November - December Copa-blad 6 / 2016

copa

STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

I dette blad kan man bl.a. læse:

Stomi er symbol på livskvalitet.....se side 33

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

Kære medlemmer

LEDER

Henning Granslev, landsformand

I årets sidste blad er der traditionen tro en kalender for 2017. Da der stadig er mange medlemmer, der spørger efter en papirkalender, fortsætter vi med dette.

Medlemsbladet har de sidste par år været omdelt af Bladkompagniet sammen med dagblade, magasiner, m.m. Begrundelse for dette er, at Post-Danmark hele tiden havde portostigninger. Der har desværre været problemer med omdelingen i enkelte distrikter, dog heldigvis kun ganske få steder. Men det er da meget træls for de medlemmer, der ikke har fået bladet til tiden, endda slet ikke modtaget noget blad.

Stomiforeningen COPA vil meget gerne have besked, hvis I ikke modtager et blad. Så vil der straks blive eftersendt et nyt blad til jer. Portoservice betaler denne merudgift, da de er ansvarlige for leveringen gennem Bladkompagniet. Ved hver omdeling af 3700 blade har der været 10 – 15 (3-4%) medlemmer, der ikke fik et blad. Post Danmark kalkulerede med en fejlprocent på 5. Forretningsudvalget i COPA har i hele perioden holdt øje med fejlprocenten fra Bladkompagniet. Det er acceptabelt. Derfor har vi valgt at forsætte omdelingen udført af Bladkompagniet.

Et helt andet problem med medlemsbladet har været en helt forkert samling af bladet. I sidste blad 5.2016 var der flere, der fik et blad med samme sider 2-3 gange. Det var en fejl fra trykkeriet, der ikke have fået kasseret prøvetryk af bladet. Det må naturligvis ikke ske.

I den sidste tid har der været skrevet en del om ændringer i Servicelovens 112 , der også omhandler bevillinger på stomihjælpemidler. I sidste COPA blad var der en artikel om, hvor vigtigt det er for den enkelte borger at have adgang til de bedst egnede stomihjælpemidler efter en individuel konkret vurdering. Stomiforeningen COPA har sendt en skrivelse til Folketingets Socialudvalg og Indenrigsudvalg med de anbefalinger og nye synspunkter, vi mener politikeren bør tage med i deres overvejelser til evt. at ændre teksten i de nuværende regler.

Der må ikke være silotænkning. Det er ikke god økonomi for samfundet, at kommunen tilbyder borgere et hjælpemiddel, der ikke er det bedst egnede. Resultatet vil ofte være en merudgift, når der bliver hudgener og et merforbrug på grund af hyppigere skiftning af pose/plade m.m. Måske sparer kommune, ja men vi andre skal herefter betale regningen. Det er tåbeligt og absolut ikke en gevinst for nogle af parterne. Jeg håber politikerne vil læse den medsendte rapport ”Værdien af et bredt udvalg af stomihjælpemidler”. Konklusionen i rapporten er helt klar. Det er en win – win for alle, når der er adgang til de korrekte hjælpemidler. I bladet vil der blive orienteret om sagen.

Nu håber jeg, at nogle politikere vil kæmpe for denne sag. Jeg er helt klar over, at vi alle skal være behjælpelig med at få statens økonomi til at række til mest muligt. Hvis politikere ikke kan indse, at alle ønsker fra en gruppe borgere absolut ikke behøver koste penge, må de tænke anderledes end vi uden for Borgen. Her er en gevinst til Statskassen. Kære politikere: Tag positivt imod forslaget og giv plads til nytænkning.

Vores projekt med hjælp til stomiopererede i Ukraine bliver større og større, men heldigvis uden ekstra udgifter for COPA. Det er bl.a. på grund af 2 paller med stomiposer fra Stotec i Vejle, og gennem samarbejdet med Hans Frederiks Dydensberg fra GMA. Hans har været så venlig at donere flere partier sygeplejerartikler til vores venner i Odessa. Det var 5 paller med diverse poser, kateter, bandager m.m. der bruges til personer med urinvejssygdomme. På hospitalet i Odessa, hvortil vi sender vores indsamlede poser m.m. ville de meget gerne modtage denne ekstra hjælp.

Der er da heldigvis også gode nyheder. Den nye hjemmeside har nu også fået COPA Forum lagt ind. Det var en svær proces, da det gamle Forum system skulle tilpasses den nye side. Det er heldigvis lykkedes, så alle de spørgsmål og svar, der var i forummet, ikke er tabt.

Nogle af lokalforeningerne har haft bestyrelsesmedlemmer på kursus i den nye hjemmeside. Så kan de fremover, når de har lyst, selv lægge nyhederne og kommende arrangementer på siden. Frygt ikke, jer der endnu ikke bruger en PC – informationer om aktiviteterne skal stadig oplyses i COPA's medlemsblad.

Den tidligere omtalte Stomiguide er nu en realitet. Når I læser bladet, har der den 3. november været fremvisning af siden på stomisygeplejerskernes Landskursus. Den 8. november blev siden helt officiel tilgængelig for alle (bladet bliver jo omdelt fra den 10. november - derfor dette ordvalg).

Forhåbentligt vil mange unge se på Stomiguiden og få glæde af de mange informationer, der er om stomi. Se mere under: www.stomiguiden.dk

Flere lokalforeninger har haft repræsentanter på SOSU skoler, da deres elever holdt konkurrencer om pleje og omsorg ude i den virkelig verden. Skuespillere optrådte som syge og svage borgere, der skulle passes af SOSU assistenterne. Det er positivt at se flere og flere unge under uddannelse i plejesektoren er begyndt at interesser sig for stomipleje. Tilmed har SOSU assistenterne også en god forståelse for poseskift m.m.

Så vi med pose kan godt blive gamle og (måske) få en god hjælp til skift af pose, når vi ikke mere hverken kan se eller bruge hænderne.

Men dagligdagen tegner mørk og kedelig. Dagene er korte, det blæser og regner m.m. Så husk, lige pludselig har det været jul og nytår, og det går igen mod lysere tider.

Stomiforeningen COPA ønsker jer alle en god jul og godt nytår.

Er du blevet pensionist?

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

Send din mail-adresse til sekretariatet

Post Danmark har meddelt, at al post fremover kun vil blive omdelt 2 gange om ugen, og der kommer desuden portostigninger, så det bliver ikke billigere at sende et brev. Derfor vil det være en stor hjælp samt en besparelse, hvis man sender sin mail adresse til COPA.
Send en mail til: sekretariatet@copa.dk med oplysning om navn samt medlemsnummer, og skriv ”mail” i emne.

Hjemmeside (www-copa.dk)

Skulle du opleve nogle fejl eller mangler ved COPA's hjemmeside, er du meget velkommen til at skrive til webmaster@copa.dk

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.

COPA bankkonto:
Reg.nr.: 4955, kontonr.: 7090331.

Hjemmeside(r): www.copa.dk
www.stomiguiden.dk

Webmaster: webmaster@copa.dk

COPA 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 - i uge 3, 10, 19, 28, 37 og 45.
Oplag: 4500 stk.
Tryk: LaserTryk A/S, Aarhus.
• *Ansvarshavende redaktør:*
Cand.scient. Ole Vestergaard,
tlf: 9849 9888 • 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 PostNord 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 COPA's sekretariat.

• *Illustrationsannoncer:*
Næste blad: Tilsagn senest 10/12.
Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til mail@copabladet.dk. Andet materiale modtages også - *efter afale.* Reproklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 19/12.**
• *Indstik:* Med forbehold. Nærmere oplysninger: COPA's sekretariat.

Foto forsiden
Fotograf: Lone Nørtoft Ravn.

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 6/2016 (november - december) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 253].

Indhold:

Leder *(Henning Granslev)*..... 2
Patient View tager temperaturen på medlemmernes tilfredshed med medicoindustrien..... 4
COPA Weekend i Kerteminde 2016 *(Hanne Westergaard)*..... 6
Nordisk møde den 18.-21.august 2016 *(Henning Granslev)*..... 10
Spis godt - også med stomi *(fra Magasinet RASK 8/2016)*..... 16
Kan man gå sig rask? *(fra Magasinet RASK 6/7 2016)*..... 18
Nyt fra lokalforeningerne..... 22
Ultralyd kan forbedre udredning af tarmbetændelse..... 39
En svamp er måske skurk ved Crohns sygdom..... 39
Gaver og arv..... 39

COPA-kontingent 2017

Almindelige medlemmer: 250,-kr. / år. Pensionist- og støttemedlemmer: 150,- kr. / år.
HUSK at melde flytning og overgang til pensionistmedlemskab direkte til COPA's sekretariat.
Vedrørende gavebidrag: se side 39.

PLANLAGT OMDELING

Copa-blad 1	**januar uge 3**
Copa-blad 2	**marts uge 10**
Copa-blad 3	**maj uge 19**
Copa-blad 4	**juli uge 28**
Copa-blad 5	**septenber uge 37**
Copa-blad 6	**november uge 45**

Hvis bladet ikke er modtaget i efterfølgende uge, skal man kontakte sekretariatet på tlf. 5767 3525 eller send en mail til: sekretariatet@copa.dk

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 vedlagte COPA-kalender 2017.

Patient View tager temperaturen på medlemmernes tilfredshed med medicoindustrien

ConvaTec vurderet som nummer 1 i global patient-omdømme analyse Patient View, 2016

Patient View er en uafhængig paraplyorganisation, som varetager patientforeningernes interesser. Hvert år tager Patient View temperaturen på medicoindustriens evne til at samarbejde med patientforeninger og have patienternes behov i fokus. Den seneste temperaturmåling blev foretaget i juni og juli 2016.

Blandt 582 patientgrupper i 62 lande, hvoraf 67 patient-grupper var nordiske, blev ConvaTec vurderet som den bedste virksomhed indenfor parametrene:

- **Patientfokus**
- **Patientinformation**
- **Evnen til at levere højkvalitets produkter**
- **Patientsikkerhed**
- **Pålidelighed**
- **Integritet**
- **Relationer med patientgrupper**

33 ledende medicovirksomheder deltog i undersøgelsen, inkl. ConvaTec, Coloplast, Dansac, Hollister og B.Braun.

Rapporten konkluderer, at medicoindustrien som helhed har et godt omdømme og giver karakteren God eller Excellent i forhold til branchens samarbejde med patientforeninger.

Rangeringen af virksomhederne indenfor de 7 kategorier i analysen 2015/2016:

Kategori	Højest rangerende per kategori
Patientfokus	Coloplast
Patientinformation	Dansac
Højkvalitets produkter	ConvaTec
Patientsikkerhed	ConvaTec
Pålidelighed	ConvaTec
Integritet	Boston Scientific
Relationer med patientgrupper	Coloplast

Top 5 placering:

Virksomhed	2015-2016	2014-2015
ConvaTec	1.	5.
Boston Scientific	2.	12.
Novo Nordisk pen	3.	6.
Coloplast	4.	1.
Hollister	5.	-

Copa har bedt ConvaTec om en kommentar:

Helle Egebjerg Kure,
Country Manager, ConvaTec fortæller:

"Vi er pave stolte over, at patientforeninger giver ConvaTec 1. pladsen i denne analyse"

Vi er ydmyge overfor den store tillid, vi bliver vist fra patienter, pårørende og sundhedspersonale.

Vi har i de seneste år arbejdet hårdt på at sætte den stomi-opererede behov i første række. Vi har netop lanceret et nyt fælleskab, som vi kalder me+. Alle stomiopererede er velkomne i fælleskabet, som er gratis. Vi hjælper med vejledning til livet med en stomi, kostråd, stomipleje og tilbyder arrangementer for stomiopererede.

Vi er særligt stolte over at få 1. pladsen i kategorien "Evnen til at levere produkter af høj kvalitet".
Vi er særligt kendte for vores gode hudklæbere, som beskytter den raske hud og minimerer risikoen for lækager.

Vi ønsker til stadighed at udvikle produkter og er dybt engageret i at finde kreative løsninger, der inspirerer folk med en livslang sygdom til at leve det liv, de ønsker.

Gennem vores engagement i uddannelse, samfund og udvikling i produktdesign og teknologi, hjælper vi enhver person med at tage kontrollen og leve livet på deres betingelser.

"Vores DNA er funderet i vores medarbejdere og innovative produkter"

ConvaTec

ConvaTec

Vi brænder for at gøre en forskel **for dig der er stomiopereret**

me+ ™

ConvaTec hjælper stomiopererede og pårørende på vej med gode råd, ærlige svar og opmuntring, når der er allermest behov for det.

Vi tilbyder den stomiopererede et fællesskab, som vi kalder me+ med rådgivning og støtte.

Vi hjælper med gode råd:

- Kostråd, fysisk aktivitet, rejsetips og intimitet
- Stomipleje – under og efter operationen
- Tilbyder gratis vareprøver
- Arrangementer med andre stomiopererede

TILMELD DIG me+ OG FÅ ET GRATIS STOMISPEJL

Hilsen Kundeservice
48 16 74 75

1. PLADS I GLOBAL PATIENT TILFREDSHEDSANALYSE

PATIENT VIEW

ConvaTec Denmark A/S, Skinderskovvej 32-36, 2730 Herlev

TILMELD DIG me+ OG FÅ TILSENDT ET GRATIS STOMISPEJL

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

E-mail: _____

Jeg giver hermed ConvaTec tilladelse til at registrere mine oplysninger fra dette skema i en database. Jeg forstår, at mine oplysninger bliver behandlet fortroligt og kun vil blive behandlet af autoriseret ConvaTec personale. ConvaTec vil ikke udlevere mine oplysninger til andre parter uden min tilladelse, kun hvis det er lovpåkrævet. Jeg accepterer, at mine oplysninger vil blive brugt anonymt i markedsføring, og at ConvaTec kan kontakte mig for at diskutere den givne information.

POST

Sendes ufrankeret
Modtageren betaler portoen

ConvaTec Denmark A/S
+ + + 24695 + + +
0893 Sjælland USF B

COPA Weekend i Kerteminde 2016

Fredag den 26. august var der det mest strålende solskin. Vel ankommet til Tornøes Hotel blev alle budt velkommen og indkvarteret på værelserne. Stor var forundringen over, at der ikke var elevator, hvilket gav lidt problemer, så der måtte byttes lidt rundt.

Aftenen startede med, at Flemming Schuler og Maria Haugard fra firmaet B.Braun fortalte om firmaet og viste nyt i stomiposer m.m. herunder blandt andet den nye irrigationspumpe, som der var stor interesse og mange spørgsmål til. Desværre er det ikke alle kommuner, der har den med i deres leverandøraftale. Efter aftensmaden kunne der spørges til B.Brauns produkter. Mange af deltagere ønskede vareprøver fra firmaet, så Flemming og Maria havde travlt med bestiller på produkter. Under fremvisningen var der kaffe og kransekage.

Lørdag i Kerteminde, igen med dejlig solskin, dog lidt køligere end fredagen, men ikke ringe med plus 27 grader. Kl. 9.30 var der afgang med Dennis som chauffør fra PP busser til Ladby Vikinge skibsmuseum, hvor vi blev delt i 2 hold og guidet rundt i området. Vi fik en masse information om vikingerne, deres levemåde og opdeling i fyrste-høvding-bønder og trælle, samt så også, hvor fornemt en fyrste var blevet begravet. Det er fantastisk, hvad der er blevet fundet i jorden på markerne ved Ladby.

Turen gik videre gennem natur skønne områder mod Fyns Hoved. Vi kørte ad Margueritruten og kom blandt andet gennem Viby sogn, der er en lille velfungerende landsby. Aldrig før havde vi set så meget landsbyidyl som på denne tur.

På Fyns Hoved Camping spiste vi de medbragte sandwich, (de kunne nu have været lidt mere indbydende indpakket). Ejeren af campingpladsen havde venlig stillet borde og stole til rådighed for os alle. En stor tak for det.

Der blev lejlighed til at komme helt ud på "hovedet" for de, der var i stand til at gå derud, da vejen var for smal til bussen, selv om Dennis prøvede om det var muligt.

Efter masser af frisk luft ventede kaffe og lagkage i Mesinge Kirkelade, der efter en grundig restaurering fungerer som en meget velbesøgt cafe. En kirkelade er oprindeligt stedet, hvor bønderne i 1200 tallet skulle aflevere hvert 10. neg af høsten, en slags kirkeskat, til betaling for kirkens drift. Da herremændene overtog driften af kirkerne var der ikke længere brug for kirkelader. Herremændene ville have kornet leveret på deres gård. Nogle af laderne forfaldt, andre blev brugt som hospital for af-

(fortsætter side 8)

Ved Fyens Hoved.

Tornøes Hotel.

B/Braun fremvisning af stomihjælpermidler.

Ladbyskibet. *De to guider.*

Mesinge Kirkelade.

Den NYE Brava® *Beskyttende Tætningsring er let at håndtere.*
Den er designet til at beskytte mod lækage og samtidig beskytte huden.

Brava® Beskyttende Tætningsring skaber en sikker forsegling mellem stomien og klæberen.
Den nye opskrift har særlige fordele:

Dobbelt beskyttelse
Tætningsringen beskytter mod lækage, eftersom den er modstandsdygtig overfor aggresivt output. Den beskytter huden, da den absorberer fugt, og efterlader ingen eller minimale rester, når den aftages.

Let at håndtere
Tætningsringen er let at forme, så den passer nøjagtigt omkring stomien, og kan anvendes på huden, hvor der er fordybninger, folder og rynker.
Den forbliver sikkert på plads og fjernes let i ét stykke.

Se filmen "Sådan gør du", og bestil en vareprøve:
Coloplast Kundeservice telefon **49 11 12 13** eller **www.coloplast.to/nyring**

Coloplast

Brava®

Coloplast logo er et registreret varemærke ejet af Coloplast A/S. © 2016-10. Alle rettigheder forbeholdes Coloplast A/S, 3050 Humlebæk.

tægtsfolk og de der ikke selv kunne klar sig. Der er 7 kirkelader tilbage i Danmark, og Mesinge er en af dem.

Tilbage ved hotellet var der fin tid til at gå en tur i Kerteminde, besøge Amanda, nyde det fine vejr og livet ved havnen eller bare tage en slapper inden aftenmenuen.

Efter en 3 retters festmenu skulle vi ovenpå, hvor vi kunne være os selv og gøre som vi havde lyst til. Her blev der serveret kaffe/te med sødt, og arrangementet blev evalueret. Der var stor tilfredshed, dog var et enkelt par kede af en del støj på det værelse, de havde fået tildelt. En kraftig ventilator havde støjet hele natten.

Under kaffen var der hyggeligt samvær med bl.a. konkurrence, underholdning og optræden af et par deltagere.

Søndag formiddag var afsat til frit valg af oplevelser i Kerteminde og omegn. Der var udleveret kort med forslag til en byvandring. Desværre var det gode vejr forsvundet. Det blæste kraftigt, men det afholdt dog ikke mange til en tur rundt i byen eller en til at besøge kirken.

Frokosten blev lidt forsinket, da køkkenet ventede på, at de sidste deltagere skulle komme til bords. Det viste sig, at flere var taget hjem, de ville afsted inden regnen tog til, men havde desværre glemt at give besked. Det betød, at dels blev frokosten forsinket, og COPA kom til at betale for noget, vi ikke fik. ØV.

Efter frokost var der underholdning med Tine Lilholdt, der er ambassadør for COPA, og hendes mand Claus Thrane. Det var en fantastisk musik/maleri underholdning, der ikke kan beskrives med ord. Det skal simpelthen opleves.

En stor tak til PP-Busser og chaufføren Dennis, der kørte turen, det klarede han flot.

Tak til alle deltagerne for en rigtig god weekend, håber vi ses en anden gang.

Hanne Westergaard

Vinderen af konkurrencen lørdag aften Hans Philipsen, Sønderborg.

Tine Lilholt.

Festmiddag.

Jette underholder.

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.

Nordisk (NOA) møde den 18.- 21. august 2016

Af: Henning Granslev, landsformand

Alle deltagere i NOA-mødet foran DOKK 1 - Aarhus.

Danmark var vært med nordisk møde, der blev afholdt på Comwell Hotel i Aarhus. Der var inviteret deltagere fra de baltiske lande, da der i 2015 blev besluttet på et NOA møde, at vi gerne ville høre nyt om, hvorledes situationen i dag er for stomiopererede personer i Baltikum.

For en del år siden var der et tæt samarbejde mellem NOA og Estland, Letland og Litauen. Stomiforeningen COPA var i mange år en stor støtte for stomiopererede i Litauen, med økonomisk hjælp til bl.a. opstart af en stomiforening, for deltagelse til møder i de europæiske stomiforeninger og med hjælp til læger og sygeplejerskerne kunne komme til Danmark for at lære om basal stomipleje og se ny operationsteknik.

De øvrige nordiske stomiforeninger støttede også i Baltikum således: Finland i Estland, Sverige i Letland og Norge gik lidt længere mod øst med støtte til stomiopererede i St. Peterborg.

Stomi og sex Benedikte Baggegaard.

En repræsentant fra Holland var også inviteret til NOA mødet, da Holland tidligere havde forelagt et projekt om Kock´s reservoir vedr. hvorledes situationen vil være i fremtiden for personer med Kock´s reservoir, når der ikke mere foretages denne operation.

Christian Hvas.

Fra Stomiforeningen COPA deltog følgende personer: Ungdommen med *Ida Engblom, Katrine Nielsen og Grith Roldsgaard*. De voksne var *Lars Elvig, Bjarne Baarup, Inge Skovgaard Petersen, Helle Westergaard, Hanne Westergaard, Gisela Schjøtt og Henning Granslev.*

Oplæg fra COPA Ungdom.

Torsdag 18. august

Om aftenen da alle deltagerne var ankommet til hotellet, gik vi samlet til et besøg på DOKK1, der er Aarhus´s nye stolthed, et hus med bibliotek,

(fortsætter side 12)

Fik du prøvet eakin Cohesive® Seals ringen ?

FOR AT UNDGÅ UHELD
OG BESKYTTE DIN HUD.

OG HUSK, DEN FÅS I 4 STØRRELSER - SOM DÆKKER **ETHVERT** BEHOV.

Cohesive SLIMS®

Daglig Beskyttelse

- Daglig hudbeskyttelse og sikkerhed
- Til hyppige poseskift

Vareprøven du modtog

REF 839005

Small Cohesive® Seals

Extra Beskyttelse

- Maximal hudbeskyttelse
- Til dig med high-output

REF 839002

Large Cohesive® Seals

Dækker størst overflade

- Dækker et stort hudområde omkring stomien
- Til komplekse hudproblemer eller ujævn overflade

REF 839001

Cohesive StomaWrap™

Sparer tid

- Til store, ovale eller loop stomier
- Til dig med nedsat fingermotorik

REF 839006

Kontakt os for et godt råd eller du ønsker at prøve en anden størrelse ring

49 26 13 99

info@focuscare.dk

eakin®

tgeakin

tgeakin

eakin.eu | eakincohesiveseals.com

Huskede du, at tilmelde dig nyhedsbrevet på www.focuscare.dk

Focuscare

COPA10.16

NOA fortsat:

borgerservice, mødefaciliteter, udstillinger og store legeområder for børn. Vi fik en privat rundvisning i huset af en god COPA ven, Mikkel Møller, der er ansat i DOKK1. Oksana Møller, vores kontaktperson til Odessa er gift med Mikkel. Efter rundvisningen var der aftenmenu på hotellet. Der var også god tid til en præsentationsrunde af alle deltagerne.

Fredag 19. august

Efter en god morgenbuffet var det tid til dagens første oplæg: Stomi og sex. Præst og sexolog, Benedicte V. Baggesgaard fortale, at sex ikke er det samme for alle. Men sex er en del af den enkeltes personlighed, det er naturligt, uanset om kroppen er en fotomodels, en tyk eller tynd person, en med pose på maven eller om man er ung eller gammel. Sex er også nærhed, bevægelse og berøring. Der er heller ikke en liste over, hvad der er forkert eller rigtigt. Kommer man i et nyt forhold, så er det ikke for sent at prøve, om der ikke kan tændes en gnist, det er aldrig for sent.

Næste oplæg var noget helt andet, men dog noget med kroppen. Stomi og brok. Fysioterapeut Rune Martens Andersen fra Herlev Sygehus er med i et projekt, der skal undersøge om træning af mavemuskler kan nedsætte risikoen for senere at udvikle et brok. Teorien er, at mavemusklerne svækkes i forbindelse med stomioperationen. Forskning de næste par år om stomi og brok, vil kunne bidrage til øget viden, om øget træning kan forebygge brok.

Når man har stomi, er det vigtigt med væskebalancen. Overlæge Christian Lodberg Hvas fra Aarhus universitetshospital fortalte om de problemer, der kan være, for personer med stomi elle reservoir, med optagelse af næringsstoffer og vitaminer.

Ved stort væsketab har vi fleste med stomi den ide, at vi bare skal drikke rigeligt med vand, måske tilsat lidt salt. Det går bare ikke, vand er absolut ikke en god ide, det ”fiser” lige gennem tarmen. Det anbefales, af vi skal drikke en V-blanding, der består af sukker, salt og vand. Blandingen kan ses på en vejledning fra afdeling V. Aarhus Universitetshospital under www.levermavetarm.auh.dk.

Dagen sidste oplæg var status om projektet Kock´s reservoir, der blev besluttet i 2014 på et EOA møde i Polen. Rein van der Leeuw fra Holland var med i projektet. I Holland er der ca. 900 personer med Kocks reservoir. Men kun et hospital har kendskab til operationsteknikken. I Sverige og England har mange personer også Kocks reservoir. Danmark har i 2014 gennem COPA bladet spurgt om, hvor mange der i dag har et Kocks reservoir. Til dato er der kun kommet svar fra to.

På NOA mødet blev det aftalt, at søge støtte fra EOA til at planlægge en international konference for at få belyst sagen: om det er et problem eller ej, og hvor mange personer har Kocks reservoir, og i hvilke lande de bor.

Til slut gav Rein informationer om det kommende EAO møde 2017 i Holland. EOA er Den Europæiske Stomiorganisation.

Om aftenen blev vi delt i to grupper. De unge tog på restaurant i centrum. De voksne var på en lille sightseeing rundt i det sydlige Aarhus med besøg ved Marselisborg Slot og til Moesgaard Museum. Her var der tid til at gå op på taget og

nyde udsigten ud over skov og hav. Vi sluttede turen med aftenmenu på en hyggelig gammel skovrestaurant, Thors Mølle.

Lørdag 20. august

Den danske ungdomgruppe var først på banen med information om "Stomiguiden," der er specielt målrettet unge med stomi, eller der skal have anlagt en stomi. I guiden er der filmklip og informationer om alt muligt vedr. stomi: Sex, graviditet, rejser, sport, job, kost, dagligdagen og uddannelse m.m. Guiden er klar til november i år.

Herefter var der oplæg fra landene.

• Litauen

Gedimimas Smailys fra IBD foreningen, der startede i 2002, oplyste, at der er 250 medlemmer, der udgives 2 medlemsblade pr. år, ingen betaler kontingent. Regeringen betaler 90% af driften, de restere 10% dækkes af producenter.

Zilvinas Saladzinskas fortalte om sit job som kirurg på et sygehus i Kaunas. Her udføres ca. 200 operationer pr. år, der er 2500 sengepladser og 7000 ansatte. Indlæggelsestiden er ca. 6 dage efter operationen. Stomiforeningen (LISA) startede små småt i 1992, den har en hjemmeside med 5 links til leverandører/producenter.

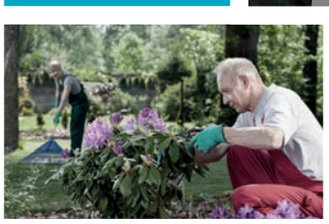
• Estland

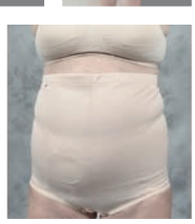
Janek Kapper, Estilco, oplyste at stomiforeningen er fra 1993, der er 55 medlemmer, men ingen registrering af medlemmer(?). Heller intet kontingent. Foreningen styres af 2 personer. Aktiviteter: Nytårsfest, medlemsmøder og hjemmeside. Stomiopererede har kun adgang til produkter fra Coloplast, ConvaTec og B/Braun. Hvis en borger bruger mere end bevilget, er det for egen regning.

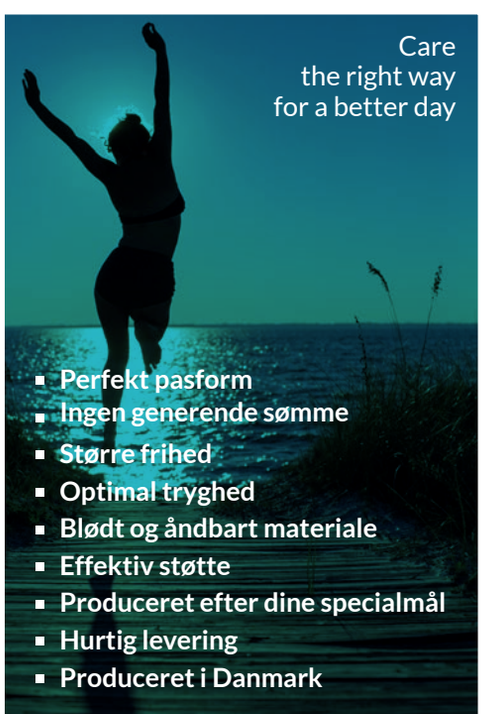
(fortsætter side 14)

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

NOA fortsat:

• Holland

Rein van der Leeuw, Dutch Ostomy Association oplyste at foreningen er fra 1967, og der er 7 medarbejdere på deres kontor. Forretningsudvalget har 5 personer. Kontingent første år er frit, herefter betaler alle medlemmer pr. år 25 € = 190 kr. Medlemsblad 4 gange årligt. Der er lokale aktiviteter over hele landet, indtægter fra medlemmer, donationer og fra Cancerforeningen i Holland. Der samarbejdes med producenter, leverandører, stomisygeplejersker og andre patientforeninger – noget lignende som alle lande i Norden. Næste år kan Holland fejre 50 års jubilæum, derfor ønsker de at holde EOA møde ved samme lejlighed.

• Finland

Teija Kalinainen, formand Finilco gav følgende informationer: De har 3200 medlemmer, er opdelt i 17 lokalforeninger, indtægterne er Lotto og kontingentet på 15-20 € = 120 - 150 kr. Kontoret har 2 fuldtidsansatte, 4 årlige medlemsblade og der er tilbud om rehabiliteringskurser.

Næste punkt var helt nyt for mange med stomi: Yoga
Der var bestilt en bus for at køre alle til et Fitness Center. Her skulle vi have undervisning i yoga med stomi. Yoga er et hit – det giver fysisk velvære, hvile for krop og sind og måske en mere smidig krop (efter nogle timers øvelser). Deltagerne gav den fuld skrue og prøvede virkelig at lave de øvelser som yogalærer Lasse viste på en model (min kone Susanne).

Et par af deltagerne går nu til yengar yoga – held og lykke.

Efter hårdt arbejde er det fint med afslapning i en bus med lidt mad og drikke. Vi skulle på tur til Ebeltoft. Første stop var ved fregatten Jylland til en rundvisning med guide. Der var afsat tid til en tur op i byen til det gamle Ebeltoft Rådhus, inden vi kørte til sidste stop ude på Helgenæs. Her var der frisk luft fra havet, måske også fra en cigaret, inden vi kørte hjem til hotellet.

Aftenmenuen var bestilt på en restaurant ganske tæt på hotellet. Socialt samvær og hygge var der masser af, inden vi mætte gik hjem i seng.

Søndag 21. august

Dagens første oplæg var Twinning projects.

Marie Steen, Sverige fortalte om deres projekt i Zimbabwe, der begyndte i 2006. Der er stiftet en stomiforening ILCO ZIM, og der er ca. 200 medlemmer. Sverige har sendt en stor container fyldt med stomihjælpemidler til Zimbabwe. Men der kunne ønskes en noget bedre fordeling af hjælpen. Hvis der var en person, der ønskede bestemte poser, var svaret måske, "nej vi har ikke flere af dette mærke". De frivillige i stomiforeningen ILCO ZIM åbnede kun en kasse ad gangen. Så måske kunne der være det ønskede produkt i den efterfølgende kasse. De skal lære at sortere hjælpemidlerne hurtigere for at få overblik over, hvad der er på lager.

COPA fortalte om vores støtte til stomiopererede i Odessa, hvor hjælp med stomihjælpemidler rækker til ca. 300 personers behov. Der er nu en aftale om en betydelig billigere transport af de indsamlede poser og plader m.m. GMA (Global Medical Aid) i Birkerød sender flere gange

årligt lastbiler til Kiev. På nogle af transporterne får COPA vores paller med. Udgifterne er derved reduceret meget kraftigt. COPA betaler nu kun for transport fra Hasselager til GMA lageret i Kokkedal, og fra Kiev til Odessa. Desuden har GMA gode forbindelser til det statslige embedsværk i Ukraine, derved er det noget lettere med papirarbejdet ved tolden m.m.

Oplæg fra Norden forsatte efter kaffepausen.

• Norge

Jane Halvorsen og Jonas Fuglseth. NORILCO er stiftet i 1971 og har 22 lokale foreninger. Kontingentet er 300 NKR.= 250 kr. Der samarbejdes med kræftforeningen (som de øvrige nordiske stomiforeninger). En stor forskel fra Danmark er, at de har 318 unge medlemmer med deres egen økonomi. Der er 4 ansatte på kontoret i Oslo. Forretningsudvalget har 7 medlemmer. Der udkommer årligt 6 medlemsblade.

• Island

Jon Thorkelsson, formand ISILCO. ISILCO er stiftet i 1980, den yngste forening i NOA. Nyhedsbrev 4 gange årligt. Kun 2 lokale grupper, en i Reykjavik og i Akureyi. Kontingent 10 € = 150 kr. Indtægter endvidere fra Lotto. De har fået en ny hjemmeside og ny leder for ungdommen.

• Sverige

Marie Steen og David Larson, ILCO. ILCO er stiftet 1965, der er 21 lokalforeninger. Ungdomsgruppen har 44 unge medlemmer på Facebook. I alt er der 4500 medlemmer, kontingent 25 € = ca. 200 kr. men der er også et familiekontingent på 35 € = 270 kr. ILCO modtager økonomisk støtte fra staten, medlemmer og fonde m.m. Der er en årlig egenbetaling på 200 € = 1500 kr. til stomihjælpemidler.

• Danmark

Hanne Westergaard og Henning Granslev.
COPA er verdens ældste stomiforening stiftet 1951. 3800 medlemmer og en lukket Facebookgruppe med over 1000 personer. Kontingentet er 150 kr. for pensionister og 250 kr.for alm. medlemmer. Der er 15 lokalforeninger. Et medlemsblad udkommer 6 gange årligt. COPA har indtægter fra Tips/Lotto, landsarrangementer og Socialministeriet. Ansatte 1½ person.

Mødet sluttede med frokost. Tak til alle deltagerne for nogle gode dage sammen i Aarhus.

25 personer deltog i mødet. Der var økonomisk tilskud fra Nordens Världfårdscenter og fra EOA, der betalte for deltagerne fra Baltikum. Rein fra Holland fik dækket udgifterne af egen forening. ■

Denne artikel er skrevet ved hjælp af et NOA referat udført af Gisela Schjøttt.

rask®
www.raskmagasinet.dk

Fra RASK Magasinet, nr 8-2016

Spis godt – også med stomi

Som stomiopereret kan man leve og spise som alle andre. Der kan være enkelte ting, man har svært ved at tåle, men det er meget individuelt og man skal ikke være bange for at prøve sig frem. Der er dog nogle tips og retningslinjer, som kan være gode at kende. Vi har samlet viden og gode råd om kost og stomi.

• Af Nanna Bisbjerg
nb@raskmagasinet.dk

At have stomi er ikke en sygdom, tværtimod betyder anlæggelsen af stomi ofte enden på et langt sygdomsforløb. En stomi er resultatet af en operation, som foretages for at erstatte eller aflaste en syg eller skadet del af tarmen. Ved anlæggelsen af en stomi afbrydes tarmen og ledes ud gennem bugvæggen i en stomi.

Med stomi kan man leve som alle andre, og for mange betyder stomien en langt større grad af frihed end tidligere. Sport, rejser og måltider, som tidligere var umulige eller vanskeliggjort af smerter, sygdom eller konstant bekymring og behov for at være i nærheden af et toilet, er nu mulige.

Fordøjelsen kan påvirkes ved stomi

Naturligvis tager det tilvænning, at leve med stomi, både med hensyn til ens ændrede fysik, pleje af stomien, samt hvordan man reagerer på forskellig kost, men en velfungerende stomi bør ikke være en hindring for at leve det liv, man gerne vil. Der findes en løsning på langt de fleste problemer, man kan opleve, enten i form af hjælpemidler eller i form af råd og vejledning, og man kan til hver en tid, kontakte stomisygeplejersken eller stomiambulatoriet.

Nogle af de udfordringer, man kan opleve som stomist, hænger sammen med kosten. Tarmene er en del af vores fordøjelsessystem, og derfor påvirkes fordøjelsen, når en del af tarmen tages ud af funktion. I det store og hele kan stomiopererede spise som alle andre, men ved man, hvordan ens fordøjelse fungerer, og hvordan den påvirkes af forskellig kost, kan man selv gøre meget for at minimere eventuelle gener ved at have stomi.

Den næring og energi, vi skal bruge for at leve, udvindes af kosten, når denne passerer gennem vores fordøjelsessystem. Fordøjelsesprocessen starter allerede i munden, hvor maden tygges, og spyttet tilfører enzymer, som sætter processen i gang. I mavesækken 'ældes' kosten med mavesaft bestående af saltsyre og enzymer, som nedbryder kosten og gør næringsstofferne optagelige. Derefter skubbes massen ud i tarmene, hvorfra næring og energi optages og sendes ud i blodbanen, hvor det bliver tilgængeligt for kroppens celler.

Husk ekstra væske ved stomi

Da hovedparten af næringsstofferne optages i tyndtarmen, kan man godt undvære tyktarmen, hvis primære funktion er at optage vand og salte.

Særligt ileostomister skal dog, da hele tyktarmen for deres vedkommende er sat ud af funktion, og de derfor mister meget væske gennem afføringen, huske at drikke mere. Træthed, sløvhed, irritabilitet, kvalme, hovedpine, svimmelhed, tørhed i munden og prikken og snurren i fingrene kan alt sammen være tegn på væskemangel. Tisser man samtidig ikke ret meget, og er urinen mørk, kan det yderligere tyde på væskemangel.

Drik størstedelen af væsken mellem måltiderne. Drikker man meget til måltiderne, fortynder man nemlig de enzymer, der nedbryder maden, samtidig med, at maden skylles hurtigere gennem tarmen. Man fordøjer derfor ikke maden nær så godt og optager mindre næring.

Får man diarre, er det som stomiopereret ekstra vigtigt at være opmærksom på at få genoprettet væskebalancen. Det kan være en god ide at have et lager af breve med væskeerstatningspulver, alternativt kan man drikke vand iblandet 1 tsk. salt og 3 spsk. sukker pr. 1 liter vand.

Også i situationer, hvor man sveder meget, fx ved høj feber eller ferie i varme lande, skal stomiopererede huske at få ekstra væske og salt.

Fordøjelsen kan reguleres gennem kosten

Generelt kan stomioperede spise som alle andre. Prøv dig frem, men har du mistanke om, at en bestemt fødevare giver problemer, så prøv at udelukke den et stykke tid for derefter gradvist at tage den med i kosten igen; måske tåler du den fint i mindre

Foto: Scandinavian Stock Photo.

Colitis ulcerosa og Crohns sygdom er ofte den smertefulde årsag til, at unge og yngre kvinder får anlagt en stomi, mens kræft ofte er årsagen hos ældre.

rask®
www.raskmagasinet.dk
Fra RASK Magasinet, nr 8-2016

Foto: Scandinavian Stock Photo.

Anlæggelsen af en stomi er ofte enden på et langt sygdomsforløb og er resultatet af en operation, som foretages for at erstatte eller aflaste en syg eller skadet del af tarmen.

mængder. Mange tåler desuden grønsager bedre, hvis de koges. En tommelfingerregel er, at gav visse fødevarer dig problemer før operationen, vil de med stor sandsynlighed stadig gøre det nu. Ligeledes kan stress og sygdom også stadig påvirke din fordøjelse.

Nogle fødevarer påvirker dog i højere grad end andre din fordøjelse på forskellig vis, og visse fødevarer kræver lidt ekstra opmærksomhed, hvis man har stomi. Visse fødevarer påvirker således afføringen ved at gøre den tyndere. Dette kan være en udfordring ved stomi, bl.a. fordi man i så fald kan have svært ved at opretholde væskebalancen og fordi tynd afføring øger risikoen for lækage og kan tilstoppe luftfilteret på stomiposen, så den puster sig op.

Især syre- og sukkerholdig kost som frugt og bær, fx pære, kirsebær, jordbær og blommer, tørrede frugter som svesker og figner, søde læskedrikke, kunstige sødemidler samt alkohol, specielt rødvin, kan gøre afføringen tyndere. Omvendt kan stivelses- og saltholdige fødevarer som kartofler, ris, pasta, hvidt brød, saltkiks og bananer gøre afføringen tykkere. Derudover har mange gavn af loppefrøskaller fx 'Husk', som kan give fastere afføring. Spiser man loppefrøskaller, skal man dog huske at drikke vand til, da de fiberholdige skaller ellers kan klumpe sig sammen i tarmen.

Når man ved, hvordan forskellige fødevarer påvirker ens fordøjelse og afføring, kan man prøve sig frem og finde en balance, som fungerer. Nogle stomister har gode erfaringer med at spise fx saltkiks eller en skive brød en time eller to før sengetid for at undgå at skulle op og skifte stomiposen om natten.

Vær opmærksom på svært fordøjelige fødevarer

Særligt ileostomiopererede kan opleve udfordringer med visse fødevarer. Generelt har ileostomister en god udnyttelse af kostens næring, og mange vil også opleve, at fordøjelsen med tiden bliver bedre, da tyndtarmen i nogen grad overtager tyktarmens funktioner, men de bør dog være ekstra opmærksomme på visse svært fordøjelige fødevarer, fx fødevarer med sejt skind eller hård skal samt fødevarer, som trævler meget. Ufordøjelige trævler kan filtre sig sammen til små knuder i tarmen, og disse kan ligesom ufordøjet skind eller skaller i værste fald danne en prop i stomien. Fødevarer som bl.a. champignon, asparges, ananas, hinder fra citrusfrugter, kokos, nødder, kerner, majs og popcorn bør derfor skæres i små stykker, hakkes eller måske endda blendes og altid tygges grundigt.

Generelt er tre gode kostråd til stomiopererede altid at:

- Spise langsomt og tygge maden grundigt.
- Spise hyppige, små måltider, så tarmen holdes i gang og har noget at arbejde med.
- Sørge for at få væske nok.

Når stomien snakker med – luft, lyd og lugt

Ved stomi, passerer afføringen ikke længere gennem endetarmsåbningens lukkemuskel. Derfor har man ikke længere den samme kontrol over sin tarmfunktion, og det kan ikke undgås, at stomien indimellem 'snakker med'.

Der er ikke noget unormalt ved at have luft i tarmene, det har vi allesammen, det er bare ikke noget, vi ofte taler om eller indvier andre i. Det må man som stomiopereret i nogen grad finde sig i, dog påvirkes mængden af luft i tarmene også i høj grad af kosten. Nogle undgår derfor visse fødevarer i situationer, hvor de ved, at de fx den følgende dag skal til et vigtigt møde, foretage en præsentation eller lignende, hvor der kan være meget stille, eller de skal være meget 'på', og ikke har lyst til at stomien blander sig for meget i samtalen.

Meget luft i tarmene kan også give mavekneb, og lider man af det, kan det være endnu en grund til at kigge på sin kost.

Fødevarer som kan give meget luft er bl.a. ærter, kål, hvidløg, løg, broccoli og porrer, som alle indeholder svovlholdige forbindelser og derfor ofte tåles bedre, hvis de koges, og kogevandet kasseres. Bælgfrugter, kulsyre, kunstige sødemidler og stærk, krydret mad kan også give meget luft i tarmene.

Lugt er en anden faktor, mange bekymrer sig om. Stomiposer er i dag fremstillet, så de er ganske lugttætte. Poserne er ofte forsynet med et kulfilter, som lader luft passere og sier lugten fra, men det kan selvfølgelig ikke undgås, at det kan lugte, når posen tømmes.

Fisk, skaldyr, æg, bælgfrugter, løg, kål, asparges og stærke oste kan give lugt. Fødevarer som kan modvirke lugt er bl.a. yoghurt, Cultura, mælkesyrebakterier i tabletform, tranebærjuice og persille. Klorofyl, det stof i persille, som modvirker lugt, fås også i tabletform.

Fakta!

Flere typer af stomi

Ved anlæggelsen af en stomi afbrydes tarmen og ledes ud gennem bugvæggen. Afføring opsamles herefter i stomiposer, som er selvsiddende engangsposer, der bæres på maven over stomien.

Patientforeningen for stomiopererede, COPA, skønner, at der er omkring 10.000 stomister i Danmark. Tallet dækker over både permanente og midlertidige stomier, langt flere stomier end tidligere er i dag midlertidige.

Der findes flere typer af stomier:

- Ved kolostomi afbrydes forbindelsen til endetarmen og den sidste del af tyktarmen, og tyktarmen føres ud gennem bugvæggen. Kolostomier udgør 2/3 af alle stomier. En del kolostomister kan benytte sig af irrigationsmetoden, hvor tarmen skylles med vand. Mellem skylningerne kommer der ikke afføring, og stomisten kan derved slippe for stomiposen og nøjes med at bruge en prop.
- Ved ileostomi afbrydes hele tyktarmen samt evt. en del af tyndtarmen, og tyndtarmen føres ud gennem bugvæggen. Siden 1980 har J-pouch-metoden betydet, at mange ileostomister kan undgå blivende stomi. Her omdannes den nederste del af tyndtarmen til et reservoir (pouch), som syes til lukkemusklen ved endetarmsåbningen. Afføring sker nu via endetarmen og under viljens kontrol.
- Ved urostomi føres urinen ikke til blæren, men ud gennem bugvæggen som en stomi. Den hyppigste årsag er kræft i blæren.

rask®
www.raskmagasinet.dk

Fra RASK Magasinet, nr 6/7-2016

Kan man gå sig rask?

Mange mennesker forbinder ferie med afslapning, men flere og flere har fundet ud af, at en mere aktiv ferie, hvor man bruger sig selv fysisk, giver mere energi end en ren daseferie gør, når man igen er tilbage i de vante rammer og hverdagens krav om at være til stede og produktiv. Hanne Hartoft fortæller her om sin erfaring med at gå en strækning på den berømte lange pilgrimsrute, der i daglig tale benævnes Caminoen.

• Af Hanne Hartoft
redaktion@raskmagasinet.dk

RASK MAGASINET, CAMINOEN: Det er velkendt, at motion er sundt for både den fysiske krop og sindet. Flere og flere vælger derfor også en aktiv ferie, som indeholder aktiviteter og motion på et eller andet plan. Det er forskelligt, hvad vi forbinder med afslapning, men mange har opdaget, at det giver ny energi at bruge sig selv fysisk. Det er naturligvis helt forskelligt, hvor mange strabadser man har lyst til at udsætte sig selv for. I vores tilfælde faldt valget på en vandretur i den lette kategori – den sidste del af den portugisiske Camino.

For to damer i halvtredserne, som ikke er i specielt god form, lyder det måske ikke som den mest oplagte ferieform, men vi fik i høj grad noget godt ud af ferien på bare 8 dage, som vi kan trække på i lang tid frem. Dette var for mit vedkommende relevant efter at have været sygemeldt med stress og angst. Derfor vil jeg gerne dele vores oplevelse og måske inspirere andre til noget lignende. Det var i øvrigt sjovt at blive udstyret med en vandrebog, et såkaldt pilgrimspas, hvori man skulle sikre sig stempler undervejs, for i sidste ende at få sit compostela som bevis for, at man har gået Caminoen.

Har du en drøm om at gå Caminoen?
Der er mange som drømmer om at gå Caminoen, som er en af de mest kendte pilgrimsvandringer i verden. De fleste forbinder det med en tur, der starter i Sydfrankrig, går op over Pyrenærerne og går tværs over det nordlige Spanien til Santiago de Compostela, og eventuelt videre til Finistere, der også kaldet verdens ende. Det er en strækning på over 800 km, hvor man kan bo på billige herberger langs med ruten, og i øvrigt vende vrangen ud på sig selv undervejs og ligesom finde sig selv på ny. Der er mange, som har skrevet bøger om turen og deres oplevelser, herunder hvordan de har fået hold på personlige sorger, er kommet sig efter en skilsmisse eller har valgt nye veje i deres arbejdsliv. Men mindre kan gøre det.

I vores tilfælde valgte vi en rute fra Valenca i Portugal til Santiago de Compostela i Spanien, hvilket er en strækning på 120 km. Denne strækning skulle vi gå over 6 dagsmarcher og sådan, at vi overnattede på hoteller, som på forhånd var booket til os. Vi skulle således ikke, som det kan være tilfældet i hovedsæ-

Foto: Hanne Hartoft.

Muslingeskallen er blevet et særligt symbol for pilgrimme, der vandrer på Caminoen, og den symboliserer Santiago, dvs. Sankt Jakob eller Hellig Ib, som han kaldes på dansk. Jakobsskallen indsamles ved strandene nær Finisterre som et minde om pilgrimsfærden og symboliserer den forvandling, vandringen måske har medført.

Foto: www.wikimedia.org

Katedralen Santiago de Compostela i byen af samme navn påbegyndtes i 1000-tallet oven på resterne af en tidligere kirke og blev indviet i 1128. Byen har navn efter apostlen Sankt Jakob, hvis grav findes i denne katedral. Graven har været valfartssted for pilgrimme siden middelalderen og er det fortsat.

Fakta!

Pilgrimsruten Caminoen

Siden middelalderen er pilgrimsruten Caminoen blevet regnet som en af de vigtigste kristne pilgrimsruter. Navnet Caminoen dækker over mange veje, der fører til den nordvestspanske by Santiago de Compostela. Ruten kaldes også Jakobsvejen efter disciplen Jakob, Spaniens skytshelgen, der menes at være blevet begravet i Santiago de Compostela. Santiago betyder da også Sankt Jakob. Inden for katolicismen regnes Caminoen som en af de tre vigtigste pilgrimsruter, sammen med ruterne til Rom og Gravkirken i Jerusalem.

Kilde: www.pilgrimsvandring.dk

rask®
www.raskmagasinet.dk
Fra RASK Magasinet, nr 6/7-2016

sonen, kæmpe med masser af andre vandrere for at få en køjeseng på en stor sovesal. For nogle er samværet med andre vandrere helt centralt, men for os var det fuldt tilstrækkeligt med de relativt få mennesker, som vi mødte undervejs. Endvidere skulle vi blot bære på en dagstursrygsæk med vand, solcreme og regnslag, idet vores øvrige bagage blev kørt fra sted til sted.

Selve ruten, som vi fulgte, følger fast tiltrampede markstier eller asfalterede stier og går igennem marklandskaber og byer, og de kan klares af enhver, som er vant til at gå tur. Der er nogle stigninger, men ikke mere end hvad der kan kaldes en stejl bakke af og til, og der er ikke det, der ligner klatring.

Udsøgt imødekommenhed fra de lokale

Vi havde selv booket vores fly frem og tilbage, valgte at lande i Porto i Portugal og tage den lokale bus til Valenca, som vi skulle starte fra. Den første vandredag startede meget smukt i Valenca, som er en pittoresk lille by, man bør ofre lidt tid på. Der er smukke gamle huse dekoreret med kakler og en skøn udsigt ud over landskabet. Vi var meget spændt på, hvor hårdt det ville være at gå dagsmarchen på 21 km, så vi turde næsten ikke tage os tid til at holde pauser og kigge os omkring undervejs den første dag. Vi tog os dog tid til at nyde hotellets morgenmad, og startede først ud kl. 9.30. Alligevel var vi fremme allerede ved 16-tiden om eftermiddagen, hvilket viste os, at vi sagtens kunne tage os tid til at hvile på caféer, som vi mødte undervejs på ruten, og i øvrigt se os lidt omkring.

Vi var overraskede over prisniveauet. En dejlig frokost kan fås for ca. 35 kr. Vi var også overraskede over, at spanierne ikke taler engelsk. Hvad de lærer i skolen ved vi ikke noget om, men engelsk er det i hvert fald ikke. Som altid kan man dog komme langt med et par spanske gloser og fingersprog, så vi havde ingen problemer. Tværtimod mødte vi kun en udsøgt imødekommenhed fra de lokale.

Vi var i øvrigt særdeles heldige med vejret, idet der på forhånd havde lydt advarsler om, at man ikke kan undgå regn på disse kanter. Vi slap med en enkelt byge i løbet af ugen. Til gengæld var det op til 30 grader selv om vi kun var i starten af juni måned. Det var lidt hårdt, når vinden stod helt stille, og man skulle op ad en stigning. Vi gennemførte 2. dagen i vandresandaler frem for vandresko, men hvis man skal vælge, er sko at foretrække, for man får alt for let grus mellem tæerne, når man går i sandaler. Endvidere var sålerne på vores sandaler ikke gode nok, og vi fik ekstraordinært ømme ben den pågældende dag.

Foto: Hanne Hartoft.

Under vandring på Caminoen kan man vælge at spise skønne pilgrimsmåltider med tre retter mad inklusive vin og vand til en rimelig penge, men man kan også bare vælge ud fra det almindelige menukort og fx kaste sig over tapas eller flere forretter, som artiklens forfatter fandt særligt lækkert.

Ømme ben men til gengæld en sund sjæl

Vi havde på forhånd været utroligt spændt på, hvordan vores kroppe ville reagere. Et er at gå en tur på 10-15 km en søndag. Noget andet er at gå 20 km hver dag flere dage i træk. Der skal ikke herske tvivl om, at vi var trætte, når vi nåede frem efter dagens strækning, og kunne trænge til at have benene oppe eller en lur. Men det forunderlige var, at kroppen var klar igen den næste morgen. Vi havde heller ikke problemer med at gå ud og spise om aftenen. På nær en enkelt dag lå hotellerne midt i byen, og det var let at finde et lokalt spisested.

Den korteste rute havde vi på 3. dagen, hvor vi kun skulle gå 12 km. Det føltes ganske let. På denne rute var der ikke mange naturlige rastepladser, dvs. caféer, at vælge imellem. Vi gjorde heldigvis stop ved en af de få, men også sjove steder. Det var hos en familie, som havde omdannet deres terrasse til

Foto: Hanne Hartoft.

Undervejs på pilgrimsvandring på Caminoen er der fine steler med gule pile og Jakobsskaller, der viser vejen, så det er ikke spor vanskeligt at finde vej, og hvis man er det mindste i tvivl, er de lokale særdeles hjælpsomme.

rask®
www.raskmagasinet.dk
Fra RASK Magasinet, nr 6/7-2016

Foto: Hanne Hartoft.

Mange haver langs pilgrimsruten har gamle stenhuse, som står på søjler, og som er pyntet med kors. Et hórreo har i tusindvis af år været en simpel løsning til at opbevare korn og andre afgrøder tørt og uden risiko for at mus og rotter spiser afgrøderne. Hórreos ses primært i det nordvestlige Spanien og i Portugal og der er i dag en stigende bevidsthed om at bevare dem for eftertiden.

en interimistisk café, hvor man sad på træstammer og hvor husets herre meget gerne ville deltage i samtalen og sprede godt humør. Det var også her, at vi for første gang mødte den lokale skik med at drikke vin af små skåle fremfor af glas. Trods et massivt pres valgte vi dog stedets kaffe. Da vi skulle betale var det imidlertid umuligt at få prisen ud af "fatter", så vi endte med bare at lægge det beløb, som vi syntes var passende, dvs. 1,50 Euro pr. kop. Det var helt tilfældigt, at denne dag, som endte i byen Pontevedra, faldt på en lørdag. Men det gjorde, at vi fik set byen fra dens bedste side, da mange var ude og spise om aftenen på de hyggelige spisesteder ligesom der var musik og dans i gaden. Da det var en kort tur denne dag, havde vi god tid til at sidde på byens torv, bare lade mennesker glide forbi og lade tankerne flyve. Vi var to veninder afsted, som undervejs kom langt omkring både stort og småt, men som også kunne være stille sammen, uden at det var pinligt.

Kønne huse, dejlige overnatningssteder og smukt landskab

Hele strækningen er karakteriseret ved, at man går i et varieret terræn, nogle gange over marker, hvor der fx dyrkes vin og andre gange igennem småbyer, hvor folks haver er præget af smukke rosenbuske. Tilsyneladende lader man også bare det gro, som vil gro, og det giver en havestil som på en gang er meget frodig og ligetil.

Mange holder hund, og vi syntes, vi fik mange hundevenner undervejs. Vi lagde også mærke til, at mange haver har stenhuse, som står på søjler, og som er pyntet med kors. Vi undrede os over, hvad de er til.

På 4. dagen kom vi forbi nogle kirkegårde og fik dermed lejlighed til at se, hvordan man på disse kanter begraver de døde i moderne gravkamre. Også på denne dag var frokosten en sjov oplevelse hos en familie, der havde café i deres eget hus, og som gerne ville dele deres hjemmeavlede vin med gæsterne.

Den 5. dag, som i vores tilfælde gik fra Caldas de Reys til Padron adskilte strækningen sig lidt fra de andre ved, at der faktisk ikke var nogle naturlige hvilesteder i form af caféer direkte ud til ruten. Så her gjaldt det om at gå lidt væk, når man fik øje på noget, men kun få hundrede meter. Vi erfarede også, at den rigtige løsning er et regnslag frem for en regnjakke, da vi oplevede en smule regn. Regnslaget giver en bedre dækning og er ikke så klamt at gå i, fordi det er mere luftigt. Vi sluttede turen af med at have benene oppe og tage en kold øl i hotellets grønne have. Det havde været endnu en dejlig vandredag.

Vi er begge to madglade piger, som gerne vil prøve de lokale specialiteter. En af dem er fx blæksprutter, som serveres med sugekopperne på. Og tricket med at bestille 3-4 forretter og så dele dem for at prøve noget forskelligt, brugte vi flittigt.

Glæden ved at nå i mål i Santiago de Compostela

Den sidste vandredag skulle vi nå frem til katedralen i Santiago de Compostela. Et enkelt sted undervejs var skiltningen lidt forvirrende, men andre oplyste os om, at pilen mod venstre var den kønneste rute, så den tog vi. Da vi kom ind til Santiago var der heller ikke pile, men til gengæld masser af mennesker man kunne spørge om vej til katedralen for at nå frem til målet. I det hele taget var ruten fantastisk godt skiltet. Der var hele tiden gule pile eller muslingeskaller, som viste vej, og hvis man var det mindste i tvivl, var de lokale særdeles imødekommende. Vi oplevede også at deltage i messen i katedralen, og det var noget helt særligt, som kan anbefales. Under messen er der smuk sang og brusende orgelspil. Det er endvidere ganske spektakulært, når et stort røgelseskar, som hænger i midten af katedralen, svinges fra side til side.

Vores forventninger til turen blev mere end indfriet. Det giver en fantastisk ro i sjælen at kroppen bliver brugt og verdenssituationen bliver vendt. Har man lyst, skal man dog ikke holde sig tilbage fra at gå turen alene. Skiltningen er meget fin, og man kan ikke undgå at møde ligesindede, hvis man har brug for selskab. Vi nød at være to, som gik i samme tempo. Det blev ikke bare til 8 dages ferie. Det blev til en energiopladning, der vil vare længe, og et dybere venskab, som forhåbentligt vil vare livet ud. Vi ikke bare tror på – nu ved vi også – at man kan gå sig rask. ■

NYHED

Dansac X-tra Strips elastiske kantsikringer

Til dig, der søger den tryghed, som ekstra sikkerhed omkring klæberen giver

- Hudvenlig og blød
- Elastisk og fleksibel
- Passer til enhver stomiplade

Vil du vide mere, er du meget velkommen til at kontakte kundeservice på telefon 4846 5100 eller mail dk.salg@dansac.com.

Ønsker du vareprøver tilsendt, kan du også benytte kuponen nederst på siden.

KLIP

☑ **Ja tak**, send mig gratis vareprøver på de nye Dansac X-tra Strips elastiske kantsikringer

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

dansac

NYT FRA LOKALFORENINGERNE

COPA København/Frederiksberg

Lokalformand: **Svend Larsen, Brandstrupvej 99, 2610 Rødovre**
Tlf.: 2057 6809 E-mail: copakbh@gmail.com

Kommende arrangement

Ingen julefrokost

Bestyrelsen har besluttet ikke at holde julefrokost i år. Vi gør det som en konsekvens af, at tilslutningen de foregående år har været meget ringe. Det kan godt undre, da vi mener, at uformelt samvær med ligestillede er både gavnligt og en vigtig del af COPA's virke. Vi vil gerne høre reaktioner fra medlemmerne om dette f.eks. på generalforsamlingen.

Kommende arrangement

Generalforsamling 18. februar 2017

Generalforsamlingen er planlagt til lørdag den 18. februar 2017 kl. 13. Husk at sætte kryds i kalenderen.
Vi håber på et stort fremmøde. Dagsorden og nærmere detaljer i det næste blad.

Kommende arrangement

Billet til Cirkusrevyen og stegt flæsk på Bakken - først til mølle

Vi har fået et begrænset antal billetter til Cirkusrevyens forpremiere ***16. maj 2017.*** Før forestillingen mødes vi kl. 18 til en omgang stegt flæsk og socialt samvær i Bondestuen, Dyrehavsbakken 49, 2930 Klampenborg. Prisen for det hele er 300 kr. for medlemmer og 350 kr. for ledsagere. Drikkevarer er for egen regning. Maks. 2 billetter pr. husstand. Tilmelding sker ved indbetaling til formand Svend Larsen på konto nr. 0144-4386757769 eller via MobilePay på telefon 20576809 efter først-til-mølle princippet.

God jul og godt nytår - p.b.v. Hjørdis Mikkelsen

COPA Storkøbenhavn

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

Kommende arrangement

Julefrokost lørdag 3. december kl. 13-17

NB! NB! NB! Ny dato: Lørdag den 3. december kl. 13 -17.
Desværre var der en fejl i forrige blad.
Sted: Cafe Lindehøj (Herlevhallerne),
Tvedvangen 198, 2730 Herlev.
Pris: kr. 150 for medlemmer og kr. 200 for ikke medlemmer.
Handicapvenligt lokale.

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.***

Vi gentager succesen fra sidste år med en god frokost.
Gode parkeringsmuligheder og bus linie 167 (fra Herlev Station) kører lige dertil (med stoppested lige ved døren).
Vi mødes kl 13. Får noget godt at spise (den store julebuffet) og drikke, tænder adventskransen og synger sange.

Vi bliver underholdt af Glarmesterens svende, (4 personer der spiller på sav, tommestok, harmonika, banjo, bas) og sange vi kan synge med på.

Snyd ikke dig selv for denne oplevelse.

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

Glarmesterens svende.

Siden sidst

Skovtur til Møn

Efter start fra Herlev Station og opsamling ved Ballerup St. kørte vi sydpå i højt humør.

Fanefjord kirke.

Første stop var ved Farøbroen inden vi kørte over dæmningen til Bogø og Møn til Fanefjord kirke som er berømt for sine smukke kalk-malerier (Elmelund). Det var et smukt og interessant stop og vi havde næsten ondt i nakken af at betragte disse kalkmalerier. Kirken ligger smukt på en lille bakketop med udsigt over Grønsund til Stubbekøbing. Kirkegården var utrolig velholdt og trods de dårlige vejrudsigter var vi heldige da solen skinnede på det tidspunkt.

Efter en smuk tur af små veje gennem skoven kom vi til Fanefjord skovpavilion hvor frokosten ventede.

Her hyggede vi os et par timer før vi i styrtregn kørte tilbage til udgangspunktet.

P.b.v. Gethe Jacobsen

Kalkmalerier.

COPA Bornholm

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

I skrivende stund er efteråret ved at gøre sit indtog, men vi har haft en vidunderlig sommer og sensommer. At vi har kunnet sidde ude og spise frokost i slutningen af september måned er jo fantastisk.

I år har det set slemt ud med tilmeldinger til vores arrangementer, og vi har været nødt til at aflyse flere arrangementer.

Siden sidst

Fællesmøde

Vi havde den 20. oktober allieret os med Colitis Crohn om et fællesmøde, hvor Focuscare Denmark viste det nyeste omkring stomi m.m.

Kommende arrangementer

Vi mødes i Sagahuset 4. november, 3. december og 28. januar

Så skal jeg blot huske jer på, at der er to arrangementer tilbage i år:

Mortensand: ***Fredag den 4. november kl 17.30*** i SAGAHUSET, hvor der står mortensand på menuen og hvor vi bagefter spiller pakkebanko. Husk at medbringe en pakke til minimum 25,- kr.

Julefrokost: ***Lørdag den 3. december kl 13.00*** har vi julefrokost og julehygge i SAGAHUSET. ***Tilmelding senest 28. november.***

Generalforsamling: Og så skal jeg også minde jer om, at vi holder generalforsamling med spisning i SAGAHUSET. Det sker i uge 4/2017, nemlig l***ørdag den 28. januar 2017 kl 13.00.*** Tilmelding er ikke nødvendig til generalforsamlingen men til tilknyttet spisning, er tilmelding nødvendig ***senest den 23. januar*** til bestyrelsen.

P.b.v. Inge Skovgaard P.

COPA Frederiksborg

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

Kommende arrangement

Kom i julehumør med COPA

Julearrangementet i Frederiksborg Sognegård søndag den 13. november 2016

Vi mødes som sædvanlig kl. 13.00, hvor første punkt på programmet er en dejlig frokost, hvor der afsluttes med ris a la mande og kaffe. Derefter bliver der hygge og andespil. Med andre ord: Vi holder den sædvanlige tradition.

Omtalen af julearrangementet har stået i COPAs medlemsblad nr. 5 da dette blad (Copa-blad 6/2016) forventes omdelt omkring datoen for afholdelse af arrangementet.

Pris:
Tilmelding er bindende og prisen er 175 kr. for medlemmer/støttemedlemmer og man kan tage en enkelt gæst med for 350 kr.
Sidste frist for tilmelding var torsdag den 3. november 2016.

Tilmelding til Karna Jørgensen på tlf. 47 17 46 58 eller til Michael Petersen på tlf. 31 13 05 47.
eller til Gisela Schjøtt på tlf. 47 33 44 34
eller på e-mail:schjoett@webspeed.dk

Bemærk venligst at julemødet er en søndag.

P.b.v. Gisela Schjøtt

Siden sidst

Naver og chokolade

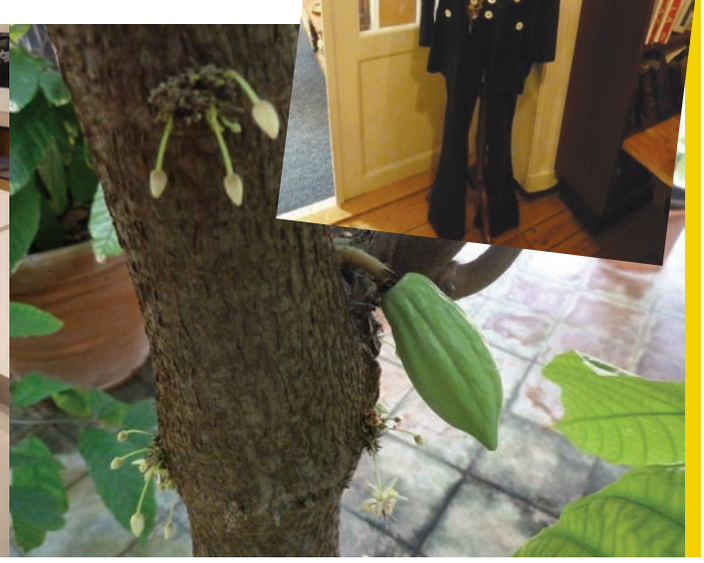
Medlemsudflugt lørdag den 24. september 2016

Besøget i Naverhulen i Helsingør var meget interessant. Naverhulen i Helsingør blev stiftet af 8 mand den 5. marts 1919, og den første formand var billedskærer. Navnet på vores guide var Torsten, og han var utrolig vidende om navernes historie, og han var en meget fortællelysten person. Naverhulen er den eneste af sin art i Danmark og er måske den eneste i Norden. Naverne er nordiske håndværkere fra Norge, Danmark og Sverige. Dem man ser i Tyskland i deres specielle tøj er Wandergesellen og har ikke noget med de skandinaviske navere at gøre. I gamle dage skulle man have været svend i 2 år og 1 dag for at blive medlem. Naversangen "Åh, disse minder" som mange kender sunget af Erik Påske blev komponeret i USA i 1920, og den blev oversat til dansk af Victor Valdheim og står i højskolesangbogen.

Navergården i Helsingør.

Turen gik videre til Peter Beier Chokolade på Ørsholt Gods i Gurre. Her blev vi modtaget af nogle af de ansatte, og vi blev vist op i et mødelokale, hvor vi fik et glas mousserende vin. Der blev fortalt om firmaets tilblivelse, og vi fik naturligvis nogle lækre smagsprøver, både fyldte chokolader og en enkelt lille flødebolle. Bagefter blev der serveret kaffe, og vi kom ind i en lille "kakaoplantage". Det mærkelige ved kakaotræet er, at frugterne vokser direkte på

Peter Beier Chokolade.



stammen og grenene. Træet bærer både blomster og frugter på en gang, men kan dog ikke modne her. Vi fik også en rundvisning i fabrikken, og besøget endte naturligvis i butikken. Efter en dejlig dag i fint vejr og med god stemning,, tog vi afsked med hinanden.

Peter Beier Chokolade.

Der var nogle, der havde husket at tage produkter med til Ukraine, som man selv ikke længere kunne bruge. Mange tak for det. De er nu afleveret til sekretariatet i Ringsted og vil blive afsendt ved først kommende lejlighed. Det er en god ide at tage ikke længere benyttede produkter med, når vi mødes til arrangementer.

Kommende arrangement

Generalforsamling marts 2017

Efter julearrangementet er næste medlemsarrangement generalforsamlingen i marts 2017.

Desværre kan vi ikke på nuværende tidspunkt oplyse om dato og sted, da vi ikke har fået tilbagemelding fra bestyrelsen af Frederiksborg Sognegård. Der er forskellige datoer at vælge imellem, men vores ønske skal behandles på et møde i nær fremtid.

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

Ny stomisygeplejerske

Ved Anne Grete's afskedsreception deltog også Marie Uth Pilebo som er den nye stomisygeplejerske på RASK i Køge. Vi hilser Marie velkommen og ser frem til et godt samarbejde samt opstart af stomiskolen i det nye år.

Marie meddeler at hun har telefontid mandag til torsdag mellem kl. 8.00 og 9.00 på tlf. 4732 3184
samt konsultation efter aftale, eller på mail:
mpil@regionsjælland.dk

P.b.v. Jette Frederiksen

Marie og Anne Grete.

Siden sidst

Bowling i Roskilde

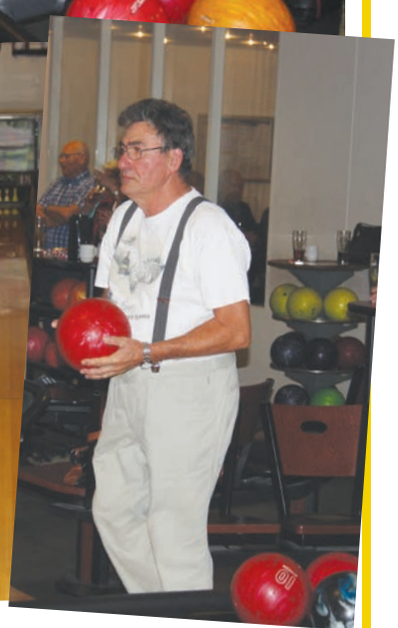
Der var i år tilmeldt 27 personer til den årlige turnering på bowlingbanerne i Roskilde. Ved vores generalforsamling blev der givet udtryk for, at to timers bowling måske var lige i overkanten, så i år havde vi besluttet kun at bestille en times bowling men til gengæld flere baner og færre personer pr. bane. Kl. 11.00 stod alle klar på de baner som der på forhånd var blevet oplyst. Det viste sig dog at det ikke helt passede med de oplysninger som vi havde fået, men alle fandt dog deres navn på tavlerne hvorefter de udvalgte

(COPA Roskilde/Køge fortsætter næste side)

COPA Roskilde/Køge fortsat:

kugler blev kastet og keglerne væltet med større eller mindre succes. Efter en times bowling hvor vi alle holdt øje med hvor mange kegler naboen havde væltet, var det tid til frokost. De sidste drikkekuponer blev igen vekslet og Jette nåede lige at give lidt information inden den flotte buffet med kaffe og kage blev indtaget. Bestyrelsen glæder sig igen over den gode stemning, der er ved vores arrangementer og ikke mindst over at se nye medlemmer, der deltager.

P.b.v. Jørgen Jensen



Kommende arrangement

Julefrokost 24. november

Julefrokosten 2016 afholdes den 24. november kl. 13.00 på: 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,- som indbetales ved tilmelding til arrangementet til Nordea bank på reg. nr. 2346 konto nr. 5493 575 769.

Tilmelding skal ske til Ea Jensen ***senest den 21. november*** på telf. 56 87 13 71 eller mail eajeanty@gmail.com med oplysning om navn, telefonnr.

P.b.v. Ea Jensen

Kommende arrangement

Generalforsamling 5. marts 2017

Generalforsamling søndag den 5. marts 2017 på Odd Fellow Palæet i Roskilde.
Mere information følger i blad 1/2017, husk at sætte kryds i kalenderen.

P.b.v. Jørgen Jensen

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

God oplevelse - udflugten til sporvejsmuseet

Turen til sporvejsmuseet Skjoldnæsholm d. 13. august var en god oplevelse, vi oplevede lidt nostalgi , da vi tog turen med sporvogn ud i skoven. Her drak vi vores kaffe, hyggede lidt og efter endnu et par ture fik vi en rundvisning, hvor der blev fortalt historier om de enkelte vogne og bygninger, samt hvor økonomien kommer fra, det lader til at mange donerer rigtig mange penge til formålet, der er ingen tvivl om at vore medlemmer drog hjem en god oplevelse rigere.

Siden sidst

Besøg af stomisygeplejerske

D. 8. oktober havde vi besøg af stomisygeplejerske Heidi Skydsgaard fra Slagelse Sygehus. Arrangementet foregik i Sekretatshuset i Ringsted. Der blev budt velkommen til de fremmødte, og vi startede med et stykke smørrebrød inden Heidi gik i gang. Heidi fortalte om, hvad der sker, når man bliver bekendt med at en forestående operation er på tale, og hvordan reagerer man når operationen er foretaget. Heidi fortalte om de forskellige typer af stomi, hvordan placeringen kunne være. Hun viste billeder af hvordan stomien og huden omkring kan komme til at se ud, så det er vigtigt at få en pose der virkelig er god for hver enkelt.

Der blev talt om tilvænning, hvordan man reagerer i forskellige situationer, vænne sig til at gå med pose, om sexvaner, og meget om lækage. Der blev stillet mange spørgsmål, om pleje i starten til bevillinger af stomimidler fra kommunen. Alle fik svar, og har helt sikkert fået gode råd med hjem. Vi takkede Heidi for et fyldestgørende foredrag.

Kommende arrangement

Julefrokost 12. november

Vores næste arrangement er julefrokosten, den finder sted i Hollænderhaven i Vordingborg, lørdag d. 12. november.
Prisen er for frokost og kaffe 190,00 kr. Vi håber på en rigtig hyggelig dag, som ved vore tidligere julearrangementer.

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

Vi har afholdt en spændende tur i det smukkeste efterår i mands minde. Vi kørte i høj sol til Roskilde Domkirke og blev vist rundt af en dygtig guide, det var en dejlig oplevelse, flere ville tage dertil, engang til.

Vi kørte til Køge med en meget behagelig chauffør, vi ankom til Skipperkroen, hvor vi fik hurtig og god betjening. Vi fik dejlige platter, der var mad så hatten passede.

Flere af os trængte til luft og gik en køn vej til Køge Mini by. Det var ikke sjovt at være chauffør for sikke dog en masse vejarbejde - Køge vokser sig stor og er ved at lave dyre lejligheder ved vandet ved minibyen, der også lå til vandet, de har været meget heldige at få den grund af kommunen.

Igen var heldet med os, sikke en levende guide der fortalte om Køges historie. Det var overraskende flot, især da Køge Havn indgik i byen, skibene i vandet var så flotte, at de kom fra staten for at få råd til bygning af disse.

Nu var det blevet eftermiddag, vi kørte i den værste trafik mod Holbæk, holdt en pause ved en smuk holdeplads ved Holbæk, hvor vi fik kaffe og te og Janne havde bagt drømmekager, de levede op til deres navn, Mumms. Vi ankom til Holbæk med en dejlig følelse af vi havde haft en dejlig dag og kunne sige på gensyn til julefrokosten.

P.v.a. arrangementudvalget - Janne, Jan & Vinni

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokost bliver søndag den. 20. november 2016 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 m.m.

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

Tilmelding senest mandag d. 14. november 2016 til: Arrangementudvalget:

Janne Christophersen	på tlf. 23 32 92 80 eller pr. mail: jchristoph@jubii.dk
Vinni Tersløse	på tlf. 71 78 42 50 eller pr. mail: morsrodolfo@gmail.com
Jan Nielsen	på tlf. 29 45 40 08 eller pr. mail: ASLJ47@mail.dk

P.b.v. Eddy Tersløse

COPA Fyn

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

Lokalformand Poul Erik Andersen i hvalens gab på Komandørgården på Rømø.

Siden sidst

Dejlig tur

Sensommerturen til Rømø, den 7.september, var en dejlig tur i overskyet, men varmt vejr. Da vi ankom til Rømø, stod Rigmor Pedersen (hun er en fantastisk fortæller) klar til at guide os en tur rundt på øen. Vi startede med at besøge Tønnisgård, en kommandørgård i Toftum, der hører under Nationalmuseet. Her fik vi bl.a. et levende indblik i hvalfangeren Anders List' liv. Herefter kørte vi til Juvredæmningen, her kunne vi se strandeng, så langt øjet rakte, men intet vand. Området benyttes til bombeøvelser fra fly fra Skrydstrup. I Rømø Kirkeby var vi inde at se øens eneste kirke, Sct. Klemens, der er et imponerende bygningsværk (de 4 kirkeskibe er bygget til af flere gange), og ikke alle bænke indbyder til længere tids ophold. Selve kirkegården var et smukt syn med utroligt mange blomster og stenkanter omkring gravstederne. Her var velbevarede sten over kommandører og hvalfangere og et afsnit med faldne engelske og tyske soldater, alt smukt arrangeret og vedligeholdt. Herefter var det tid til en velsmagende middag, bestående af flæskesteg og hjemmelavet is m/friske frugter, serveret på restaurant Kommandørgården. Alle var nu mætte – af god mad – og mange indtryk, så vi besteg bussen og vente snuden hjemad igen.

P.b.v. Nini Pedersen

COPA Gl.Viborg amt

Lokalformand:
Knud Fauerby, Hagenstrupparken 34, 8860 Ulstrup
Tlf.: 5046 8434
Yderligere kontaktperson:
Børge Kjærgaard. Tlf:. 2068 9200.

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

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

På hjemmesiden www.dsr.dk/fs22 kan du finde en opdateret oversigt over alle stomiklinikker i Danmark.

Kontaktperson til COPA er Gerd Friis Bille gerd.friis.bille.01@regionh.dk

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. 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

Siden sidst

Ny puma og bøf med løg

Turen til Randers Regnskov d. 5. august 2016

Dagen var med os, lidt regn om morgenen, som blev til solskin. GF busser var klar til at køre til Randers Regnskov. Medlemmer blev samlet op i Sønderborg, Rødekro og Haderslev.

Derefter kørte vi nordpå. Næste stop var rastepladsen, hvor der blev serveret landgangsbrød, som bussen havde medbragt, en rigtig dejlig frokost. Alle blev mætte og turen fortsatte til Regnskoven. Nyt tiltag i Regnskoven var en Puma. Her fortalte guiden om dens levemåde og hvordan den blev fodret. Derefter var det på egen hånd, så man kunne gå i kuplerne, for at se dyrene. Det var meget varmt, så dyrene var lidt sløve, men alle fik da set det meste af regnskoven i det kuperede terræn. Timerne gik hurtigt til bussen atter kørte hjemad. Næste stop var den Gamle Grænsekro, her blev aftensmaden serveret, bøf med løg samt tilbehør. Alle blev atter mætte og turen kunne gå sydpå. Tak til alle, som var med på turen og til GF Busser, der havde arrangeret turen.

Kommende arrangement

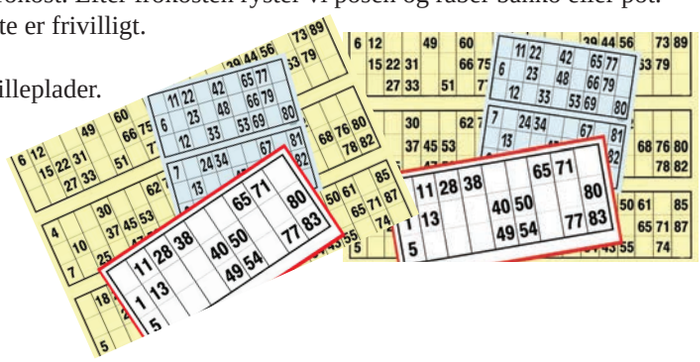
Julekomsammen 27. november

Julekomsammen med banko og pot - søndag d. 27. november 2016 på Røde-Kro kl. 12.00

Menuen består af forskellige retter, som svarer til en julefrokost. Efter frokosten ryster vi posen og råber banko eller pot.
I er meget velkommen til at medbringe en pakke, men dette er frivilligt.

Frokostens pris:
Medlemmer/støttemedlemmer – kr. 150,- inkl. 3 stk. spilleplader.
Ikke medlemmer – kr. 200,- inkl. 3 stk. spilleplader.
Drikkevarer er for egen regning.

Vi håber mange vil deltage, så vi kan få en hyggelig dag.



Tilmelding senest d. 22. november 2016 til:
Carl Christian : tlf. 74 72 39 81
Christa: tlf. 74 47 33 70 / 41 57 33 70

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamling 2017 onsdag d. 8. marts 2017.

Vi ønsker alle en glædelig jul samt et godt nytår
P.b.v. Christa Jensen

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 Familiær Adenomatøs Polypose: Kontakt venligst Susanne Jakobsen.

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.

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

Siden sidst

Bustur - alle var glade og tilfredse

Den årlige udflugt med COPA Sydvestjylland, blev afholdt den 25. august. Vi startede kl 10 fra Esbjerg med bus mod Grindsted, hvor flere medlemmer steg på bussen, vi var 27 ialt. Turen fortsatte til en rasteplads, hvor vi fik sandwich og drikkelse i 30 graders varme. Da alle havde fået stillet sulten og tørsten, gik turen videre til Horsens Statsfængsel, som var vores udflugtsmål.

Vi fik en flot guidet tur rundt i fængslet, hørte mange triste, men også morsomme historier om de indsatte gennem tiden. Det var meget spændende.

Efter endt rundvisning fortsatte turen til Diagonalvejens kro i Give, hvor Stotec stod parat med kaffe og kage, samt fremvisning af nye produkter. Altid rart med nye ting til vores stomier. Fremvisningen varede ca 2 timer med en pause. Det trængte vi til, da temperaturen stadig var ca 30 grader. Derefter fik vi dejlig gammeldags suppe med boller og urter og så gik turen hjemover igen.

Helt igennem en dejlig dag, alle var glade og tilfredse med arrangementet.

Kommende arrangement

Jul på Sydvesten 24. november

Den årlige juleafslutning afholdes traditionen tro på Restaurant Sydvesten. Sæt x i kalenderen den 24. november. Invitation udsendes særskilt.

P.b.v. Lis & Anette

COPA Sydøstjylland

Lokalformand: **Hanne Westergaard, Konsul Jensensgade 16, 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.

Siden sidst

COPA Sydøstjylland har haft en del at se til

Selv om det har været sommer og en meget varm september, har vi har haft en del at se til i COPA regi. Hen over sommeren har vi været med i planlægningen af årets frivillighedsdag der i Horsens foregik på det gamle statsfængsel. Vi havde en fin stand og ca 275 menneske besøgte fængslet. Der var lagt op til et brag af en fest.

Den 13. september deltog vi i et arrangement med Conva-Tec, det foregik på Bygholm Parkhotel i Horsens. Stomisygeplejerske Kirsten Bach fortalte om stomier, pleje og hudgener. Jo, hun er stadig aktiv, selv om hun er gået på "pension" - en dejlig og informativ aften.

P.b.v. Hanne Westergaard

Snedkeriet.
Sidst i september blev der afholdt en 'Frivillighedsdag' i lokalet Snedkeriet på Fængslet i Horsens. 25 foreninger havde stande - COPA Sydøstjylland var også repræsenteret.

Kommende arrangement

Generalforsamling 19. november

Der indkaldes til generalforsamling i Lokalforeningen Sydøstjylland lørdag den 19. november kl. 11.00
Bygningen, Ved Anlægget 148, 7100 Vejle.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning ved formanden
3. Kassererens fremlæggelse af regnskab
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for 2017
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg. På valg er:
   Bestyrelsesmedlemmer Eli Bie Andersen, Grethe Petersen og Niels Jørgen Dixen
   Suppleant Jørn Kragh Jørgensen, revisor Preben Meyer Petersen og revisorsuppleant Børge Fanth.
7. Eventuelt.

Efter generalforsamlingen er foreningen vært ved en julefrokost, hvorfor tilmelding er nødvendig til julefrokosten.

Hver deltager bedes medbringe en pakke til ca. 25 kr., der vil blive fordelt på en underholdende måde.

Tilmelding til julefrokosten
senest den 12. november til: Hanne Westergaard på tlf. 7564 1086 eller mail h.westergaard@stofanet.dk

Generalforsamlingen er kun for medlemmer af lokalforeningen Sydøstjylland. Der er elevator men ikke handicaptoilet.

Er din kone/mand/samlever ikke medlem kan man deltage i spisning mod at betale kostprisen eller blive støttemedlem til 150,- kroner om året.

P.b.v. Hanne Westergaard

Siden sidst

COPA Sydøstjylland har været på stande 6. og 30. september

Siden sidste blad har COPA Sydøstjylland deltaget med en stand ved den nationale Frivillig Fredag på Fængslet i Horsens den 30/9. På standen var Hanne og Gunnar.

Derudover var vi torsdag den 6. september repræsenteret med en stand ved "Regionsmesterskabet i SOSU SKILLS 2016". Som der stod i programmet er det "en del af den årlige tilbagevendende begivenhed – DM i SKILLS – hvor elever fra landets erhvervsskoler dyster mod hinanden om at blive Danmarks bedste inden for deres fag. Med på standen fra COPA Sydøstjylland var Hanne Westergaard, Steen Samuelsen, Grith Roldskov og jeg.

Vi satte standen op med brochurer, blade, dukke, video og roll-up og var klar til publikum kl. 09.00. Udover os var der også repræsentanter fra bl.a. Stotec, Sygeplejebutikken og Sind.

Der deltog 4 par SOSU-assistentelever. De var to fra hver af regionens fire SOSU-skoler. Der var en –synes jeg – temmelig

højtidelig indledning opblødt af en munter fællessang inden det alvorlige begyndte. Publikum bestod af deltagernes familie, venner og medstuderende. Der var 4 dommere og en overdommer.

I SOSU SKILLS konkurrerer assistentelever, og det foregår som et rollespil, hvor de to elever løser en case med nogle af de opgaver, de kan blive udsat for i praksis. Inden konkurrencen begyndte blev scenen tjekket igennem for indhold og at tingene stod som de skulle og de to skuespiller som skulle deltage blev placeret i deres senge.

Hvert par fik 45 minutter til opgaven som denne dag bl.a. bestod i et besøg hos en mand og en dame, hvor manden bl.a. skulle have skiftet pose på sin kolostomi og have hjælp til at få støttestrømper på. Damen havde nyligt fået konstateret sukkersyge og skulle bl.a. have målt blodsukker.

Det var selvfølgelig rigtig interessant, at der var en "borger" med kolostomi, så det måtte vi jo se, hvordan de håndterede. Især fordi vi måske kommer i en situation, hvor vi ikke længere selv kan skifte vores bandage. Eller som jeg, der p.g.a. en gipsarm i vinters, allerede har prøvet, hvordan det er at skulle have hjemmehjælp. Hvis standarden i undervisningen er som det så ud denne dag, må de oppe sig: Dem der havde stået for "sminkningen" af statisterne havde placeret kolostomien i den forkerte side. De kunne dog ikke lave det om, så de sidste 3 par måtte også lave deres opgave med en forkert placeret kolostomi. Hvis underviserne/ instruktørerne ikke ved hvor tingene sidder kan de jo få svært ved at give det videre til eleverne.

Vinderne af konkurrencen blev de to assistentelever fra Esbjerg og de går videre til DM i SKILLS der foregår i starten af 2017.

Jeg synes vores stand var godt besøgt af både folk der havde pårørende med stomi og selvfølgelig folk der arbejdede med borgere med stomi. Der var spørgsmål til såvel løsning af konkrete udfordringer hvor både vi (fra COPA Sydøstjylland) og de to stomisygeplejersker fra Stotec forsøgte at hjælpe. Jeg havde også en længere snak med en handicaphjælper som gerne ville vide, hvordan det var at have stomi, og hvad der var den største udfordring.

Og så var der en lille konkurrence, hvor man skulle lægge et billede eller en video på Instagram. Billedet/videoen skulle vise nogle "fødder" af skolens maskot, og det skulle fortælle om personens definition på livskvalitet. Steen vidste med det samme hvad hans definition var og foreslog at vi to et billede af ham hvor han viste sin stomi som for ham (og sikkert mange af os andre) er symbolet på livskvalitet. Som han sagde "jeg kan ikke få armene ned efter at have fået den".

På grund af kludder fra fotografens (min) side nåede han ikke at få billedet med i konkurrencen, men jeg har fået hans tilladelse til at sætte det her i bladet (foto øverst til højre).

Kombatanterne.

Livskvalitet.

Kolostomien sidder forkert.

Eksamensområdet kontrolleres.

P.b.v. Lone Nørtoft Ravn

COPA Midt/Vestjylland

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

Siden sidst

Fur i dejligt vejr

Sommerudflugten gik i år til Fur den 20. august. Efter opsamling kørte vi til Fur, hvor vi startede med at køre til Fur Bryghus. Vi fik en smagsprøve, og derefter fik vi fortalt bryggeriets historie. Vi fik en rundvisning og så de forskellige sorter af korn, der blev brugt til at fremstille øllet med. Til slut fik vi en smagsprøve mere, som vi sad ude i det dejlige vejr med.

Derefter gik turen til Fur Færge Kro hvor vi spiste middag, koteletter og citronfromage. Efter middagen kørte vi rundt på øen i et par timer og vi havde en rigtig god guide med, Hanne Helene som fortalte øens historie og om seværdighederne.

En rigtig god oplevelse for de 19 deltagere, der var med.

P..b v. Ulla Andersen

Kommende arrangement

Julefrokost 19. november kl. 19.00

Julefrokost den 19/11–2016 kl. 19.00 afholdes i år på Vestergaards Hotel i Videbæk. Der serveres julebuffet.

Deltagerbetaling for medlemmer 100 kr. – ikke medlemmer 250 kr. for buffet og 2 genstande (snaps, øl eller vand).

Til pakkespil medbringer hver deltager 1 pakke til værdi af 25 – 30 kr.

Tilmelding til Gunnar Andersen tlf. 9742 7376 / 2052 2743 eller på mail gua@youmail.dk ***senest den 10/11 2016.***

Kommende arrangement

Generalforsamling 2017

COPA Midt/Vest afholder generalforsamling 7. marts kl. 18.00 hos Kirstine Hardam, Måbjerg Skolevej 48, 7500 Holstebro. Dagsorden komme senere.

P.b.v. Ulla Andersen

COPA Aarhus

Lokalformand: **Gitte Heide, Engdraget 29A, 8381 Tilst**
Tlf.: 2778 2894 (bedst efter kl. 16.30) E-mail: copa_ aarhus@icloud.com

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	17. november	16 - 17.30
Torsdag	01. december	16 - 17.30
Torsdag	15. december	16 - 17.30
Torsdag	12. januar	16 - 17.30
Torsdag	26. januar	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.

Stomiposer til Ukraine

OBS: Ved alle arrangementer i Aarhus lokalforening er der mulighed for at medbringe "overskudsposer" og aflevere dem til bestyrelsen.

Kommende arrangement

Julefrokost 26. november kl. 13.00

Juleafslutning på Folkestedet 26. november fra 13.00 til 18.00.

Vi starter med at spise smørrebrød. I løbet af eftermiddagen skal vi synge julesange som Jeppe fra Hammel kommer og spiller til. Vi skal traditionen tro også drikke kaffe og spille pakkespil. Hver deltager skal medbringe en gave til kr. 30 for at være med. Bestyrelsen sørger for ekstra pakker og en overraskelse i løbet af eftermiddagen.

Vi glæder os til at se både nye og gamle medlemmer til arrangementet. Husk ***tilmelding*** til Gitte Heide på mail: copa_aarhus@icloud.com eller mobil: 2778 2894 mellem 16.00 og 19.00 ***senest den 20. november.***

Vil du med i bestyrelsen COPA Aarhus?

Tænker du sommetider på, at det kunne være sjovt at lave lidt foreningsarbejde, kunne en plads i bestyrelsen COPA Aarhus måske være noget for dig. Vi er på nuværende tidspunkt 3 personer i bestyrelsen og kunne godt bruge 2-3 personer til at træde ind som bestyrelsesmedlemmer og en suppleant. Der vil være tale om ca. 5 bestyrelsesmøder om året og det er meget overkommeligt og hyggeligt. Ud over de 5 møder planlægger vi en sommerudflugt og juleafslutning og flere små arrangementer for vores medlemmer. Vi fordeler opgaverne imellem os så ingen er overbebyrdet og det stadig er sjovt at være med.

Hvis du er blevet nysgerrig er du meget velkommen til at ringe eller skrive en mail til mig for at høre mere. Jeg glæder mig rigtig meget til at høre om der er nogen som har lyst til at gøre et godt stykke arbejde for vores medlemmer.

Skriv eller ring til Gitte Heide på mail: copa_aarhus@icloud.com eller mobil: 2778 2894 16.00 – 19.00.

Gitte Heide søger bestyrelsesmedlemmer til COPA Aarhus - se teksten nederst forrige side.

Gitte Heide.

Aarhusklubben

Der er ikke flere møder i år - I ønskes en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Vi mødes igen næste år på Folkestedet ***onsdag den 8. marts kl.14-16.***

Venlig hilsen Merethe Jastram Knudsen
tlf. 2818 8928

Randersgruppen

Julefrokost i Randers

Tirsdag den 29. november kl. 19 mødes vi i multisalen på Randers Sundhedscenter, Thors Bakke (egen indgang) til julefrokost. Deltagerbetaling 50 kr. for smørrebrød, øl vand, kaffe og kage. Kom og start juletiden med godt humør og hyggeligt samvær.

Bagefter har vi pakkespil, hver deltager skal medbringe en pakke til ca. 20 kr. Alle er velkommen, gruppen er åben for alle, vi vil meget gerne have flere med.

Meld jer gerne til på tlf. nummer 22 16 21 40 eller mail kirsten.gjorup.hansen@gmail.com

Stomi og hudproblemer

Tirrsdag den 31. januar 2017 har vi inviteret vores stomisygeplejerske Dorte Volten til at komme og fortælle især om hudproblemer i forbindelse med stomi. Sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Kirsten Gjørup Hansen

COPA Nordjylland

Lokalformand:
Bjarne Baarup, Vester Altan 42, 9500 Hobro
Tlf.: 2143 3018 bjarnebaarup@gmail.com

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

Siden sidst

Sommerudflugt

Søndag d. 11. sep. 2016 kørte vi "desværre kun 16 medlemmer" til Energimuseet i Tange og AQUA Akvarium og Dyrepark i Silkeborg. Efter vi havde fået alle med bussen ved sidste stop i Hobro, skulle vi finde et sted til kaffe og rundstykker, men da drillede regnen os.

Vi måtte helt til Energimuseet inden det blev til kaffe, men derefter havde vi fint vejr hele dagen. Så blev der tid til til at gå på oplevelse på selve museet og i omgivelserne, som er på 15.000 m². Det er for hele familien.

Kl. 12 var der et flot " Lynshow" i Bohrtårnet, som nogle af vores deltagere oplevede. Danmarks største vandkraftværk kunne opleves, og man kunne følge en rejse gennem energihistorien frem til i dag.

Omkring kl. 13 spiste vi vores medbragte sandwich, som Randi og Lise-Linda havde smurt hjemmefra. De var rigtig gode, og der var rigeligt, da de jo havde smurt til 20, så vi var godt mætte, da vi efterfølgende kørte til Silkeborg.

Vi skulle se AQUA Akvarium og Dyrepark. Der er et bredt udsnit af dyr, som lever ved de ferske vande i Danmark, bl. a. fisk-fugle-pattedyr-insekter-padder og pattedyr.

Vi så odderen blive fodret. Odderen er et lynhurtigt dyr, når det jager i vandet.

Derefter ville vi have vores eftermiddagskaffe i en af de to caféer i parken. Men her blev vi godt snydt, for begge havde lukket tidligt. Et par af os

(COPA Nordjylland fortsætter næste side)

måtte så tilbage til bussen, for at se, om chaufføren kunne lave noget kaffe. Han havde noget formiddags-kaffe tilovers, så det tog vi med tilbage.

Efter vores kaffepause i parken skulle vi have kørt til Rindsholm Kro ved Viborg. Men busselskabet havde glemt, at kroens restaurant har lukket om søndagen. I stedet kørte vi så til Mønsted Kro, hvor vi fik "Bøf med bløde løg og Is med frugter". Og det var ikke så ringe endda. Efter et godt måltid kørte vi hjemad.

En rigtig dejlig dag.

Vi håber, at I, der ikke var med, får lyst til at deltage en anden gang, så vi kan blive endnu flere til vores arrangementer.

P.b.v. Lise-Linda. (med lidt tilføjelser fra Bjarne)

Siden sidst

Kursus

Den 1/10-16 deltog Bjarne og undertegnede i kursus i Herning om den nye Copa hjemmeside.

Formålet med kurset var, at vi i lokalforeningen skal kunne arbejde med egne sider, " udfylde skabeloner- skrive nyheder- lægge billeder ind" osv.

Det er bare at håbe, at kurset har givet os så meget viden, at vi kan arbejde videre, med det hjemme i foreningen.

Lise-Linda

Siden sidst

Mere kursus

Og at vi har lært lidt, kan I overbevise jer om ved at gå ind på COPA.DK og fortsætte ind på lokalsiden eller direkte ind på lokalsiden COPA.DK/NORDJYLLAND. Der vil I fremover kunne finde seneste nyt langt hurtigere end ved at vente på, at det udkommer i bladet.

Så væn jer til at gå ind på hjemmesiden en gang imellem.

Bjarne Baarup

Kommende arrangement

Julefrokost 4. december kl. 12.00

Søndag den 4. december 2016 kl. 12.00 afholder vi julefrokost – denne gang på Hotel Søparken, Søparken 1, 9440 Aabybro.

Der går bus både fra nord og syd. Og skulle du have behov for hjælp, er du velkommen til at kontakte en fra bestyrelsen.

Hotel Søparken, Aabybro.

Vi har endnu ikke endeligt aftalt menuen, men den vil formentlig være noget i denne stil:

- Marineret sild m. karrysalat
- Lun fiskefilet m. remoulade og citron
- Grønlangkål à la Vendsyssel m. sukkerbrunede kartofler, medisterpølse og hamburgerryg, sennep og rødbeder
- Ribbensteg med rødkål og surt
- Frikadeller med kartoffelsalat
- Ris á l'amande m. kirsebærsauce

HUSK AT medbringe en pakke til 25-30 kr. til vores pakkespil, som i år bliver et terningespil.
I plejer jo at være alt for stille under bankospillet – også når vi synger julesange, måske kan det løsne lidt op på tungebåndene.
Prisen er 80 kr. for medlemmer og fuld kuvertpris 170 kr. for ikke-medlemmer. Drikkevarer er dog for egen regning.
Tilmelding senest torsdag den 24/11 til Bjarne Baarup på email: bjarnebaarup@gmail.com eller tlf. 2143 3018.

P.b.v. Bjarne Baarup

COPA Forældregruppen

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

Kommende arrangementer COPA Forældregruppen: Kontakt venligst Morten Holmgaard.

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

Siden sidst

Spændende dag med fokus på urostomioperationer og hudpleje

Restaurant Håndværkeren i Roskilde lagde lokaler til, da Urostomigruppen i COPA holdt et spændende arrangement i september. De cirka 25 deltagere startede dagen med formiddagskaffe og en bid brød, inden Kirsten Cederlund fra Urostomigruppen Østdanmark præsenterede dagens program, som rummede flere interessante indlæg.

Overlæge, Ph.d. Lisbeth N. Salling fra Urologisk afd. D på Rigshospitalet var første foredragsholder. Hun har arbejdet med blærekræft og urostomi i 17 år og forklarede de forskellige årsager til operationerne. Det er typisk blærekræft, anden kræft, som vokser ind i blæren, stråleskader, nerveskader, rygmarvsbrok, medfødte misdannelser og smertefuldt blæresyndrom. Hun gennemgik også de vurderinger, man foretager forud for en operation – bl.a. af nyrerne og de fraførende urinveje samt af placeringen af stomien for at undgå brok sidenhen.

Lisbeth viste på forskellige tegninger, hvordan hun foretager operationerne på henholdsvis mænd og kvinder, og de fremmødte havde mange spørgsmål til operationen – bl.a. hvor lang tid den tager. Lisbeth oplyste, at det typisk tager 2-3 timer at etablere en Bricker-afledning.

Apropos Bricker-afledning medbragte Lisbeth en statistik, som viste, at mere end 80 procent af de urinafledningerne, som bliver etableret, når blæren bliver fjernet, er Bricker-afledninger. Kun et fåtal af operationerne på Rigshospitalet er i dag Indiana Pouch eller neoblære. Lisbeth oplyste, at det er en generel udvikling i hele Europa, hvor Bricker-afledninger udgjorde cirka 50 procent for 10 år siden. Ifølge Lisbeth er der ingen generel forklaring på udviklingen, men en del af den kan være, at stomiprodukterne er blevet bedre. Men som hun sagde: "Budskabet er, at man skal have lov til at vælge frit", hvorefter hun viste de respektive urinafledningstyper og gennemgik fordele og ulemper ved dem. Samlet set får 30 procent tidlige og/eller sene komplikationer efter en operation.

(COPA Urostomigruppen fortsætter næste side)

(COPA Urostomigruppen fortsat:

Efter en god dansk frokost med lune retter og hyggelig snak var det Gerd Friis Billes tur til at holde foredrag. Hun er stomisygeplejerske på urologisk afdeling på Rigshospitalet og temaet var urostomi og stomipleje. Hun talte bl.a. om de hudproblemer, som hun ser hos cirka en tredjedel af de patienter, som kommer hos hende. Der er mange årsager til hudproblemer, og Gerd gennemgik dem med fotos og gode forklaringer. De skyldes bl.a. uhensigtsmæssig bandagering, læk af urin på huden og hårdhændet aftagning af klæberen. I den forbindelse talte hun positivt om den nye generation af klæbere, som er bløde, fleksible og følger kroppens former, men som samtidig klæber så godt, at man skal være ekstra forsigtig, når man tager dem af.

Apropos nye og bedre stomiposer blev problematikken med nogle kommuners bevillinger også rundet. "Man skal jo finde sig i poserne", som en deltager sagde. Dertil svarede Gerd: "Skal man det? Det er jeres valg, hvad I synes, der skal sidde på maven."

Et andet punkt, hvor deltagerne bød ind med egne erfaringer, var granulomer og svamepeinfektioner. I behandlingen af sidstnævnte oplyste Gerd, at man har gode erfaringer med at smøre med Lamisil, som bliver brugt til at behandle fodsvamp.

Gerd rundede også problemer med brok, som cirka halvdelen af alle stomiopererede oplever, og viste eksempler på brokbælter og støttebælter, der kan afhjælpe problemet.

Hendes opsummering på indlægget var, at man som urostomiopereret bør skifte plade hver anden dag og pose dagligt, hvis man anvender et 2-dels system. Og i øvrigt holde øje med, om og hvor meget klæberen er 'opløst'.

Anvender man et 1-dels system, skal posen skiftes dagligt. Derudover bør man tjekke stomiens mål cirka hver anden måned og få kontrolleret stomi og hud hos en stomisygeplejerske årligt.

Dagens sidste oplægsholder var Mette Martinsen fra Coloplast. I løbet af dagen havde deltagerne haft mulighed for at se og ikke mindst mærke produkterne fra Coloplast i en lille udstilling i lokalet.

Mette præsenterede Coloplast og havde derudover fokus på SenSura Mio, som Gerd Friis Bille i øvrigt også havde fremhævet som et godt stomiprodukt til urostomiopererede.

Efter Coloplast-præsentationen kom punktet 'eventuelt', hvor landsformand Henning Granslev fortalte om COPAs nye hjemmeside. Det blev også nævnt, at det ville være frugtbart at oprette en lukket gruppe under COPA på Facebook for de af COPAs medlemmer, der har urostomi.

Ligesom Kirsten Cederlund bød velkommen, var det også hende der til sidst – sammen med Anne Lise Hansen fra Urostomigruppen Vestdanmark – takkede foredragsholderne og ikke mindst deltagerne for en god og lærerig dag.

Med venlig hilsen Anne Lise og Kirsten

Ultralyd kan forbedre udredning af tarmbetændelse

Patienter med tarmbetændelsen Crohns sygdom kan udredes mere skånsomt og billigere med ultralydsskanninger. Det viser et nyt ph.d.-arbejde fra Aarhus Universitet, Health. Forskningen er gennemført af læge Rune L. Wilkens fra Regionshospitalet Silkeborg.

Crohns sygdom er en inflammatorisk tarmsygdom, der irriterer mave-tarm-kanalen. Den rammer oftest den nederste del af tyndtarmen (ileum) eller tyktarmen (colon), men kan opstå i hele fordøjelseskanalen fra mund til endetarm.

Mavesmerter, diarré og blodig afføring kan være dagligdag for patienter med tarmbetændelsen Crohns sygdom, som op mod 11.000 danskere lider af. Sygdommen kan være svær at diagnosticere korrekt og behandle effektivt.

Crohns sygdom forekommer hyppigt i tyndtarmen – et område, som er svært tilgængeligt med fx kikkertudstyr (koloskop). Derfor bliver sygdommen nemt fejldiagnosticeret eller opdaget sent. Og selv ved kendt sygdom kan det være en udfordring at vurdere betændelsens sværhedsgrad.

Ny skånsom undersøgelse

Læge Rune L. Wilkens fra Regionshospitalet Silkeborg introducerer i sin ph.d.-afhandling en ny, hurtig og skånsom metode til at undersøge tarmens grad af betændelse.

Han har undersøgt 50 patienter med aktiv eller kronisk tarmbetændelse. Halvdelen af patienterne gennemgik operation.

Patienterne blev undersøgt med den skånsomme ultralydsmetode sideløbende med MR-skanning. Ultralydsmetoden er sammenlignelig med den, der anvendes til gravide.

Rune L. Wilkens dokumenterer i sit forskningsarbejde resultater, der udfordrer den nugældende strategi for undersøgelse af patienter med Crohns sygdom.

Rune L. Wilkens forsvarede sin Ph.d.-afhandling -*"Structural Changes & Relative Perfusion Measurements in Crohn's Disease"* - fredag den 16. september 2016 på Aarhus Universitet. ■

Kilde: http://www.rm.dk

En svamp er måske skurk ved Crohns sygdom

Candida tropicalis er en gærsvamp i slægten Candida.

Crohns sygdom (kronisk tarmbetændelse) er en invaliderende inflammatorisk tarmsygdom, som forårsager alvorlige mavesmerter, diarré, vægttab og træthed.

En ny undersøgelse[1)] på raske samt patienter med morbus Crohn og deres familie - bosiddende i det nordlige Frankrig/Belgien - viser, at tilstedeværelsen af svampen *Candida tropicalis* hos patienter med morbus Crohn får niveauet af gavnlige bakterier til at falde, mens nivauet af patogene bakterier (*Erratia marcescens og Escherichia coli*) bliver forhøjet.

Candida tropicalis er ellers en svamp der hidtil har været mest kendt for at forårsage sygdom i tropiske lande. Hos morbus Crohn-patienterne i Frankrig/Belgien var overflod af *C. tropicalis* positivt korreleret med *Erratia marcescens* og *Escherichia coli*, hvilket tyder på, at disse organismer interagerer i tarmen. Den nye indsigt i den rolle, bakterier og svampe har hos patienter med morbus Crohn lægger op til udvikling af nye behandlings- og analysemetoder, skriver forfatterne i artiklen[1)].

Reference

1) Hoaraua, G. et al. Bacteriome and Mycobiome Interactions Underscore Microbial Dysbiosis in Familial Crohn's Disease. The American Society for Microbiology. doi: 10.1128/mBio.01250-16. 20 September 2016 mBio vol. 7 no. 5 e01250-16.

Kommentar

Amphotericin B er et bredspektrede antisvampemiddel - som morbus Crohn patienter måske vil få tilbudt - eller de vil få tilbudt et andet antisvampemidel, hvis resultaterne i ovenstående undersøgelse står for nærmere granskning af danske læger. I følge www.netdoktor.dk får morbus Crohn patienter i dag tilbudt betændelseshæmmende og -dæmpende medicin (binyrebarkhormon, m.m.).

O.V.

Gaver og arv *(Bogført 10/10-16)*

Søren Mortensen..... 200,00 kr.

Hvis du ønsker at give et gavebidrag kan du lave en bankoverførsel til reg.nr.: 4955, kontonr.: 7090331. Skriv venligst i kommentarfeltet til overførslen, at det er en gave og oplys dit CPR nummer, hvis du ønsker fradrag. (Forudsætter at foreningen årligt modtager 100 gavebidrag a kr. 200,- eller mere).

COPA takker på det hjerteligste.

Læs mere www.copa.dk

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 *)
Konsul Jensensgade 16 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
Gitte Heide
Engdraget 29A
8381 Tilst
Tlf.: 2778 2894
(bedst efter 16.30)

Nordjylland
Bjarne Baarup
Vester Altan 42
9500 Hobro
Tlf.: 2143 3018

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

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