægtefælle/samlever.
Opholdet er i uge 26 fra mandag den 27. juni til lørdag den 2. juli.
Golf Hotel Viborg ligger naturskønt lige ned til de idylliske Viborg søer og tæt på Viborg Domkirke og byparken.
Hotellet er røgfrit. Der er gratis P-pladser ved hotellet.
Hotellet har handicapværelser.

Prisen er pr. person 3400 kr. i dobbeltværelse og 3900 kr. i enkeltværelse.

Betalingen dækker følgende: Alle udflugter og entreer, mandag frokost og aftensmenu, tirsdag til fredag alle måltider, onsdag madpakke til heldagsudflugten, mandag – tirsdag - torsdag og fredag en øl/vand til frokost, aftenkaffe alle dage, fredag aften festmiddag incl. ½ fl. vin, kaffe og frugt og lørdag morgenbuffet.

Golf Hotel Viborg.

Ekstra tilbud:

Ønskes en ekstra overnatning søndag den 26. juni eller lørdag den 2. juli er prisen:
Enkeltværelse incl. morgenbuffet: 675 kr.
Dobbeltværelse incl. morgenbuffet: 775 kr.
Ekstra overnatning afregnes direkte med hotellet – priserne er efter aftale med Lars Iversen.

h.g.

Planlagt program

Mandag den 27. juni
Ankomst og indkvartering. Frokost fra kl. 12 til 14. Om aftenen fremvisning af nye stomihjælpemidler.

Tirsdag den 28. juni
Eftermiddagstur til Clausholm Slot, rundvisning på slottet, tid til tur rundt i parken. Kaffe og brød medtages til turen. Desværre er slottet IKKE egnet til kørestole.

Onsdag den 29. juni
Heldagstur til Fur. Vi besøger Bryghuset med en rundvisning, besøg på Fur museum, en guide tager med bussen rundt på øen. Madpakker medtages fra hotel, kaffe og kage på Regitzesminde.
Efter aftensmenuen: Tine Lilholt og Klaus Thrane holder musik/maleri oplæg.

Torsdag den 30. juni
Eftermiddagstur til Energimuseet ved Tange Sø, rundvisning og kaffe med brød.

Fredag den 1. juli
Hele dagen er til egen disposition. Der er masser af muligheder for en tur rundt til seværdighederne tæt på Viborg. Turen kan f. eks være til El-museet ved Tange sø, Dollerup Bakker, Kongenshus Mindepark, Limfjordsmuseet eller Rindsholm Kro. Vælg selv, hvad du/I har lyst til. Om aftenen serveres en 3 retters festmiddag.

Lørdag den 2. juli
Morgenbuffet og afrejse.

Tilmeldingsblanket
COPA sommerophold *27. juni til 2. juli 2016*

Clausholm Slot.

Best Western Golf Hotel Viborg, Randersvej 2, 8800 Viborg
Tlf. 86 61 02 22 se mere på www.golfhotelviborg.dk

El-museet ved Tange sø.

Medlemsnummer/-numre.....

Telefon.....

Navn(e).....

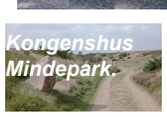
.....

Fur.

Adresse.....

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

☐ Bruger almindelig kørestol eller elkørestol ☐ Speciel kost.....



Kongenshus Mindepark.

Tine Lilholt.

.....

Sæt kryds ved ja til udflugterne:
☐ JA. Deltager i udflugten tirsdag til Clausholm Slot.
☐ JA. Deltager i udflugten onsdag til Fur.
☐ JA. Deltager i udflugten torsdag til Energimuseet.

Dollerup Bakker.

Limfjordsmuseet.

Tilmeldingsblanketten sendes i lukket kuvert (gerne kopi) til Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted
Tilmeldingen skal være fremme senest 25. april 2016.

I 20 uge sendes svar, om du / I har fået plads på sommeropholdet.

Adapt™ Slim Barriere ring

Vil du prøve den?

Den populære Adapt barriere ring – **Nu også 50 % tyndere**

Ekstra sikkerhed for dig. Fordelen ved Adapt barriere ring.

Hollisters Adapt familie er netop blevet større og slankere. Den nye Adapt slim barriere ring yder de samme fordele som de øvrige Adapt ringe – men nu i en slankere udgave.

Adapt slim barriere ringen er

- kun 2,3 mm
- designet til bedre at kunne strækkes og formes
- mere diskret
- pakket i beholdere som gør det muligt at bruge noget af ringen nu og gemme resten til senere.

Kontakt Dansac & Hollister Danmark for mere information enten på mail hollister.dk@hollister.com, telefon 48 46 51 00 eller benyt nedenstående talon og bestil en vareprøve.

Hollister

Hollister Ostomy. **Details Matter.** ™

KLIP

Ja tak,

☐ Send mig en gratis vareprøve på den nye Adapt slim barriere ring

☐ 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

Tiden er vigtig...

Jo tidligere kræft opdages, jo bedre - det øger chancen for at blive rask.

Kræftens Bekæmpelse

Hold øje med de 7 tegn

Afføring

Hold øje med ændret afføringsmønster

- Skiftevis forstoppelse og diarré i mere end to uger
- Følelsen af, at tarmen ikke tømmes helt
- Blod i afføringen
- Mavesmerter eller maveproblemer i mere end to uger

Blødning

Hold øje med uforklarlig blødning

- Blod i afføringen
- Blod i urinen
- Blødning fra skeden
- Blod i sæden

Hoste

Hold øje med hoste og hæshed

- Hoste, der ikke går væk inden for en måned
- Hoste, der ændrer sig
- Hæshed, der ikke går væk inden for en måned
- Hoste med blodigt slim

Knuder

Hold øje med knuder eller hævelser

- I brystet
- I armhulerne, lysken eller på halsen
- I testiklerne
- Andre steder på kroppen

Modermærker

Hold øje med ændrede modermærker og sår

- Et modermærke, der ændrer størrelse, form eller farve
- Et modermærke, der danner skorpe, bløder eller begynder at kløe
- Et sår på huden eller læberne, der ikke heler inden for en måned
- Sår i munden, der ikke heler
- Sår eller kronisk irritation på eller omkring kønsdelene

Synkebesvær

Hold øje med synkebesvær

- Synkebesvær i mere end en måned
- Følelsen af, at noget sidder fast i halsen
- Smerter, når du synker

Vægttab

Hold øje med uforklarligt vægttab

- Vægttab uden grund
- Vægttab, selvom du ikke har ændret på dine madvaner
- Vægttab, selvom du ikke har ændret på dine motionsvaner
- Større vægttab end forventet efter en slankekur

Det er vigtigt at opdage kræft tidligt. Jo tidligere, jo bedre – det øger chancen for at blive rask. Næsten alle tegn på kræft kan ligeså godt være tegn på noget andet. Men det er vigtigt at snakke med din læge.

Læs mere: www.cancer.dk/de7tegn

Kræftens Bekæmpelse

Nogle har andre udveje

Kogebogen er ikke nogen videnskabelig kogebog. Men den er skrevet til ære for jer, der har lige har fået anlagt stomi, og sandsynligvis har en tanker om, hvordan livet kommer til at se ud fremover. Kogebogen kan selvfølgelig også give inspiration til personer, der har haft stomi i mange år.

Kogebogen koster kun 30 kr. + 25 kr. i ekspeditionsgebyr - uanset antal bøger.

Bestil på COPA´sekretariat: mail: sekretariatet@copa.dk eller tlf. 5767 3525.

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 _____

Slotsmarken 17, 1. 2970 Hørsholm

POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

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

NOVALIFE
The next generation

dansac

LÆSERNE SKRIVER

Dårlig behandling og manglende forståelse

Stomiforeningen COPA har modtaget et læserbrev fra et medlem, der skrev om dårlig behandling fra en leverandør og manglende forståelse fra kommune i sagen.

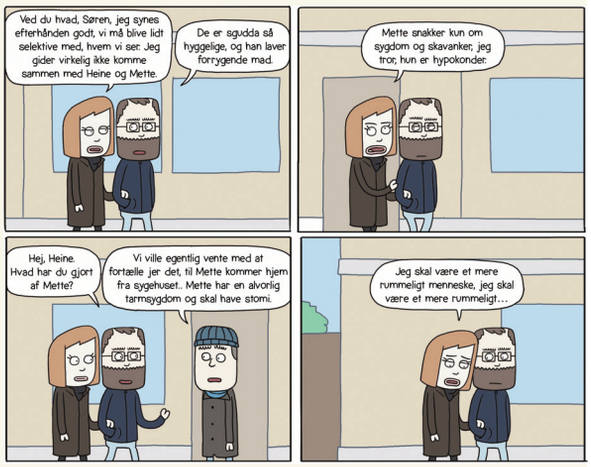
I brevet var der både oplysning om forhandler og kommune. Under en telefonsamtale med vedkommende var der også klage over sygehus, stomisygeplejerske og alt muligt andet.

Jeg fortalte, at læserbrevet *ikke* kom med i COPA bladet. Det er ikke her, alle skal læse om et problem, der er kørt helt af sporet og som ingen kan forholde sig til; hvad er rigtigt og forkert. En sag har flere sider.

Leverandøren har mange gange talt med personen og beklaget det skete. Efter fejlleveringen sendte de hurtigt de korrekte hjælpemidler.

Medlemmet er ikke tilfreds med, at læserbrevet ikke kommer i bladet.

Henning Granslev, landsformand



I livet er der både medgang og modgang. Her er en lille historie fra Morgenavisen Jyllands Posten bragt onsdag den 3. februar 2016. Husk: Lad være at tænke negativt om andre.

Til Bladet: Copa-bladet
Emne: Ambassadører
Ref.: Copa-bladet JAN- FEB 1/2016

Det har glædet mig meget at læse, at Stomiforeningen har fået to ambassadører.

Jeg ønsker dem begge hjertelig velkommen og håber, at de kan være med til at give de af befolkningen, der betragter al tale om det, der foregår i tarmene og deres afslutning, herunder som stomi, som tabuemne; Ingen pølsesnak, TAK.

Problemer med fordøjelsen er jo ikke noget nyt. Gustav Wied fortæller om Overlærerens og Toldkontrollørens Kurbadetur mod hård fordøjelse, så lidelsen er gammelkendt.

Tine Lilholt kender jeg ikke meget til, men hun fortæller, at det er som pårørende hun har kendskab til COPA's arbejde for de stomiopererede, samt at hun vil virke for at dette arbejde bliver mere kendt. Jeg ønsker hende velkommen i arbejdet.

Kirsten Olesen har jeg lidt mere kendskab til, dels gennem hendes arbejde som skuespiller (her særligt som Agnes i Matador) og dels som ambassadør i Kræftens Bekæmpelses Hovedbestyrelse, hvor jeg havde fornøjelse at virke i en årrække.

I min tid som formand for foreningen talte vi tit om mulighederne for at få et offentligt kendt menneske som protektor/ fortaler for foreningen. Der var kendte folk i Folketinget der havde stomi. Men dels var de ikke medlemmer og dels havde de aldrig selv omtalt at de havde stomi. Så vi var meget tilbageholdende med at forsøge en kontakt.

Jeg har sådan set ikke betragtet det at have stomi som et tabuemne. Vel var hjælpemidlerne ringe og lugt en del af årsagen til tavsheden om det at have stomi, men jeg betragtede mere stomien som en privatsag. Folk snakkede jo ikke frit og åbent om deres endehul i det hele taget, så tabu, tja. Det var colitis ulserosaen, der havde nødvendiggjort, at mit system blev modificeret, så jeg skulle gå med en opsamlingspose, fordi det ikke var muligt at retablere lukkemusklen.

Der var et medlem, der fortalte mig at hendes barnebarn havde sagt, at hun syntes at det var smart at have det forpå. Det var klart, at vi der stillede os i spidsen for forening blev offentlig kendt med vores stomi og kravet til formændene var og er heldigvis stadig, at de skal være stomiopereret, således, at de ved, hvordan en stomi behersker både bæreren og dernæst familien.

Men de medlemmer, der ikke vil eller kan være åbne behøver jo ikke at stå frem og åbenbare, at de har stomi. Om den holdning så også hindrer dem i at være medlem og få oplysning om, hvordan de kan tackle deres situation bedre, det må de gøre op med sig selv.

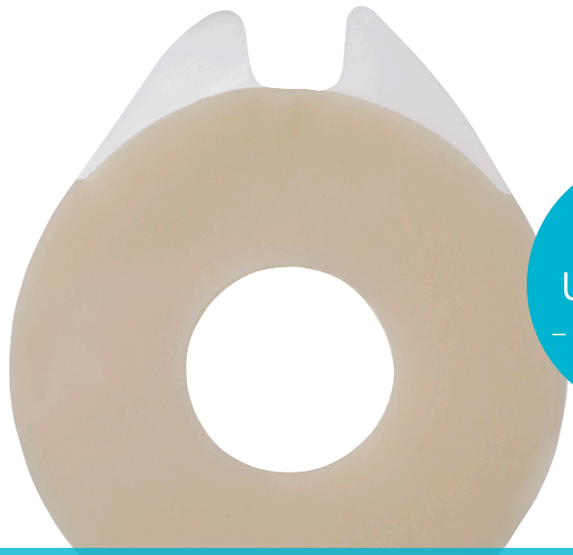
Det, der forbavser mig af og til, er, når folk, der har været midlertidig stomiopereret, efter at have fået lagt tarmene tilbage, udtaler sig om, at de hellere havde beholdt stomien.

Så er det jeg tænker, at her mangler både forskning og oplysning. Forskning i hvad for funktioner i tarmene, der er forstyrret eller opereret væk og hvad der kan gøres ved det.

Ren Ymer og Paraqurt kan måske afhjælpe nogen gener og der kan være andre naturligt forekommende midler, der kan lindre eller hjælpe på problemerne.

Venlig hilsen
Christian Stentof
Thorkildsvej 78
3700 Rønne

Brava®



Undgå utæthed
– Den Modellerbar Ring

Ujævnheder i huden omkring stomien kan forårsage utæthed

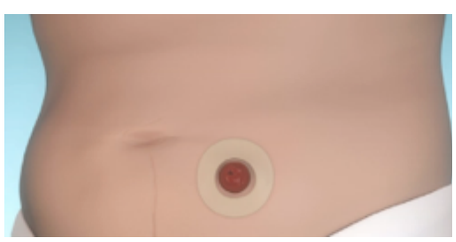
Den Modellerbar Ring - til inde omkring stomien

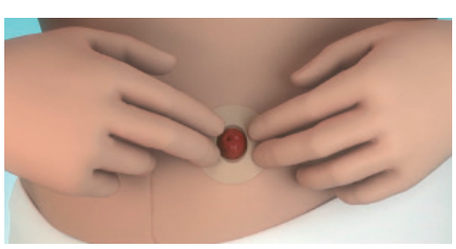
Hvis du har ujævnheder i huden under stomiklæberen, er det ikke altid, at din klæber kan slutte helt tæt til huden. I det område kan der være risiko for, at der opstår utæthed.

Den Modellerbar Ring er designet til at begrænse utæthed i området inde omkring stomien. Har du udfordringer med at opnå en tæt tilslutning mellem hud og klæber på grund af rynker og folder, kan den Modellerbare Ring være en god løsning. På den måde beskyttes huden mod det output, der kommer fra stomien. Den Modellerbar Ring kan let formes og tilpasses din kropsfacon.

Det er vigtigt at spørge sig selv om, hvorfor der opstår utæthed!
Er klæberen korrekt tilpasset stomien? Er skiftefrekvensen den rette? Er der ar, folder og rynker i huden omkring stomien, som skaber problemer med utæthed?

Tag kontakt til din stomisygeplejerske, hvis du gentagne gange har problemer med utæthed.





Form den Modellerbar Ring, så den passer til mavens facon rundt om stomien.

Bestil en vareprøve hos Coloplast Kundeservice på telefon **49 11 12 13** eller
www.brava.coloplast.dk

Tænk Sikkerhed. Tænk Brava®

Coloplast

Coloplast logo er et registreret varemærke ejet af Coloplast A/S. © 2015-06. Alle rettigheder forbeholdes Coloplast A/S, 3050 Humlebæk.

HAR DU SET DOKUMENTARFILMEN NATURENS UORDEN?

Naturens uorden – dokumentar om at være unormal

I dokumentarfilmen "Naturens uorden" er den spastisk handicappede journalist og komiker Jacob Nossell det absolutte midtpunkt. Hans personlige historie og etiske overvejelser udfordrer publikum med essentielle spørgsmål om personlige grænser og samfundet.

Filmen ligger ved Det Danske Filminstitut - og du kan se den - enten ved at gå på dit bibliotek, og se den der, eller du kan se filmen hjemme hos dig selv på din egen computerskærm.

Sådan ser du filmen

Bibliotekernes filmtilbud

- Se filmen på bibliotekernes computerskærme. Spørg din bibliotekar.
- Se filmen hjemme på din egen computerskærm. Alt du beøver er:
  net-adgang
  brugernummer
  pinkode til dit bibliotek.

Har det en pris, når videnskaben trodser evolutionen? Vi er en verden af velskabte, fejlfrie og velfungerende mennesker. Med genteknologi kan vi spore og fravælge det uønskede og uperfekte. Journalisten og komikeren Jacob Yoon Egeskov Nossell er spastiker, han burde allerede fra fødslen være 'fravalgt' af både forskere og forældre. Nu er han i realiteten en belastning for samfundsøkonomien og i bedste fald et interessant studie for videnskaben. Med et intakt intellekt, der er fanget i et svækket kropshylster, er han selveste legemliggørelsen af normalitetens dilemma. Han er for handicappet til at være normal og for normal til at acceptere sig selv som handicappet. I sin jagt på at forstå sin egen skæbne, sætter han sig for at udfordre normalitetsbegrebet og sin egen manglende formåen. Han vil påvise, at hans liv er værd at leve. Derfor kaster Jacob sig ud i et selvbiografisk teaterstykke, med det mål at fylde Det Kongelige Teater og modtage publikums hyldest, mens han sætter sig selv på spil. Filmen følger Jacob Nossells tour de force i sin søgen efter svaret på livets mening for ham og sine 'artsfæller' blandt familie, forskere og publikum, men han tvinges til at indse sine egne begrænsninger, da han bliver slået omkuld af skæbnen og linie 1A.

"Naturens uorden" følger spastikeren Jacob Nossell i hans søgen efter svar på store etiske og eksistentielle spørgsmål om livsværdi og normalitet. Hans personlige historie og overvejelser giver uvilkårligt anledning til refleksion over, hvor vi som mennesker og som samfund sætter grænserne for normalitet. Det er spørgsmål der vedrører os alle, og filmen er oplagt som udgangspunkt for dialog og debat for et større publikum. Filmen kan ses på "Filmstriben" på bibliotekerne.

Trods det alvorlige emne er der, takket være hovedpersonen selv, også meget grotesk humor i skildringen af Nossells liv. I løbet af filmen gennemgår han mange op- og nedture og vi følger ham bl.a. på besøg hos sine adoptivforældre og på research hos specialister der forklarer om de biologiske aspekter ved hans handicap. Samtidig har han travlt med prøverne til teaterstykket "Human afvikling" på Det Kongelige Teater, hvor Nossell og hans handicap også er i centrum. Teaterstykket udfordrer publikum bl.a. med spørgsmål om, hvorvidt han har ret til at leve, og om publikum selv ville vælge et handicappet barn fra. Filmens instruktør Christian Sønderby Jepsen vil med sin film også sende et budskab om, at vi som samfund har brug for unormaliteten.

Kilde: www.filmstriben.dk

I FORBIFARTEN

Normal eller unormal? Disse 12 engelske Pin-Up piger er i hvert fald ærlige. De har alle stomi på grund af morbus Crohn. Nu har de smidt kludene og lavet en undertøjskaleder for at bevise, at stomiposer sagtens kan være sexede.

Kilde: The Mirror.

IryPump® S irrigationssæt

- med elektrisk pumpe gør irrigation nemmere

IryPump® S er en unik og innovativ måde at tænke stomi irrigation på. IryPump® S er en elektrisk irrigations-pumpe, der sætter en helt ny standard for stomi irrigation. Pumpen kan tages med overalt, og gør det nemmere at irrigere fordi:

- Den har en trinløs og justerbar hastighed, så du nemt kan finde og genfinde den bedste hastighed for dig
- Pumpen gør dig uafhængig af ophængningskrog, og kan stå, der hvor du ønsker det under irrigationen
- Den er sikker og meget enkel at bruge
- Den er nem og hygiejnisk at rengøre
- Nemmere kan det ikke gøres

IryPump® S leveres sammen med konus, slange og skylleærmer m.v. i en praktisk rejsetaske, og er meget kompakt og lige til at tage med overalt.

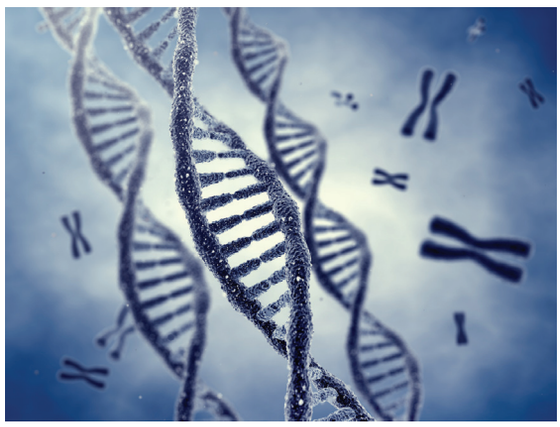
B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

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

Hvis du ønsker mere information eller vores folder omkring irrigation med IryPump® S, kan du kontakte 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.

Dine spisevaner er influeret af, hvad din far spiste, inden du blev født

Der er flere beviser på, at forældres livstil og miljø, selv længe inden de får børn, har indflydelse på deres kommende børns helbred. Ny undersøgelse[1] sætter lys på hvordan.



*I cellernes kerne ligger vores DNA viklet op omkring nogle proteiner kaldet histoner. Sammen udgør DNA og histoner en struktur kaldet kromatin og netop denne struktur er afgørende for vores geners aktivitet. Hvis strukturen er tæt, kan det maskineri som aflæser og kopierer DNA koden, ikke komme til og generne i området vil være slukket, mens generne i et område med en løs kromatinstruktur vil være tændte. Forskellige **epigenetiske mekanismer** kan regulere kromatinets struktur og dermed vores geners aktivitet[2].*

Forskere har sammenlignet spermcellerne fra 13 slanke mænd og 10 svært overvægtige mænd. De fandt ud af, at spermcellerne i henholdsvis slanke og svært overvægtige mænd indeholder forskellige epigenetiske markører, der muligvis påvirker kommende generationers spisevaner[1].

Forskerne fulgte endvidere seks mænd før og et år efter en gastrisk bypassoperation (en effektiv måde at behandle overvægt på) for at se, hvordan operationen påvirkede deres spermcellers epigenetiske information. Forskerne observerede i gennemsnit 4.000 strukturelle ændringer i spermcellernes DNA fra før operationen, til lige bagefter, til et år senere. Resultaterne indikerer, at vægttab hos fædre kan påvirke deres fremtidige børns spisevaner.

Andre undersøgelser

Epidemiologiske observationer *(undersøgelser af forekomst og fordeling af sygdomme samt andre helbredsforhold i befolkningen)* har afsløret, at akut ernæringsstress, fx hungersnød, i én generation kan forhøje risikoen for, at de kommende generationer udvikler sukkersyge.

En anden undersøgelse viser, at adgangen til mad i en lille svensk landsby under en hungersnød kunne kædes sammen med risikoen for, at beboernes børnebørn udviklede hjertekar- og stofskiftesygdomme.

Børnebørnenes helbred blev sandsynligvis påvirket af deres forfædres gameter (sperm eller æg), som overførte særlige epigenetiske markører – fx kemiske ændringer i det protein der indkapsler vores DNA; metylgrupper der ændrer DNA-strukturen, når først det har sat sig fast; eller molekyler også kendt som mikro-RNA. Epigenetiske markører kan kontrollere vores geners udtryk, hvilket også har vist sig at påvirke helbredet i afkom hos insekter og gnavere.

Molekylær bærer

I den nye undersøgelse[1] er identificeret den molekylære bærer i det menneskelige gameter, som muligvis er ansvarlig for denne effekt.

Ved at lokalisere forandringer i mikro-RNA og DNA metylase mønstre har forskerne bevist, at vægttab kan ændre den epigenetiske information indeholdt i mænds sperm. Med andre ord, det, der overføres gennem faderens sperm, kan påvirke udviklingen af et fremtidigt foster, og i sidste ende kan det forme barnets fysiologi.

Svær overvægt

Opdagelsen - at vægttab i kommende fædre har potentialet til at påvirke deres afkoms spisevaner - er banebrydende, når vi sætter det i en kontekst af svær overvægt, som er en verdensomspændende, arvelig stofskiftesygdom, der påvirkes af miljø (diæt og fysisk aktivitet).

-"I dag ved vi, at børn af svært overvægtige fædre er prædisponerede for at udvikle svær overvægt senere i livet, uagtet deres mors vægt. Dette er derfor endnu en brik, der peger på det meget virkelige behov for at se nærmere på fædres helbred inden undfangelse," udtaler Ida Donkin, læge og en af artiklens hovedforfatterne. Hun fortsætter, "Og det er information, samfundet skal gøres opmærksom på".

-"Undersøgelsen sætter fokus på betydningen af livsstilfaktorer, særligt vores diæt, inden undfangelse. Vores spisevaner og vores fysiske aktivitetsniveau inden undfangelse kan have betydning for vores fremtidige børns helbred og udvikling, " siger Soetkin Versteyhe, en anden medforfatter på artiklen. ■

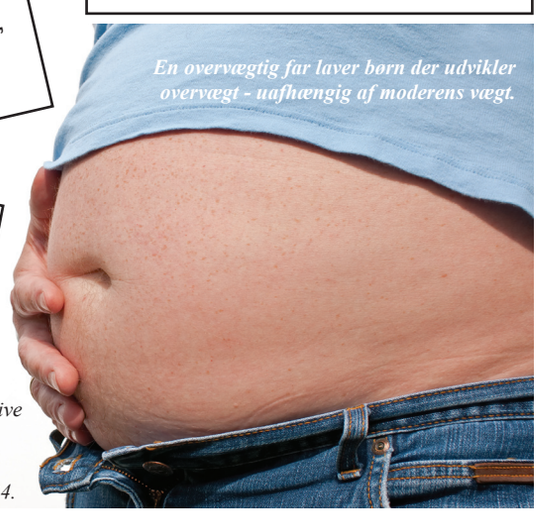
Epigenetiske mekanismer justerer processer og funktioner i vores celler, som følge af ydre påvirkning.

Livsstil og miljømæssige faktorer, herunder en persons ernæringsmæssige tilstand, kan forme informationen i vores kønsceller og derved modificere den kommende generations spisevaner.

Epigenetik

Celler indeholder *anden arvelig information* end den, der er ligger i den genetiske kode. Epigenetik er forskning i denne *"anden information"*. Miljøet, arkitekturen omkring generne. Epigenetikken giver vores celler en form for viden og hukommelse om, hvad de er, både under fosterudviklingen og senere i livet, hver gang de deler sig.

Epigenetik er et spændende forskningsfelt der videnskabeligt kan besvare nogle af de store spørgsmål inden for biologien, blandt andet hvordan en kompleks organisme kan dannes fra en enkelt celle og hvordan ydre påvirkninger lagres i vores cellers hukommelse og potentielt nedarves. Samtidig er epigenetikken et felt, der forventes at kunne give afsæt for nye behandlingsformer af de store folkesygdomme, som for eksempel kræft.



En overvægtig far laver børn der udvikler overvægt - uafhængig af moderens vægt.

Referencer

1) Donkin, I. et al. Obesity and Bariatric Surgery Drive Epigenetic Variation of Spermatozoa in Humans. Cell Metabolism. 2015. 23, 2; side 369-378.

2) www.biokemi.org/biozoom/issues/531/articles/2434.

eakin®™

A SMALL PART OF A BIGGER LIFE.

Focuscare

www.focuscare.dk
Tel: +45 49 26 13 99
Email: info@focuscare.dk

Hjertestop er ofte ikke så akut endda

Et hjertestop bliver beskrevet som en pludselig hændelse. Men mange har advarselstegn flere uger inden hjertestop. Disse advarselstegn/symptomer optræder typisk 4 uger forinden, viser en befolkning-baseret amerikansk undersøgelse fra 2002 - 2012. Symptomerne er:

- brystsmerter
- åndedrætsbesvær (dyspnøe),
- hjertebanken(hurtigt opstået høj puls eller ekstraslag) eller
- et pludseligt fald i blodtryk/besvimelse.

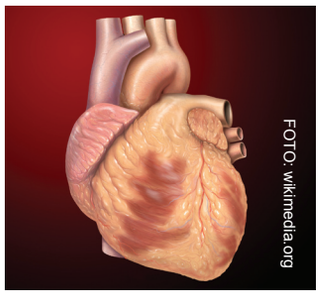


FOTO: wikimedia.org

Disse symptomer optræder som skrevet ofte typisk 4 uger forinden et hjertestop indtræder men gentages også 24 timer forinden. Det kan man læse i en ny artikel[1].

Ud af 839 patienter med hjertestop (gennemsnitsalder, 52,6 år og 75% mænd), havde 430 (51%) advarselssymptomer ca. 4 uger forinden (50% af mændene mod 53% af kvinderne) - hovedsagelig brystsmerter og dyspnø. Hos de fleste gentog symptomerne sig inden for 24 timer forud for hjertestop. Kun 81 af disse personer (19%) kaldte på hjælp inden det akutte hjertestop. Disse personer var mere tilbøjelige til at være patienter med tidligere hjertesygdom (P <0,001) eller kontinuerlige brystsmerter (P <0,001). Overlevelse, når hjælp blev kaldt på grund af symptomer var 32,1% i forhold til dem, der ikke kalde før hjertestop.

Konklusion: Advarselssymptomer optræder ofte *inden* hjertestop, men de fleste mennesker ignorerer disse symptomer. ■

I Danmark rammes 3.500 mennesker hvert år af et hjertestop udenfor hospitalerne. I 2001 var det mindre end 4%, der overlevede. I dag er overlevelsesprocenten mere end fordoblet takket være hurtig førstehælp [hjertestartere].

Reference

1) Marijon, E. et al. Warning Symptoms Are Associated With Survival From Sudden Cardiac Arrest. Ann Intern Med. 2016.164,1; side 23-29.

Rygestop giver den naturlige vægt tilbage

Ny dansk forskning rydder op i myten om vægtstigning ved rygestop. De, som stopper med at ryge, oplever en vægtøgning, som sender dem tilbage til deres naturlige vægt.

"Jeg vil gerne kvitte smøgerne, men jeg er bange for at tage 10 kg på".

Der er mange undskyldninger for ikke at holde op med at ryge, og der er mange bud på, hvor meget du tager på, når du dropper tobakken.

Nu skaber en ny undersøgelse klarhed over feltet. Det viser sig nemlig, at stopper du med at ryge, kommer du kun op på den vægt, du ville have haft, hvis du aldrig havde røget. Undersøgelsen, som er offentliggjort i *Preventive Medicine*, er udarbejdet af forskere og læger fra Forskningsenheden for Almen Praksis ved Københavns Universitet og Klinisk Institut ved Syddansk Universitet.

- "Rygere vejer mindre end ikke-rygere, fordi nikotin mindsker appetitten og øger stofskiftet. Det vil sige at rygere har en kunstig lav vægt, og når de stopper med at ryge, tager de på. Med undersøgelsen får vi nu et værktøj, vi kan bruge i vores rygestop-rådgivning i almen praksis. Det er nok nemmere at acceptere en vægtøgning, hvis du ved, den er naturlig, idet du kommer tilbage til din normale vægt", siger læge og ph.d. Rasmus Køster-Rasmussen.

Undersøgelsen er lavet blandt 1.374 helt almindelige danskere som var tilknyttet den samme almene lægepraksis fra 1998–2008. Vægtændringerne er justeret for køn, alder, BMI, uddannelse, fysisk aktivitet og kronisk sygdom. Derfor er resultaterne repræsentative for den danske befolkning.

Stop med at ryge trods ekstra kilo

Som noget helt nyt fokuserer studiet på, hvordan rygernes vægt udvikler sig ved rygestop i forhold til den normale vægtudvikling hos ikke-rygere. I gennemsnit tager almindelige mennesker på i vægt gennem voksenlivet indtil 60-årsalderen, hvorefter vægten stagnerer og begynder at falde. Efter 9 år var den gennemsnitlige vægtøgning som følge af rygestop 3,5 kg. Ikke-rygerne havde taget 1,8 kg på, og de som var stoppet med at ryge havde taget 4,6 kg på, mens rygerne havde taget 1,1 kilo på.

På trods af de ekstra kilo er det dog fortsat en god ide at stoppe med at ryge.

Antal rygere i Danmark

I Danmark ryger ca. 17% af den voksne befolkning over 15 år dagligt. Hvis man regner lejlighedsrygerne med, er tallet 22%.

Tal fra den årlige undersøgelse) af danskernes rygevaner i 2015.*

**) Undersøgelse fra Gallup gennemført i samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Danmarks Lungeforening.*

-"Det er langt mere usundt at ryge end at tage lidt ekstra på i vægt", slår Rasmus Køster-Rasmussen fast. ■

Reference

Køster-Rasmussena, R. et al. Back on track—Smoking cessation and weight changes over 9 years in a community-based cohort study. Preventive Medicine. 2015. 81; side 320-325.

Hvert år dør knap 14.000 danskere på grund af rygning.

“Jeg har ALDRIG hudproblemer omkring stomien længere”

Mit navn er Dorte Villadsen, jeg er 39 år og har siden 2008 haft Morbus Crohn.
Jeg har været igennem et meget langt og hårdt forløb med diverse medicin, som desværre ikke virkede. I 2012 fik jeg lavet en ileostomi, hvilket var starten på en lang rutchebanetur af følelser.

Som ung kvinde var det ikke sjovt, at skulle have en stomi. Det at skulle acceptere, at leve med en pose på maven resten af livet var svært. Samtidig var jeg også lettet, for det fjernede mine konstante mavesmerter.

At være nybegynder med en stomi er virkelig svært. Man skal lære at skifte, passe og pleje stomien og huden omkring den - og så skal man finde lige nøjagtig den pose, der passer til mig og min krop.

Jeg har i samarbejde med stomisygeplejersken fra Herning Sygehus prøvet utallige slags plader og poser, men det var først, da jeg blev præsenteret for Wellands produkter, at det lykkedes for mig.

De første 3-4 år med stomi levede jeg konstant i frygt for lækager, for jeg oplevede det flere gange om ugen, hvilket gav mig hudproblemer.

Jeg tjekkede konstant, om der var fugtigt udenpå mit tøj, og jeg gik ofte på toilettet. Her tjekkede jeg med min mobiltelefons kamera hele vejen rundt om pladen, om der var tegn på gennemsivning og lækage.

Nu bruger jeg Aurum 2. Jeg er blevet meget mere tryg ved stomien, og jeg føler mig meget mere fri. Nu kan jeg leve et normalt liv igen, og jeg behøver ikke frygte lækage. Jeg behøver ikke være bange for at give folk et knus og tænke “bare jeg ikke er utæt, og at det kan lugtes.”

Jeg har ALDRIG hudproblemer omkring stomien længere. Jeg nyder hver gang, jeg skifter pladen, at jeg ikke har store væskende sår, der skal behandles med diverse produkter - skift og pleje er blevet SÅ meget lettere og hurtigere for mig.

“Jeg behøver ikke være bange for at give folk et knus og tænke, bare jeg ikke er utæt, og at det kan lugtes.”

Med Aurum 2 er mit liv med stomi blevet nemmere. Jeg har altid været meget social og livsglad, og jeg føler nu, at mit liv er kommet tilbage. Selvom jeg altid vil være syg, vil jeg også have lov til at leve livet, og det kan jeg med Aurum 2...!

Aurum er en helt ny serie hudvenlige stomibandager med Manuka Honning tilsat hudklæberen.

Undersøgelser har vist, at Manuka Honning hæmmer bakterievækst, absorberer væske og stimulerer dannelsen af nye celler.

Egenskaber der kan være med til at fremme og bevare en sund hud omkring stomien.

Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA

NYT MEDLEM

☐ Ja tak - jeg vil gerne være medlem af COPA .

NAVN.....

.....

ADRESSE.....

POSTNR.....

BY.....

MAIL.....

TLF.....

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)

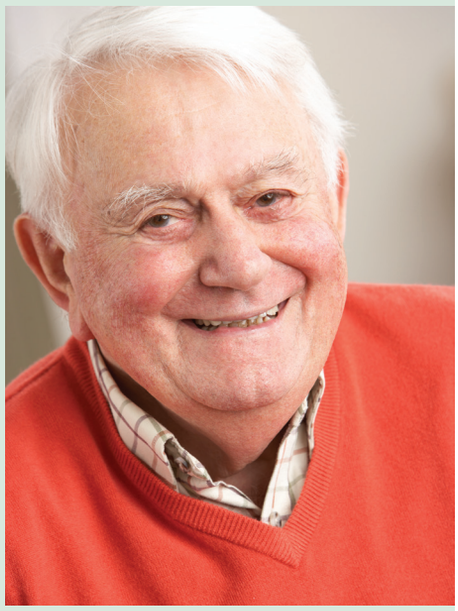
Sendes (gerne i kopi) til:
COPA
Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted

Mænd bliver væk fra lægen

- vil ikke virke pylrede og være til besvær

Mænd har overdødelighed på stort set alle sygdomme. Eksempelvis så dør 140 mænd af kræft, hver gang 100 kvinder dør af det samme, og det gælder også diabetes, hjertekarsygdomme og mange andre sygdomme.

Alligevel er mænd langt dårligere til at besøge lægen end kvinder. I 2014 stod mænd kun for lige under 40 procent af samtlige konsultationer med en praktiserende læge ifølge Danske Regioner.



Mænd tænker, at de endelig ikke må komme til læge med noget, der er bagateller.

Ny undersøgelse

'Forum for Mænds Sundhed' har lavet en interviewundersøgelse med en række mænd for at få forklaringen. Undersøgelsens hovedkonklusioner:

- Mange mænd får negative oplevelser af mødet med sundhedsvæsenet, når de begiver sig ind i det, og ikke oplever, at de kommer ud med den hjælp som de havde håbet at finde.
- Flere mænd synes, tiden er for kort, og at det er svært, man kun må tage et problem op pr. lægebesøg.
- Flere mænd synes at der er mange barrierer i forhold til at komme til lægen. Mange af mændene fortæller, at de finder lægens åbningstider udfordrende ift. at komme til. Flere synes det er meget vanskeligt at gå til lægen i arbejdstiden – og i øvrigt at melde sig syg fra arbejdet.
- Flere udtrykker, at de oplever en modstand fra enten lægen eller sekretæren - oplever at være til besvær og blive afvist, når de henvender sig til lægen.
- Kommunikationen og rammerne for konsultationen er udfordrende for mange af mændene, og flere føler sig således ikke imødekommet eller direkte afvist, når de tager til læge.
- Mange mænd taler ikke om sundhed og helbred med deres kollegaer og familier – mænd mangler ofte sprog for og erfaringer med samspil med sundhedsvæsnet.
- Mange mænd siger, at de har brug for "et los i røven" eller måske et kærligt skub fra konen.
- En del mænd i undersøgelsen lægger vægt på at være stærke og at kunne klare sig selv. Hvis de skal til lægen må de endelig ikke virke pylrede. Der skal virkelig være noget alvorligt galt.
- Nogle mænd fortæller om at have søgt læge for at få hjælp til psykiske problemer, men at de aldrig nåede at komme til det, da tiden var for kort.

Kilde:
www.dr.dk/levnu/krop/maend-bliver-vaek-fra-laegen-vil-ikke-virke-pylrede-og-til-besvaer

Gavebidrag til Stomiforeningen COPA - hvordan donere?

Stomiforeningen vil gerne takke for alle de gavebidrag, vi har modtaget, og som vi har været meget taknemlige for.

Efter at foreningen har lagt girokortet bag sig og indført elektronisk indbetaling, har der været mange spørgsmål omkring hvordan man herefter kan donere et gavebidrag.

Gavebidrag kan indbetales via en bankoverførsel til **reg.nr.: 4955, kontonummer: 7090331** med oplysning om medlemsnummer samt at det er en gave i kommentarfeltet.

Man har også mulighed for at forøge kontingentet på den opkrævning som man modtager med oplysning om at beløbet er plus gave.

Du skal ligeledes oplyse dit CPR-nummer hvis du ønsker at få skattefradrag for dit bidrag (dette forudsætter, at foreningen får de forventede 100 bidrag á 200 kr. eller mere).

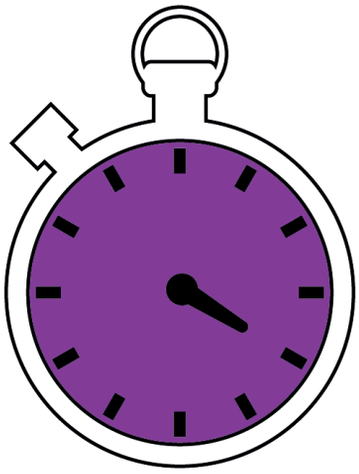
j.j.

KU DU IKKE BRUGE 20 MINUTTER EKSTRA HVER DAG.

Takket være et helt nyt og innovativt produkt, som vil give dig en nemmere hverdag.

Lyder det ikke interessant?

Gi os et ring.
Eller tilmeld dig vores nyhedsbrev og vær blandt de første til at prøve vores nyhed.
Vi er klar 1. april



eakin dot | A SMALL PART OF A BIGGER LIFE

Focuscare
www.focuscare.dk
Tel: +45 49 26 13 99
Email: info@focuscare.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. Se endvidere læserbrev om irrigation på side 35 her i bladet.

COPA Storkøbenhavn

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

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamling lørdag den 12. marts kl. 13.
Se sidste COPA medlemsblad.

Kommende arrangementer

Mød en stomiopereret

1. tirsdag i måneden på Herlev Hospital

Der kan opstå mange spørgsmål, når man har stomi. Kom og mød en stomiopereret fra COPA på Herlev Hospital 13. etage den ***1. tirsdag i hver måned fra kl. 17.00 til 19.00.***

Kommende arrangement

Ny COPA nørkleklub

NØRKLE-hygge lørdag eftermiddag

Elsker du at lave håndarbejde, strikke / hækle el. andet og gerne sammen med andre?

Så mød op i vores nye COPA nørkleklub. ***Lørdag d. 2. april kl.13*** på plejecenter Rosenlund (Mørkhøjvej 336, 2860 Søborg), samme sted som vi holder vores møder.

Vi byder på en kop kaffe og hyggeligt samvær i nogle timer. Tag gerne din datter/ svigerdatter med - MÆND er også velkomne. Tilmelding til Marina på mobil: 2926 6407 el. Birthe på mobil: 2288 9055.

På glædelig gensyn. P.b.v. Gethe Jacobsen

COPA Bornholm

Lokalformand: **Inge Skovgaard Petersen,**
Storegade 15 D, 3700 Rønne
Tlf.: 3028 6530
ingeskovgaard@live.dk

Siden sidst

Generalforsamling 23. januar 2016

Ved COPA Bornholms generalforsamling var formand, et bestyrelsesmedlem og en suppleant samt revisor og suppleant på valg. Alle på nær vores revisor Christian Stentoft var villige til at tage en periode mere, så der blev genvalg over hele linjen. På revisorsiden blev Ole Stange valgt.

(COPA Bornhom fortsætter side 20)

En tilpasningsvenlig skål, som følger kroppens bevægelser

Passer til alle med behov for konveksitet

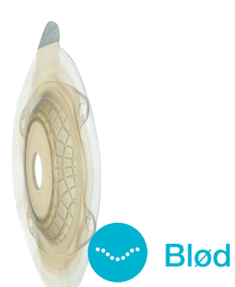
Den nye SenSura® Mio Convex er designet til at hæfte sikkert og tæt til kroppen, selv når huden omkring stomien er ujævn eller har fordybninger.

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.

COPA Bornholm fortsat:

Bestyrelsen ser nu sådan ud:
- Inge Skovgaard Petersen, formand
- Frank Jensen, næstformand og kasserer
- Jytte Jeppsen, bestyrelsesmedlem
- Jette Stange, bestyrelsesmedlem
- Birgith Rasmussen, bestyrelsesmedlem
- Renate Espersen, suppleant
- Harald Lund, suppleant
- Anders Mortensen, revisor
- Ole Stange, revisorsuppleant.

Der skal lyde en stor tak til Christian der har betjent revisorposten med stor omhu og et velkommen til Ole Stange, der træder til som revisorsuppleant.

Generalforsamlingen foregik stille og roligt, desværre var det influenzatid, så der var frafald blandt de tilmeldte.
27 medlemmer skulle vi have været, men endte på 19.
Der blev serveret dejlige gule ærter med flæsk, pølse og brød.

P.b.v. Inge Skovgaard P.

AKTIVITETSPROGRAM 2016 COPA Bornholm

1. ***Uge 14:*** Onsdag den 6. april 2016 kl. 19.00 i Sagahuset:
Medlemsmøde. Firmaet STOTEC kommer og fortæller om stomi og brok. Hvorfor får vi brok og hvordan afhjælper vi. Ingen egenbetaling.

2. ***Uge 22-23:*** Dato er ikke faldet på plads endnu:
Hestevognskørsel i Almindingen. Evt egen kaffe/madkurv med. Ingen egenbetaling.

3. ***Uge 31:*** Lørdag den 6. august 2016 kl. 13.00 i Aarsdale/Nexø:
Petanque & Grill. Du medbringer din egen mad til grillen.
COPA sørger for salat og drikkelse. Ingen egenbetaling.

4. ***Uge 37:*** Onsdag den 14. september 2016 kl. 19.00 i Sagahuset:
Medlemsmøde- Fagligt indhold hvis det kan lade sig gøre. Ingen egenbetaling.
Nærmere om indhold senere.

5. ***Uge 44:*** Fredag den 4. november 2016 kl. 17.30 i Sagahuset:
Mortensand med pakkebanko. Hvert medlem medbringer en pakke til minimum kr. 25,- Egenbetaling.

6. ***Uge 48:*** Lørdag den 3. december 2016 kl. 13.00 i Sagahuset:
Julehygge med en god frokost. Egenbetaling. Egenbetaling for medlemmer kr. 100,- og for ikke-medlemmer kr. 150,-. Beløbet er inklusiv drikkelse.

2017

Uge 4: Lørdag den 28. januar 2017 kl. 13.00 i Sagahuset:
Generalforsamling med spisning. Ingen egenbetaling.

COPA Frederiksborg

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

I årets første udgave af COPAs medlemsblad blev lokalforeningens generalforsamling annonceret på side 18.
Hvis nogen har glemt datoen, gentages informationen nedenfor.

Kommende arrangement

Generalforsamling lørdag den 12. marts fra kl. 13.00 til 17.00

Frederiksborg Lokalforening afholder generalforsamling lørdag den 12. marts 2016 fra kl. 1300 til kl. 1700. Hvis man ønsker at deltage i spisningen, er tilmelding nødvendig. Ligesom de andre år, er lokalforeningen sponsor for frokosten. ***Hvis man ikke ønsker at deltage i frokosten, kan man bare møde op kl. 14.00, hvor selve generalforsamlingen begynder.***
Generalforsamlingen afholdes i overensstemmelse med vedtægternes §18, stk. 4.
I år skal der vælges:
To bestyrelsesmedlemmer, en suppleant til bestyrelsen samt en revisor og en revisorsuppleant.

Er der nogen, der ønsker at stille op til nogle af de nævnte poster, kan man meddele dette til den nuværende bestyrelse, eller man kan stille op til valget på selve generalforsamlingen.

Husk at forslag til generalforsamlingen skal sendes til bestyrelsen (evt. til formanden) i god tid før generalforsamlingen.

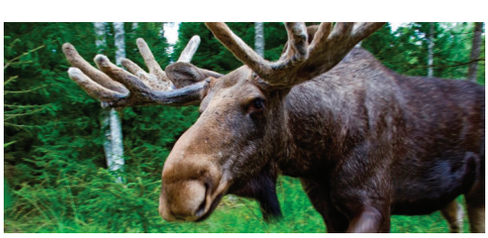
Generalforsamlingen finder sted i ***Frederiksborg Sognegård, Frederiksværksgade 2B, 3400 Hillerød.***

Lokalet er tilgængeligt for personer med rollator eller kørestol.

Tilmelding til spisning var senest fredag den 4. marts til Karna Jørgensen tlf. 4717 4658 eller til Gisela Schjøtt tlf. 4733 4434.

Kommende arrangement

Sommerudflugt den 21. maj



På generalforsamlingen vil vi informere om sommerudflugten, der i år er helt særlig. Turen går til Småland, hvor vi skal se elge. Detaljeret beskrivelse af turen kan læses i maj-juni nummeret af Copa-bladet. Opsamling vil være på Egedal Station kl. 7.30 i Ølstykke og i Hillerød på parkeringspladsen på Carlsbergvej (bag stationen) kl. 8.00.
Opsamlingen er altså de sædvanlige steder.

P.b.v. Gisela Schjøtt

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

COPA Roskilde / Køge

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

Kommende arrangement

Rundvisning på TV2

Tag med på en spændende rundvisning på TV2 Odense, hvor vi kommer til at høre om TV2's historie og vi kommer lidt bag 'kulisserne'. Rundvisningen varer ca. 2 timer.

Inden rundvisningen skal vi have en lækker brunch på 'Clark's Cafe og Restaurant' i Nyborg. Så skynd jer at tilmelde jer.

Cafe Clark's i Nyborg ligger lige ved havnen med god udsigt.

TV2.

Dato: ***lørdag den 4. juni***
Opsamlingssteder og tid: ***Roskilde, Astahjemmet, kl. 8.30***
Greve svømmehal kl. 9.00

Prisen for medlemmer er kr. 150,- / ikke medlemmer kr. 250,- og skal indbetales til Nordea Ringsted, reg. nr. 2520 konto nr. 5493 575 769.

Tilmeldingen samt indbetaling skal ske ***senest den 13. maj*** til Ea Jensen på mail eajeanty@gmail.com eller på tlf. 5687 1371 med oplysning om navn og medlems nr.

Husk - vi modtager ikke længere kontanter og tilmeldingen er bindende.

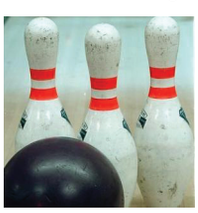
P.b.v. Marianne Bodi

Kommende arrangement

Sporvejsmuseet

En kør selv tur til Sporvejsmuseet Skjoldenæsholm ***i uge 30.***
Vi kender ikke datoen endnu.

Kommende arrangement



Bovling

Bowling ***den 2. oktober*** i Roskilde.

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokost
på Hotel Niels Juel i Køge
den ***24. november.***

Flere oplysninger omkring de kommende arrangementer følger senere.

P.b.v. Jørgen Jensen

KOLOSTOMI
ILEOSTOMI
UROSTOMI

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

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

COPA Vestsjælland

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

Kære medlemmer

Så er det lykkes at etablere forbindelse til en venskabsby i Sverige, som helt nøjagtig er Jönköpings landsforening med Bertil ved roret som ordførende.

Den 12. februar 2016 har jeg møde med fundraiseren, som har set på vores idéer og lavet det materiale, som forhåbentlig skal få vore idéer gjort til virkelighed.

Der vil komme flere oplysninger senere. Håber jeg har meget mere nyt til generalforsamlingen den 7. april 2016.

Som omtalt i sidste Copa-blad ville arrangement-udvalget forsøge at få Margit Pedersen til at komme og fortælle om sit liv og om alt det hun har oplevet – og stadig oplever. Som jeg skrev sidst, at nogle vil sikkert kende hende fra TV2 serien BS & Outsiderne. En meget gribende og fantastisk fortælling, fra det virkelige liv. Jeg har modtaget fra arrangement-udvalget, at Margit Pedersen har sagt ja til at komme den 7. april 2016. Vedr. generalforsamlingen skal jeg gøre opmærksom på, at vi starter kl. 18 så de der arbejder også har mulighed for, at kunne deltage.

OBS
Af hensyn til madbestilling er der bindende tilmelding til den del. Generalforsamlingen i 2016 vil blive afholdt - torsdag d. 7. april 2016 kl. 18 - ca. 21.30.
Arrangement 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.
(TV2 serien BS & Outsiderne).

Tilmelding ***til spisning senest onsdag d. 30. marts 2016*** til:
• Det kan være svært, at få kontakt til Lene da hun først er tilbage i Danmark 4. april 2016 – hvis jeg ikke lige når at tage min telefon – så indtal navn og telefonnummer og jeg vil ringe tilbage så hurtigt som det er mig muligt.
• 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

Hermed indkaldes til generalforsamling
i COPA-Vestsjælland
torsdag d. 7. april 2016 kl. 18.00 til ca. 21.30
Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Godkendelse af dagsorden.
4. Optælling af stemmeberettigede.
5. Valg af stemmetællere.
6. Formandens beretning.
7. Regnskab og budget til godkendelse.
8. Aktivitetsplan for det kommende år.
9. Indkommende **forslag**.
   Senest 8 dage før til formanden.
10. Valg til bestyrelsen ifølge COPA´s vedtægter.
    a. **Valg af lokalformand for 2 år.**
    b. **Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for 2 år.**
    c. **Valg af 1 suppleant for 2 år.**
    d. **Valg af revisor for 1 år.**
    e. **Valg af revisorsuppleant for 1 år.**
11. Eventuelt.

Vel mødt.

P.b.v. Eddy Tersløse

COPA Fyn

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

Kommende arrangement

Bowling 29. marts

COPA Fyn inviterer alle medlemmer og støttemedlemmer til en hyggelig aften i
Bowl'n'Fun
Grønløkken 3, 5000 Odense C

Vi mødes kl.16.30. Indtjekning - og der skal findes sko. Vi skal bowle fra kl.17.00 til kl. 18.00. Der er reserveret baner.

Kl.18.00 er der reserveret bord i restaurant The Grill, hvor der er en dejlig buffet incl. drikkevarer til maden og vi slutter med kaffe / te. Deltagerpris :125 kr. pr person.

Ved tilmelding vil jeg MEGET GERNE have navne på dem som bowler.

Tilmelding til
Jørgen Rasmussen
senest den 12. marts kl. 16.00
tlf. 6263 2029/ 2924 1340
eller mail jjr@mail.dk

P.b.v. Jørgen Rasmussen

COPA Storstrøm/Lolland Falster

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

Kære medlemmer

Foråret nærmer sig, og det samme gør tiden hvor mange afholder generalforsamling. Det er som nævnt i februarbladet også aktuelt for Storstrøm / Lolland Falster.

Generalforsamlingen finder sted ***lørdag d. 19. marts***. På ***Smålandshavet Alleen 44, Karrebæksminde.***

Dagsorden.

1. Valg af dirigent.
2. Valg af stemmetællere.
3. Valg af referant.
4. Bestyrelsens beretning v/ formanden.
5. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse.
6. Behandling af indkomne forslag.
7. Valg af bestyrelse. På valg er bestyrelsesmedl. Jens Abildgaard Hansen, suppleant Lillian Harris, og revisor Jytte Jensen.
8. Evt.

Af fremtidige aktiviteter har vi ikke opgivet tanken om en sommerudflugt. Vi vil derfor forsøge at arrangere en tur til Spervejsmuseet Skjoldnæsholm. Efter frokost på stedet vil vi vise jer noget helt unikt, nemlig kunsnermuseet Saltofte Larsen i Dianalund. Det er i år 100-året for Saltofte Larsens fødsel. En mand der har præsteret ufattelig meget, men aldrig ønskede at sælge ud af sine værker. Efter hans død har andre taget over og viser al hans kunst, og den dejlige have. Efter rundvisning vil der være mulighed for at drikke kaffe. Der vil blive bustransport, så derfor vil vi allerede nu bede medlemmerne om at ***tilkendegive om de er interesseret i arrangementet,*** så der kan lægges en køreplan hvor man kommer på, nærmest hjemstedet. Turen er planlagt til ***d. 13. august.***

Med ønsket om et dejligt forår.

P.b.v. Helle Westergaard

Er du interesseret i en busudflugt 13. august til Sporvejsmuseet og Kunstnergaarden, (Saltofte Larsen samling)? Så ring gerne allerede nu til lokalformanden.

ONEMED

OneMed A/S
P.O. Pedersens Vej 16
8200 Aarhus N

Tlf. 86 109 109
Fax 86 109 209
info.dk@onemed.com
www.onemed.dk

COPA Sydøstjylland

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

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.

Kommende arrangement

Kost og stomi 12. marts

Vi inviterer til et madlavningskursus den 12. marts kl.10.30.

Når man er blevet opereret kan det være en jungle at finde ud af, hvad man må spise. Det vil vi nu hjælpe med. Vi har, sammen med en økonoma lavet et kursus om kost og stomi. De der melder sig vil komme til at lave maden og selv spise den bagefter. Samtidig vil der være lidt teori om ernæring . Det bliver en spændende og informationsrig dag.

Der er plads til 16 deltagere så, her gælder først til mølle princippet.

Det foregår i: **Karens Køkken**
Prangervej 27
7000 Fredericia

Tilmelding senest den 10. marts til Hanne Westergaard tlf. 7564 1086 eller på mail h.westergaard@stofanet.dk

P.b.v. Hanne Westergaard

Siden sidst

Stor sundhedsmesse i Horsens

Lørdag den 9. januar åbnede Sundhedshuset i Horsens med et tilløbsstykke, en sundhedsmesse.

Messen var en dag for alle interesserede. Her kunne man møde patientforeningerne og få smagsprøver fra aktørerne. Man kunne for eks. springe i varmtvandsbassinet, få lavet høreprøve, få målt sin lungefunktion og få en snak om stomi.

Stomiforeningen deltog hele dagen og vi havde fået Ulla Ostenfeldt fra Stotec til at komme med forkellige poser og hjælpemidler. Vi havde en rigtig god dag, og der var mange spørgere. Vores film kørte hele dagen så alle kunne se at stomi er ikke farligt.

Messen blev åbnet af Horsens borgmester, Peter Sørensen. Han var også en tur forbi vores stand for at hilse på. Der var underholdning af en tryllekunstner, der især vakte børnenes interesse, og om eftermiddagen kom Chili Claus. De 300 første gæster blev budt velkommen med en pose med forskellige gode sager i, det var en venlig hilsen fra apoteket, den var der mange der blev glade for. Der var 1500 mennesker der havde valgt at komme til messen.

P.b.v. Hanne Westergaard

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. 04. april	kl. 10.00	til 13.00
Mandag d. 13. juni	kl. 10.00	til 13.00
Mandag d. 01. august	kl. 10.00	til 13.00
Mandag d. 03. oktober	kl. 10.00	til 13.00
Mandag d. 05. 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

Temaaften

Husk temaaften ***d. 6. april på***
Seniorcentret Tønder, Ribe Landevej 39, kl. 19.00.
Vi kunne godt tænke os at der er flere medlemmer, der oplever denne aften.
Tilmelding senest d. 31. marts til:
Carl Christian – tlf. 7472 3981.

Vi mangler forslag fra medlemmerne til ture eller til en foredragsaften. Kom med nogle gode forslag.

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokosten er søndag d. 20. november 2016.

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

Temamøde 29. marts kl. 19.00

Sted:
Kræftens Bekæmpelses lokaler i Herning,
Nørregaards Alle, 10, Herning.

Program:
'Et liv med Stomi' ved Louise Refshauge, Fjelstervang.
ConvaTec vil komme og vise produkter.
Landsformand Henning Granslev vil være tilstede.

Tilmelding senest den 21-03-2016 til Gunnar Andersen.
tlf. 97427376, mobil 20522743
eller mail gua@youmail.dk

P.b.v.
Ulla Andersen

29. marts kan du bl.a. møde COPAs landsformand.

COPA Gl.Viborg amt

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

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

Siden sidst

Referat fra temadag i Viborg

Coloplast havde inviteret til temadag for stomiopererede. Mødet foregik onsdag d. 3. februar kl. 17.00 på Golf Hotel i Viborg Vi startede med at blive budt velkommen af en venlig Coloplast-medarbejder, der bød på kaffe/te, kage og frisk frugt. Efter vi var blevet bænket blev alle budt velkommen igen.

Coloplast havde været så venlig at lade COPA Gl. Viborg amt være medindbyder, derfor fik vores formand Knud Fauerby også ordet for at byde de af vore medlemmer velkommen, der var mødt frem, og fik dermed lejlighed til, over for de øvrige fremmødte at gøre opmærksom på, at der eksisterer en lokalforening.

Så var der gennemgang af Coloplasts nye produkter, ved kunderådgiver og stomisygeplejerske Helene Mortensen. Der var mulighed for at spørge ind til produkterne, og de problemer brugerne møder i hverdagen, hvilket flere benyttede sig af.

Herefter var der indlæg ved Margit Pedersen, bl.a. er kendt fra TV programmet B.S. og Outsiderne. Der er utroligt, at et menneske der har været igennem: 2 alvorlige bilulykker, mistet det ene ben, 24 operationer, stomi, kemobehandlinger, og som ekstra gevinst fået stærk nedsat hørelse på begge øre, kan have et sådan livsmod og stadig se lyst på tilværelsen, en tilværelse der har budt på så meget modgang, at rigtig mange ville falde hen i modløshed. Indlægget høstede stort bifald fra de fremmødte.

Efter Margit Pedersens indlæg kunne vi forsyne os med lækre sandwich, kaffe/te, vand og frugt, alt ad libitum.
Så var der tid til at cirkulere blandt de opstillede borde med Coloplasts produkter, her blev der givet gode råd og vejledning. COPA havde også en fin stand med diverse materiale om fordelene ved et medlemskab af COPA. Standen var til stadighed bemandet af et af de tre tilstedeværende bestyrelsesmedlemmer, det gav mulighed for en god snak, både med medlemmer vi kendte og medlemmer der sjælden eller aldrig deltager i Copas arrangementer. Også deltagere der ikke var medlem af COPA fik vi en snak med, vi kan håbe, at det giver et nyt medlem eller to.

Herefter var det stomisygeplejerske Rita Mortensen fra Viborg Regionshospital der havde et indlæg med emnet hudpleje og stomi. Efter dette indlæg var klokken så småt ved at nærme sig 20 og det var tid til afslutning.

Mellem 50 og 60 personer mødt op. Måske var flere stomiopererede mødt op hvis de havde kunnet få en ledsager med, mange er jo oppe i årene og har langt til Viborg, og så kan køreturen jo godt være træls at tage alene. Mange vil også gerne have en at drøfte indholdet med efterfølgende. Det var/er i hvert fald hvad bestyrelsen har fået ud af samtaler, med de der mødte frem og nogle af dem, der ikke kom.

Men ellers et fint arrangement, som fortjener stor ros.

P.b.v. Erik Nødgaard

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

Kommende arrangementer COPA Ungdom: Kontakt venligst Ida Engblom.

Fagligt Selskab

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen (FS22)

er et selskab for sygeplejersker, der arbejder med pleje af stomiopererede. Medvirker bl.a. til opretholdelsen af stomiklinikker i Danmark. På hjemmesiden www.dsr.dk/fs22 kan man finde kontaktinformationer til stomiklinikker i Danmark og på Færøerne.

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

Formand: Ulla Skræp ulla.skraep@rsyd.dk
Kontaktperson patientforeninger: Gerd Friss Bille gerd.friis.bille.01@regionh.dk

FS22 bestyrelse:
Ulla Skræp • Marie Lommer Bagger • Gerd Friis Bille • Anja Skjold Hedegaard • Sanne Djursfeldt • Bente Busch

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).

Kommende arrangement

Generalforsamling den 3. april

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i lokalforeningen COPA Nordjylland søndag den 3. april kl. 10.30 på Skalborg Kro, Hobrovej 515-517, 9200 Aalborg SV. Der går bus lige til døren (Metrobus linie 1), og der er parkering i gården.

Dagsorden:
1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab fra sidste kalenderår til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af formand og to bestyrelsesmedlemmer (Pt. Jørgen Dresfeldt, Lasse Bønnerup og Lise-Linda Nielsen).
7. Valg af revisor og revisorsuppleant (Pt. Ronald Hyllested og Niels Larsen).
8. Eventuelt.

Kl. 10.00-10.30 før generalforsamlingen er der en kop kaffe og et rundstykke.
Efter generalforsamlingen hygger vi os med lidt mad fra kroens buffet.

Du behøver ikke tilmelde dig selve generalforsamlingen. Men ønsker du at deltage i formiddagskaffen forinden eller spisningen efterfølgende bedes du tilmelde dig ***senest søndag den 27. marts til:***
Jørgen Dresfeldt på tlf. 40 50 09 90 eller på nordjylland@copa.dk

P.b.v. Jørgen Dresfeldt

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

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamling afholdes den 7. april i mødestedet, Sædding Centret.
Indbydelse sendes særskilt til alle medlemmer.

Generalforsamling i Sædding Centret 7. april.

Siden sidst

Juleafslutning

Traditionen tro, holdt COPA Sydvestjylland juleafslutning på Restaurant Sydvesten på havnen i Esbjerg.

Mange forventningsfulde gæster -52 ialt- mødte i god tid torsdag den 19. november.
Alle gæster medbragte en pakke som skulle bruges til "pakkeleg". Formanden bød velkommen og som sædvanlig var der et flot opdækket bord, og vi kunne alle sætte os til rette og nyde den gode mad.

Da den værste sult var stillet, kom underholdningsgruppen fra 7 kanten og underholdte os med sange og sjove historier.

Aftenen sluttede med Ost og Ris a la mande som satte punktum for en virkelig god og festlig aften.

P.b.v. Anette Larsen

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	10. marts	16 - 17.30
Torsdag	31. marts	16 - 17.30
Torsdag	14. april	16 - 17.30
Torsdag	28. april	16 - 17.30
Torsdag	12. maj	16 - 17.30
Torsdag	26. maj	16 - 17.30

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 mødedag i marts bliver ***den 9. marts kl.14-16.***
Da påsken falder tidligt i år,vil vi bruge en del af mødet til at lave påskedekorationer og påskeklip.
Og så går vi foråret i møde.
De næste møder
onsdag d.13. april
og
onsdag d.11. maj
kan vi måske holde ude af huset.

Venlig hilsen Merethe Jastram Knudsen
tlf.2818 8928

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.

Bestyrelsesarbejde i COPA Aarhus - er det noget for dig?

Der sker meget i COPA Aarhus, og vi skal sikre os, at vi i bestyrelsen er med til at udvikle lokalforeningens arbejde. Ligger der en ildsjæl gemt i dig, og vil du være med til at forme retningen for COPA Aarhus lokalforening i bestyrelsesarbejde, så kom og vær med. Som bestyrelsesmedlem vil du opleve, at vi har et super godt samarbejde. Vi mødes 4 x årligt og drøfter foreningens arbejde og lægger planer for fremtiden. Du behøver ikke selv være stomiopereret, men dog pårørende, for at du kan komme med.

Hvis du gerne vil med i bestyrelsen og lave frivilligt arbejde, til glæde og gavn for mange, så ring til mig og lad os få en snak om det. Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Med venlig hilsen
Morten Spaabæk Dippel, lokalformand COPA, Aarhus
Skærskovtoften 4, Funder Kirkeby, 8600 Silkeborg. Mobil – 2487 4867

(COPA Aarhus fortsætter næste side)

Roland Healthcare
GIVER BEDRE LØSNINGER

Roland Healthcare ApS • Hvidehusvej 34 • 3450 Allerød • Tlf: 48 14 20 80 • info@roland1.dk • www.rolandhealthcare.dk

COPA Aarhus fortsat:

COPA Aarhus skal have valgt ny formand

Det er med beklagelse jeg må meddele min afgang som formand for COPA Aarhus lokalforening. Jeg har været meget glad for støtte og opbakning i arbejdet og det bliver underligt at sige på gensyn til det fantastiske sammenhold som er opstået.

Min arbejdssituation har ændret sig siden jeg blev lokalformand, og jeg er nødt til at prioritere min tid, som skal bruges til familien og jobbet.

COPA Aarhus er landets største lokalforening, som skal have en formand der kan løfte foreningen højere op og som har overskud til at lave et godt stykke arbejde.

Jeg vil opfordre til, at mange melder sig på banen til bestyrelsesarbejdet som både er lærerigt, meget givende og ikke mindst foregår møderne altid i en god og ordentlig tone, afsluttende med hyggeligt samvær.

Tiden for mig at give stafetten videre, er kommet længe før jeg ventede det – og jeg ønsker COPA Aarhus alt det bedste fremover.

Jeg fortsætter mit arbejde i bestyrelsen indtil generalforsamlingen 16. marts 2016.

Tak for et super godt samarbejde til alle.

Morten Spaabæk Dippel

Kommende arrangement

Møde om brok v/overlæge Anders Tøttrup

Aarhus lokalforening inviterer til møde ***tirsdag den 29. marts i Randers.*** Mødet afholdes kl. 19 på ***Randers Sundhedscenter Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C.*** Det er i multisalen med egen indgang på den anden side af apoteket. Kom og hør facts om brok i forbindelse med stomi. Vi har fået overlæge Anders Tøttrup fra Aarhus Amtssygehus til at komme og fortælle om og svare på spørgsmål om brok. Focuscare Denmark ApS vil vise os deres produkter, også hvad de har til brokproblemer.

Kom og bliv klogere.

Vi vil gerne have tilmelding, så vi ved, hvor mange vi skal lave kaffe til. Til Kirsten Gjørup Hansen, tlf. 2216 2140 eller mail kirsten.gjorup.hansen@gmail.com

Kirsten Gjørup Hansen

Randersklubben

Siden sidst

Besøg af fodterapeut

Randersklubben havde den 29. januar besøg af Helle Hald Andersen, der er statsautoriseret fodterapeut. Vi havde et meget fint møde, hvor vi fik en masse gode råd og mange vejledninger. Det giver stof til eftertanke, for som Helle siger fødderne skal bære os hele livet.

Kirsten Gjørup Hansen

Siden sidst

Julehygge på Folkestedet

Vi var en flok på små 25 medlemmer der 9. december var samlet til årets julehyggeaften på Folkestedet.

Som det blev ønsket af medlemmerne, havde COPA denne gang sørget for højt belagt smørrebrød, som blev spist med stor appetit og velbehag.

Julemusikken stod Jeppe (Mariann´s mand) for, og med hyggelig harmonika musik, fik vi sunget både traditionelle og en optimeret julesang - tak til Jeppe for at du ville bruge en aften til spil for os.

Efter maden gik vi over til pakkespil - terninger og pakker kørte frem og tilbage over bordet til alles morskab.

En hyggelig afslutning på årets aktiviteter – tak til alle der tog del i arrangementet.

P.b.v. Morten Spaabæk Dippel

Folkestedet

Folkestedet er Aarhus Kommunes frivillighus. Husets formål er at tilbyde en platform hvorfra klubber, foreninger, interesseorganisationer og mange andre kan have deres daglige virke. Den store mangfoldighed af aktiviteter på Folkestedet bidrager til et aktivt, spændende og varieret seniorliv med et stort fokus på tværgående aktiviteter.

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 2159E-mail: kacederlund@webspeed.dk

Kommende arrangementer COPA Urostomigruppen: Kontakt venligst gruppens repræsentanter.

COPA Forældregruppen

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

Kommende arrangement

Junior-COPA pinseferie
13. - 16. maj 2016

Mens det lige har været vinterferie og var bidende koldt, er det er tid til at kigge på en af forårets glæder, nemlig PINSETUREN for Junior-COPA. Denne gang går turen igen til landets hovedstad KØBENHAVN og omegn.

Vi håber at se mange af dem der har været med før og endnu flere af dem der ikke har været med tidligere. Uanset, om du er søskende (den syge skal også deltage i turen) eller det er dig der er syg, så er det eneste krav, at du er fyldt 10 år i år og ikke er fyldt 19 år endnu.

Dem der har været med tidligere ved, at vi hygger, udveksler erfaringer, støtter hinanden og allerbedst vi laver en masse ting sammen. Planen er at vi skal opleve en masse i og omkring København og hygge, spille lege osv.

Der vil blive arrangeret fælles transport fra Vejle / Fredericia for deltagere fra Jylland.

Prisen for dette overdådige arrangement er kun ***500,- kr. pr. person, som skal betales ved tilmelding.***

Har du eventuelt nogen spørgsmål eller forslag til hvad vi skal opleve i København under turen, må du meget gerne ***kontakte Annette Testrup på tlf. 2548 6151*** eller på mail ate@6xd.dk

Vi skal bo og have udgangspunkt på turene i Klub Kærnehuset, Skyttehusene 66, 2620 Albertslund.

Tilmelding og betaling Junior-COPA pinsetur
fredag 13. maj - mandag 16. maj 2016

COPA-medlem Navn: ..... Fødselsår: ..... Medlemsnr.: .....

Søskende:
Navn(e): ..... Fødselsår: .....

..... Fødselsår: .....

I bedes tilmelde jer på en af følgende to måder:

1. **Tilmeldingsblanketten udfyldes og sendes pr. brev til COPA´s sekretariat.**
   Indbetal egenbetaling *senest 24. april* via bankoverførsel (reg.nr : 4955 nr: 0007090331).
2. **Scan tilmeldingen. Vedhæft i en mail til sekretariatet (sekretariatet@copa.dk).**
   Indbetal egenbetaling *senest 24. april* via bankoverførsel (reg.nr : 4955 nr: 0007090331).

Sidste frist for tilmelding er 24. april. Tilmelding: sekretariatet@copa.dk
Ved overtegning vil pladser blive fordelt på grundlag af, om man har været med på turen før.
Indbetalt beløb refunderes, hvis turen er overtegnet.

Billeder taget på turen af mit/mine børn må gerne vises efterfølgende på foreningens hjemmeside.

Underskrift.....

Bemærk at det efter servicelovens § 100 samt § 41 er muligt at søge om tilskud til denne weekend af jeres bopælskommune.

P.g.v. Annette Testrup

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**

Hej alle sammen og godt nytår til jer.

Kommende arrangement

Weekend i Lalandia, Billund

I år vil vi prøve noget nyt i FAP-gruppen og inviterer derfor til et weekend-ophold i Lalandia Billund, Ellehammers Allé 3, 7190 Billund, hvor vi har reserveret et stort feriehus til 8 personer med fire soveværelser, to badeværelser, egen spa og sauna. I Lalandia kan vi nyde det tropiske klima i Aquadome samt de skønne arkader i feriecentret med hyggelige butikker og socialt samvær.

Feriehuset har vi ***fra den 6. maj kl. 15 til den 8. maj kl. 10***. Du bestemmer selv, om du vil komme fredag eller lørdag. Der er en egenbetaling på 200,- kr., som mindre tilskud til vores forplejning (vi laver selv maden) Der er gratis adgang til Aquadome, som er Skandinaviens største badeland. Her kan vi suse ned gennem de sjove vandrutsjebaner, ride på bølgerne i bølgebassinet, eller nyde livet i et af de varme boblebade. Vandlandet byder også på wellnessoplevelser og afslapning. Vi skal selv medbringe sengelinned og håndklæder.

Tilmeldingsfristen er den 31. marts. Hvis du kunne tænke dig at deltage, så skriv en mail til sekretariatet@copa.dk med oplysninger om navn og forventet ankomst til Lalandia Billund.

Er der spørgsmål til opholdet, er I velkommen til at kontakte mig på 21 65 94 60.

På FAP-gruppens vegne
Susanne Jakobsen

'Many Stories One Voice' - nu som plakat

Tine Lilholts farvestrålende maleri *"Many Stories - One Voice"* kan nu købes som plakat.

Prisen er pr. stk. 50,00 kr. + 25,00 til administrationsomkostninger (paprør + porto).

Alle kan købe plakaten. Er man ikke medlem af COPA, skriver man ved sin betaling i stedet for medlemsnummer sit navn og sin adresse.

Plakatens størrelse er 50x60 cm.

Tine Lilholts maleri *'Many Stories, One Voice'* blev til i forbindelse med Den Internationale Stomidag 2015 og blev overrakt COPA 19. september 2015 på Radisson Hotel i Odense. Samme dag blev Tine Lilholt ambassadør for COPA.

"Many Stories - One Voice"

Tine Lilholt - musiker og billedkunstner.

Tine Lilholt arbejder med musik og malerier. Hver for sig og i skøn forening. Hun har altid beskæftiget sig med livets musiske sider. Lige fra hun som 3 årig begyndte at spille musik i børnehaven, og blev opfordret til at tegne og male. Det er hun så blevet ved med gennem hele sit liv. Med hensyn til musik er de foretrukne instrumenter fløjte og harpe. Hun har spillet i mange forskellige sammenhænge, den mest kendte er Lars Lilholt Band, hvor hun var fløjtenist i 23 år (Tine er lillesøster til Lars). I dag optræder Tine Lilholt samen med sin mand Klaus Thrane. Han har også en fortid i Lars Lilholt Band, hvor han en kort årrække var trommeslager. Læs mere: www.tinelilholt.dk

Bestil plakaten

Ved 1 plakat

• Indbetal 75,- kr via bankoverførsel til COPA´s bankkonto: reg.nr : 4955 nr: 0007090331.

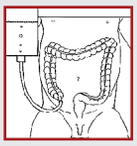
• Mærk din indbetaling med *'plakat' samt dit COPA-medlemsnummer*. Er du ikke medlem af COPA, skriver du *'plakat' samt navn og adresse.*

Ved flere plakater

• Ønsker du at bestille mere end 1 plakat *'Many Stories - OneVoice'* så send venligst en mail til sekretariatet@copa.dk med din bestillling.

Med venlig hilsen
Jørgen Jensen, COPA´s sekretariat

Irrigation – fælles hjælp til selvhjælp??



Anvender du irrigation eller har du fået det tilbudt og overvejer – så læs videre!

Det er din stomiklinik, som i givet fald introducerer dig til irrigationskonceptet. Klinikken følger dig i en periode med kontrolbesøg, hvorefter du efter god rådgivning overlades til dig selv. Sker der herefter noget, som gør dig urolig, kan du altid kontakte klinikken og få en konsultation. Men hvad skal man være særlig opmærksom på, og hvad skal man bare vænne sig til – hvordan håndterer man bedst uventede situationer – og hvilke sådanne optræder hyppigst osv. Mange spørgsmål, som klinikken ofte kan svare på, men hvor erfaringen hos os som praktiserer irrigation med tiden skaber en bagggrund, som øger vores tryghed og hjælper os til at håndtere situationen således, at den daglige tilværelse bliver maksimalt normaliseret. Kan vi hjælpe hinanden ved gensidigt at formidle vores erfaringer? Er der "tips og triks" som vi kan dele med hinanden?

Der findes mange artikler om irrigation, komplikationer og råd vedrørende daglig praksis skrevet på dansk, men der findes endnu flere skrevet på engelsk. Mange af disse anvender en sundhedsfaglig terminologi, som begrænser tilgængeligheden for nogen. Har man læst et udvalg af disse artikler og yderligere praktiseret irrigation i en periode, må man erkende, at baggrundsviden beroliger meget, men at den praktiske erfaring fra dagligdagens håndtering er overordentlig vigtig og overraskende varieret af karakter.

Umiddelbart efter min kolostomi-operation for snart 2 år siden meldte jeg mig ind i STOMIFORENINGEN COPA og har siden været en trofast læser af Copa-bladet. Jeg er 78 år gammel med en fortid relateret sundhedssektoren, og jeg har anvendt irrigation i godt et år - men jeg har ikke fundet megen hjælp hertil i Copa- bladet i denne periode.

Måske kan vi hjælpe hinanden – og hvorledes gør vi det på den bedste måde? Den første forudsætning er, at vi giver os tilkende. Skal vi i COPA København/Frederiksberg kredsen starte en slags ”studiekreds” for brugere af irrigation, hvor vi under hyggelige former udveksler erfaring med henblik på en sammenfatning af ”tips og triks” til hjælp for os selv nu og her – og for nytilkomne fremover?

Vil du deltage? Har du kommentarer?

Har du lyst til at deltage i noget sådant, bedes du give dig tilkende med en mail til:

copakbh@gmail.com

mærket IR- hjælp til selvhjælp og gerne med din kommentar. Herefter vil jeg i næste nummer af bladet resumere situationen og enten stoppe initiativet eller arrangere et møde.

Medlemmer uden for lokalforeningen COPA Kbh./Frederiksberg er meget velkomne til at deltage og kommentere dette oplæg.

Mange hilsner Jørgen fra Holte *(redaktionen kender navn og adresse)*

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
Storegade 15 D
3700 Rønne
Tlf.: 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 / 4021 1966

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