



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

I dette blad kan man bl.a. læse:

Tag med COPA til Nordjylland
(COPA Sommerophold 2017)

.....se side 6.

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landformand

På COPA hjemmesiden er der nu lagt nogle årgange af COPA medlemsbladet. Der vil løbende komme flere gamle blade på hjemmesiden.

Det sidste års medlemsblade vil ikke kunne læses på hjemmesiden. Det er på sigt meningen, at de der ikke ønsker at få medlemsbladet tilsendt, tilbydes et log in, således de kan læse de sidste nye blade. Det er dog ikke muligt endnu. Webmaster og IT firmaet arbejder på dette.

Ifebruar var et par COPA repræsentanter til møde i Slagelse vedr. FUS (Fællesudbud Sjælland). Den nuværende leverandøraftale udløber ved udgangen af dette år. På mødet deltog personale fra hjemmepleje og indkøbsafdelinger i mange af kommunerne, der er med i FUS aftalen. Stomiforeningen COPA fremlagde i en meget positiv dialog vores ønsker til en god aftale for de stomiopererede. Der er ingen grund til panik. Det er fint, at kommunerne starter processen i god tid, inden en ny aftale skal indgås med en leverandør.

Kommunerne bliver bedre og bedre til at gå i dialog med patientforeningerne, når der skal laves nye leverandøraftaler. Det står også klart og tydeligt i serviceloven, at brugerrepræsentanter skal inddrages. Tidligere følte det som om, at denne sætning blev overset.

Nu skal vi ikke se tilbage og bære nag. Det er fint, der gennem de sidste år, har været et reelt ønske om et samarbejde til gavn for alle parter, til at få de bedst mulige leverandøraftaler.

Ibladet kan læses høringsvar fra Stomiforeningen COPA vedr. et lovforslag til ændringer i Serviceloven § 112 og §113. Som udgangspunkt er det et positivt forslag. Der mangler dog en klar og tydelig tekst vedr. at bevillingen til stomihjælpemidler skal være efter en konkret og individuel vurdering af den enkelte borger. Vi må håbe, denne tekst kan blive tilføjet.

Man kan læse mere om høringsbrev og lovforslag på dette link: lov om social service

<https://hoeringsportalen.dk/Hearing/Details/60269>

Udkast
Fremsat af børne- og socialministeren (Mai Mercado)

Forslag
til

Lov om ændring af lov om social service, lov om socialtilsyn og lov om retssikkerhed og administration på det sociale område

(Udvidelse og tydeliggørelse af muligheden for at yde en tidlig, forebyggende indsats efter serviceloven, forenkling af udmålingssystemet for merudgifts-ydelsen, indførelse af varsling ved afgørelser om frakendelse eller nedsættelse af hjælp efter serviceloven m.v.)

Lovforslaget er over 100 sider.

Stomiforeningen COPA har kun taget stilling til de punkter, der vedrører personlige kropsbårne hjælpemidler.

På COPA Facebookgruppen har der været spurgt om nye historier/ideer til Stomiguident. Jacob Nossell og Leif Pedersen

er i fuld gang med at få lavet interview og filmet nyt til siden.

Stomiguidentbrochuren går som varmt brød, den slår alle andre udgivelser af COPA brochurer.

Den store COPA hjemmesiden har nu over 1200 medlemmer i den lukkede Facebookgruppe. Der er kommet over 200 nye medlemmer siden sommeren 2016. Det er rigtig fint, at mange spørgsmål ofte bliver besvaret af mange af gruppens medlemmer. Vi kan alle lære nyt, også vi med en "gammel" stomi.

Pjecen "Kostvejledning til ileostomipatienter" vil blive revideret med ny viden og fakta, da vejledningen er skrevet i 2005. Der er sket meget nyt vedr. kost, væske og vitaminer, der kan hjælpe til at kroppen får det bedst mulige "brændstof" til at klare hverdagen med en stomi.

Den nye pjece skulle gerne være klar til efteråret.

Der er nyt fra vores venner i Odessa. Oksana Møller, vores kontaktperson til Ukraine, har oversat teksten. Når man har læst artiklen, bliver man glad for at bo her i Danmark. Selv om der i Ukraine er lov om, at staten skal dække udgifterne for hjælpemidler til stomiopererede, får de ikke noget som helst. Det er deprimerende læsning. Stakkels de personer, der må klare sig med hjemmelavede poser. Artiklen er her i bladet på side 8-14. Tak til Oksana for oversættelsen.

Vinteren er snart slut, så der er mange personer, der allerede nu tænker på sommeren. Flere COPA medlemmer er sikkert spændte på at læse om årets COPA sommerophold. Det er til Aalborg. Opholdet bliver i uge 27, da der ikke var hotelkapacitet i uge 26, på grund af mange aktiviteter i byen. Ved at rykke opholdet til uge 27, fik vi et fint hoteltilbud, endda centralt beliggende i Aalborg. Læs mere inde i bladet på side 6.



På COPA Sommerophold 2017 er en eftermiddagstur til bl.a. Bulbjerg.

Der er dog stadig nogle dage til sommer. Men dagene er blevet længere og lysere, og påsken venter forude. Og ofte, som hvert år, tænker man pludselig, hold da op, nu er det igen forår. Gå trygt fremtiden i møde. Den mørke tid er bag os, nu kommer der snart sol og varme.

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.dkwww.stomiguident.dkWebmaster: webmaster@copa.dkCOPA 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

Konsul Jensensgade 16, 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/for-
korte eller udskyde indlæg. Manuskripter
sendes via mail@copabladet.dk (tekst som
tekstfil i word) eller med PostNord til sekre-
tariatet. Sendes foto/illustrationer pr. mail,
skal det være som selvstændige påhæftede
filer (jpg), *højest 5 MB pr. fil*; opløsning tryk-
kvalitet. Færdige højtopløselige-CMYK-pdf
i tryk kvalitet og farve modtages også efter
aftale. At pdf-filer opfylder krav til tryk er
indsenderens ansvar.

**Sidste frist for indlevering af tekst
til næste nummer er 10/04.**

COPA behøver ikke nødvendigvis dele
meninger bragt i bladet. Eftertryk tilladt
med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig
tilladelse hos COPA's sekretariat.

• **Illustrationsannoncer:****Næste blad: Tilsagn senest 10/04.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materiale
modtages også - efter aftale. Reproklart
annoncemateriale til næste nummer skal
være Copa-bladet i hænde **senest: 18/04.**

• **Indstik:** Med forbehold. Nærmere
oplysninger: COPA's sekretariat.

Foto forsiden

Colourbox.

Foreningens formål:**Vedtægternes § 4:**

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

Stk. 2. Dette søges gennemført ved:

- at udøve oplysende, rådgivende og opsøgende virksomhed.
- at virke som medlemmernes talerør over for myndighederne.
- at hjælpe hinanden med råd og vejledning og i særlige tilfælde at yde støtte i form af et humorlegat.
- at udgive et medlemsblad, Copa-bladet.

Copa-blad 2/2017 (marts - april) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 255].**Indhold:**

Leder (Henning Granslev).....	2
COPA har sendt et brev til Børne- og Socialministeriet (Henning Granslev).....	4
COPA Sommerophold 2017(Hening Granslev).....	6
Med COPAs lykkepose på maven (Oleksandra Nikitina).....	8
Svar på afvist læserbrev (Henning Granslev).....	16
Nyt forlig skal bekæmpe lægemanglen.....	16
Nyt fra lokalforeningerne.....	18
Gaver og arv.....	29
Bedre sundhed gennem moderne og sikker brug af data.....	31
Man kan pludselig dø af hjertesorg.....	32
Kræftpatienter spørges om deres kræftforløb.....	33
Råd ved type 2 diabetes.....	34
Medicinsk cannabis.....	35

**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 29.****PLANLAGT OMDELING**

Copa-blad 1	januar uge 3	Hvis bladet ikke er mod- taget i efterfølgende uge, skal man kontakte sekretariatet på tlf. 5767 3525 eller send en mail til: sekretariatet@copa.dk
Copa-blad 2	marts uge 10	
Copa-blad 3	maj uge 19	
Copa-blad 4	juli uge 28	
Copa-blad 5	september uge 37	
Copa-blad 6	november uge 45	

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 lokal-
formændene 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 vejled-
ning af ikke-lægelig karakter. Ved specifikke spørgsmål om stomipleje og medicin-
ske forhold bør man i stedet henvende sig til sin stomisygeplejerske eller stomi-
ambulatorium.

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

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

Kolt den 10. februar 2017

Børne- og Socialministeriet
Att. Specialkonsulent Tina Hansen
Holmens Kanal 22, 1060 København K

COPA har sendt et brev til Børne- og Socialministeriet



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

Vedr.: Høring om udkast til forslag om ændring af om social service.

Stomiforeningen COPA har følgende bemærkninger til lovforslaget, der vedrører hjælpemidler, § 112 og § 113 a og b.

Det er positivt for borgerne, at man i formålsbestemmelserne ligger øget vægt på forebyggelse og rehabilitering, da det kan være med til at sikre mennesker med et behov for hjælpemidler de samme muligheder som før deres funktionsnedsættelse.

Stomiforeningen COPA støtter klart, at man med det nye lovforslag bibeholder principperne i hjælpemiddelbestemmelserne i paragraf §112, især med bevarelsen af den konkrete, individuelle vurdering, der sikrer den enkelte borger det rigtige produkt.

Det er særdeles vigtigt for brugere af stomihjælpemidler at have adgang til en bred vifte af produkter, da der ikke findes ét standardprodukt, der passer til alles behov.

Derfor er det nødvendigt, at der i hvert enkelt tilfælde foretages en konkret og individuel vurdering af den enkelte borgers behov - fysisk, psykisk og socialt.

Stomiforeningen COPA er noget bekymret over, at der indføres en ny §113a. Kommunalbestyrelsen får her mulighed for i "enkle og entydige" sager at foretage en forenklet sagsbehandling. Det er dog positivt, at det skal ske på baggrund af den indgivne ansøgning. Men det er væsentligt at definere, hvilke sager der anses for enkle og entydige, samt at sikre at kommunen altid vælger §112 i de tilfælde, hvor ansøgningen er utilstrækkelig, således at den enkelte borger bevilges det rette produkt, baseret på en konkret og individuel vurdering (og ikke på blot ud fra billigste indkøb).

Stomiforeningen COPA er dog bekymret for, hvad der kan ske, hvis kommunalbestyrelsen gør brug af §113a, når ansøgningen synes utilstrækkelig eller mangelfuld. Det kan betyde, at kommunen blot tilbyder det umiddelbart billigste produkt med flere produktprøvninger, der kan give sundhedsmæssige konsekvenser for den enkelte borger.

Stomiforeningen COPA mener, at det er nødvendigt at definere, hvilke type sager der kan være enkle og entydige. Inden for stomipleje er der tale om vidt forskellige og komplekse brugersituationer, hvor behovet for hjælpemiddel kan variere enormt fra bruger til bruger, selvom det basale behov synes at være det samme. Det udgør et retssikkerhedsmæssigt problem, at borgeren ikke har mulighed for at påklage brugen af §113a, da kommunen i nogle tilfælde i så fald muligvis kan bruge muligheden til at omgås den konkrete, individuelle vurdering og udredning

Det er også væsentligt, at der ved brug af §113a stadig gives mulighed for brug af Frit Valg ligesom i §112, således den enkelte borger altid har mulighed for at vælge alternativ leverandør/produkt

Stomiforeningen COPA støtter, at der indføres en ny §113b som giver mulighed for støtte til hjælpemidler ved et midlertidigt behov, da mange borgere tidligere har oplevet udfordringer med kriteriet om varig funktionsnedsættelse.

Det er meget positivt, hvis fx borgere med efterveer fra en operation (fx prostata eller en midlertidig stomi) nu kan tildeles en midlertidig bevilgning, da disse borgere ofte fanges mellem to stole mellem region og kommune.

Stomiforeningen COPA ønsker, at der i lovforslagets §113b sikres borgeren samme rettighed til frit valg af produkt og leverandør som det er tilfældet i §112 – da et midlertidigt behov kan være længerevarende og udfordringerne for den enkelte og er lige så væsentlige og individuelle i den periode, som det gør sig gældende for mennesker med et varigt behov.

Stomiforeningen COPA støtter, at mennesker med behov for visse ydelser nu gives 14 ugers varsel og en forenklet klagemulighed ved frakendelse eller nedsættelse af bevilgning. Det vil dog være ønskeligt, at brugere af personlige hjælpemidler beskyttes af samme retssikkerhed, da hjælpemiddelbehovet i nogle tilfælde kan være lige så individuelt og livsvigtigt – og dermed af lige så indgribende betydning – som de udvalgte, væsentlige ydelser i lovforslaget.

Venlig hilsen Henning Granslev

Ny gratis stomi app - uden reklamer

Applikationen 'Stomi' er et enkelt hjælpemiddel for patienter og pårørende til at få overblik og indsigt i livet med stomi. Formålet er at give svar på nogle af de spørgsmål, der melder sig før og efter en stomioperation. App'en kan bruges under indlæggelsen som indgang til samtale om stomi og efter operationen som opslagsværk.

App'en kan hentes gratis i appstore eller googleplay på ordet Stomi. App'en kan hentes til smartphones og tablets. Når man henter app'en til sin telefon eller tablet – vil der komme dels en linje med ileostomi og en med kolostomi. Når begge af disse er hentet ned – skal man trykke på den man vil læse. Det tager lidt tid at hente app'en ned, idet der bl.a. er to små videoer. App'en erstatter ikke dialogen med personalet, men skal ses som et supplement.

Indhold:

Hvad er en stomi
Hverdagslivet
Seksualitet
Stomibandager
Hudpleje
Problematikker
Information og links

App'en er udarbejdet af:

Karen Jacobsen, stomiterapeut og sygeplejerske

Ida Østrup, cand. cur. og udviklingssygeplejerske

Klinik Kirurgi og Kræftbehandling, Aalborg Universitetshospital.

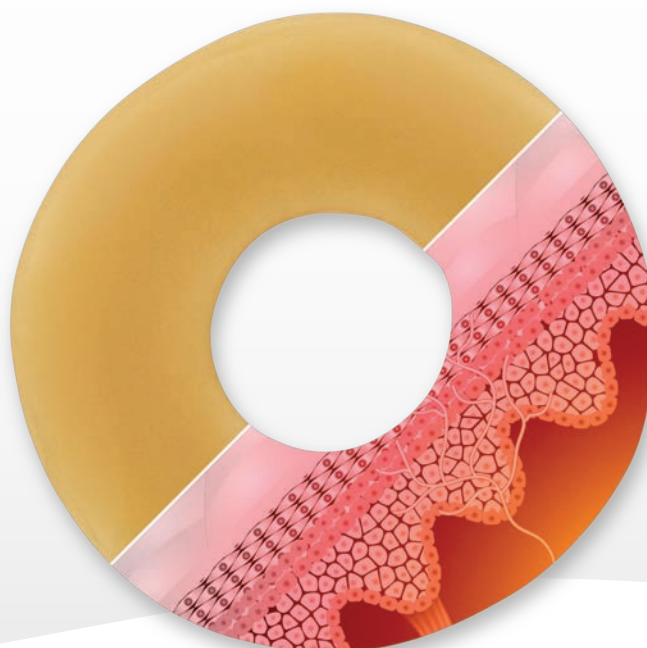
Under de forskellige indholdsgrupper er der også undertemaer.

Der findes en søgefunktion i app'en - der er en lup i højre hjørne. Søg på et ord fx prævention og app'en finder de sider, hvor dette ord er nævnt.

App'en er udarbejdet, så den kan anvendes uanset hvor i landet operationen er foretaget og er fri for reklamer.



Tilsat ceramid
- en naturlig del
af sund hud



Nyhed



Hollister Adapt CeraRing

Adapt tætningsringen har gennem de sidste 10 år været anvendt i stomiplejen. Dens evne til let at kunne modelleres og tilpasses rundt om stomien, har gjort den til en af de mest populære tætningsringe på markedet i dag.

Hollister introducerer derfor den nye **Adapt CeraRing**, som ud over de velkendte egenskaber, er den eneste tætningsring, der er tilsat **ceramid**.

Ceramid er et fedtstof, som forekommer naturligt i det yderste hudlag. Her binder det cellerne sammen til en vandtæt og beskyttende barriere, hvilket hjælper til at opretholde hudens naturlige fugtbalance.

Adapt CeraRing beskytter mod lækage omkring stomien, samtidig med at huden i dette område holdes sund som på resten af din krop.

Få mere information eller bestil en prøve på den nye **Adapt CeraRing** ved at kontakte Hollister på tlf.: 4846 5100 eller maile til hollister.dk@hollister.com. Du kan også benytte svarkortet herunder eller besøge www.hollister.dk.



Hollister Ostomy. **Details Matter.**™

KLIP

Lille Kongevej 304, 3480 Fredensborg

Ja tak, send mig en gratis vareprøve på den nye Adapt CeraRing

☐ 2,3 mm ☐ 4,5 mm

☐ Kontakt mig gerne med information om Hollisters produkter

Navn _____

Adresse _____

Postnr. _____ By _____

Mail _____

Tlf. _____



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen



Dansac & Hollister Danmark

+ + + 25854 + + +

0893 Sjælland USF B

COPA sommerophold 2017

mandag 3. juli - lørdag 8. juli

Vil du/I med til Aalborg?

I år er der tilbud om sommerophold i Nordjylland på Comwell Hotel Hvide Hus, Aalborg. Der er reserveret plads til 50 personer.

Tilbuddet er for stomi-/reservoriopere-rede samt deres ægtefælle/samlever.

Opholdet er i uge 27 fra mandag den 3. juli til lørdag den 8. juli.

Hotellet er røgfrit og ligger tæt ved banegården, der er blot 500 meter Vesterbro.

Der er gratis P-pladser ved hotellet.

Hotellet har handicapværelser.



Prisen er pr. person 3500 kr. i dobbeltværelse og 4000 kr. i enkeltværelse.

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

Comwell Hvide Hus
Aalborg



Ekstra tilbud:

Ønskes en ekstra overnatning søndag den 2. juli eller lørdag den 8. juli er prisen:

- Enkeltværelse incl. morgenbuffet 624 kr.
- Dobbeltværelse incl. morgenbuffet 819 kr.

Ekstra overnatning afregnes direkte med hotellet - priserne er efter aftale.

Oplys venligst, det er i forbindelse med COPA sommeropholdet. **h.g.**



Planlagt program

Mandag den 3. juli

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

Tirsdag den 4. juli

Eftermiddagstur til Nordsømuseum, Hirtshals. Her er der rundvisning med guide. Kaffe og brød i cafeen.

Onsdag den 5. juli

Heldagstur til Skagen. Til Grenen, Den tilsandede kirke og besøg på museum. Madpakker medtages fra hotel. Eftermiddagskaffe og kage.

Torsdag den 6. juli

Eftermiddagstur til Bulbjerg, Skarrekliet og Thorup Strand. Eftermiddagskaffe og kage.

Fredag den 7. juli

Hele dagen er til egen disposition. Der er masser af muligheder for en tur rundt til kendte steder i Aalborg, kunstmuseet, Aalborg ZOO eller en Jomfru Ane Gade. Det kan også anbefales at køre en tur til Voergård Slot. Om aftenen serveres en 3 retters festmiddag incl. ½ fl. vin, kaffe og sødt.

Lørdag den 8. juli

Morgenbuffet og afrejse.

Tilmeldingsblanket

COPA sommerophold 3. juli til 8. juli 2017

Comwell Hvide Hus Aalborg, Vesterbro 2, 9000 Aalborg
Tlf. 98 13 84 00 se mere på www.comwell.com

Medlemsnummer/-numre.....

Telefon.....

Navn(e).....

Adresse.....

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

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

Sæt kryds ved ja til udflugterne:

- ☐ JA. Deltager i udflugten tirsdag til Nordsømuseum.
- ☐ JA. Deltager i udflugten onsdag til Skagen.
- ☐ JA. Deltager i udflugten torsdag til Bulbjerg og Thorup Strand m.m.

Tilmeldingsblanketten sendes i lukket kuvert (gerne kopi) til Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted

Tilmeldingen skal være fremme senest 1. maj 2017.

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



Nordsømuseum



Aalborg ZOO



Skarrekliet

Bulbjerg



Den tilsandede kirke



Thorup Strand



Jomfru Ane Gade



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 irrigationspumpe, 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.

Med COPAs lykkepose på maven

Til vores danske venner fra de taknemmelige stomister i Odessa, Ukraine

Af: Oleksandra Nikitina, Forkvinde for Odessa-ILCO, Odessa, Ukraine
Oversat af: Oksana Møller, Tranbjerg, Danmark

Jeres hjælp er vores liv

Slutningen af 2016 blev heldig for os: Vi fik endnu en forsendelse fra COPA med stomi- og urologiartikler. Vi har nu stomiposer nok til vinteren. Og vi kan endda hjælpe vores base-hospital Nr. 10 i Odessa med urologiartikler bl.a. til behandling af stomiopererede efter operationen.

Vi er uendeligt glade for jeres hjælp, for vi skal selv fortsat skaffe vores egne stomiartikler. Den ukrainske stat har ikke midler nok til at indkøbe og uddele gratis stomiartikler eller med tilskud til stomipatienter. Ikke mindst på grund af krigen i Østukraine. Pensioner og løn er ringe. Det er svært for os, frivillige i Odessa-ILCO, at se vores ligestillede i øjnene, når de med rette beklager sig over den svære situation, de befinder sig i økonomisk og følelsesmæssigt. Desto mere glædeligt er det at kunne gøre deres liv udholdeligt med hjælp fra COPA.

Med jeres hjælp fortsætter vi med at hjælpe hinanden og at forbedre stomiopereredes vilkår, så godt vi kan.

Tak for jeres store indsats med at samle sammen, pakke og sende til os i Ukraine!



Styrket samarbejde på tværs af handicaporganisationer i Ukraine



Konferencen i juni 2017 om de stomiopereredes integration i samfundet. Direktør for Nationalforsamlingen for handicappede i Ukraine Natalia Skripka (th.) og repræsentant for Coloplast i Ukraine Natalia Pliska (tv.).



Konferencen i juni 2017 om de stomiopereredes integration i samfundet. Spørgsmål fra salen.

Det forgangne år har været begivenhedsrigt for de ukrainske stomister og for vores organisation. Ved hjælp af vores samarbejdspartnere Nationalforsamlingen for handicappede i Ukraine og Astom-ILCO fra Kijev har vi den 15.-17. juni 2016 gennemført en konference om de stomiopereredes integration i samfundet og om problemer, vi som stomister støder på i hverdagen. I konferencen deltog stomiopere-rede, pårørende, repræsentanter fra forskellige sociale instanser og græsrodsbevægelser. Deltagerne fra forskellige regioner i Ukraine

kom for at tale om, hvordan vi kan være med til at skabe betingelser for et effektivt samarbejde mellem offentlige organisationer og statslige instanser – et samarbejde, der fokuserer på løsning af de praktiske problemstillinger, såsom fx forbedring af handicappedes økonomiske situation og adgang til viden om stomipleje. Men også andre emner var på dagsordenen: social og retslig beskyttelse af stomipatienternes mulighed for at arbejde, realisere sig selv og mindske social udstødning og stomiens tabubelagthed. Vi var med til at planlægge handicaporganisationernes aktiviteter 2017 med det formål at beskytte stomipatienternes rettigheder. Vi talte om FN-konventionen vedr. handicappedes rettigheder og om, hvordan vi vil arbejde på at styrke garantier for,

at handicappedes rettigheder overholdes. Vi talte også om, hvordan vi kan hjælpe til at udvikle statens program for medicinsk og social rehabilitering. Konferencen blev en inspirationskilde til et stærkere samarbejde på tværs af handicaporganisationerne.

Odessa-ILCOs virke i 2016

Den 19. november 2016 afholdt Odessa-ILCO en generalforsamling, hvor foreningen fik nye vedtægter, valgte ny bestyrelse og nyt Økonomiudvalg. Økonomiudvalgets forkvinde Tatjana Kozlovskaja har fortalt om, hvor mange stomi- og urologiartikler vi har modtaget i løbet af 2016, og hvordan de blev fordelt mellem Odessa-ILCOs medlemmer.

Stomiforeningens forkvinde Oleksandra Nikitina berettede om, hvad det er sket for stomisterne generelt, og hvad Odessa-ILCO har opnået i 2016. Vi besøger stomipatienter på hospital Nr. 10's proktologiske afdeling, afholder stomilørdage på hospital Nr. 10, hvor stomister og pårørende kan komme og tale med ligestillede, blive medlem og få stomiposer med hjem. Vi deltager i seminarer og konferencer med stomister fra andre ukrainske byer, ligesom vi fx den 17.-19. august deltog i et seminar, hvor stomilægerne og -sygeplejerskerne fortalte om stomipleje og livet med stomi.

Alle seminarer og konferencer resulterer i henvendelser til Socialministeriet og Sundhedsministeriet i Ukraine. Men vi støder hele tiden i økonomiske problemer.

Vi samler også på gode råd om stomipleje til glæde for foreningens medlemmer og samarbejder med Odessas sundhedsmyndigheder om at lette levevilkårene for stomiopererede.

Seminar den 17.-19. august 2016 om stomipleje og livet med stomi. En stomilæge fortæller.



(fortsætter side 10)

Flere former!
Bestil
Vareprøver



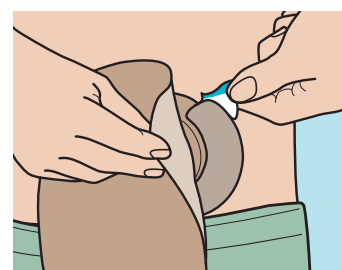
Brava Elastisk Kantsikring passer til enhver klæbeform og kropsfacón

Brava Elastisk Kantsikring er designet til at holde klæberen på plads, samtidig med at den følger kroppens naturlige bevægelser. Elastisk Kantsikring findes i flere former:

-  "Buet" passer til ovale eller runde klæbere.
-  "Rektangulær" passer til firkantede klæbere.
-  "Buet Extra" giver ekstra støtte til områder med buler, eksempelvis brok.

Bestil en vareprøve:
Coloplast Kundeservice
Tlf.: 49 11 12 13
www.coloplast.to/kantsikringbuet

Sæt direkte på
klæberen/huden



Sæt den Elastiske Kantsikring på den ønskede del af klæberen/huden. Undgå at trække i Kantsikringen under påsætning. Aftag derefter det sidste stykke beskyttelsespapir, og glat Kantsikringen ud.



Brava®

Med COPAs lykkepose på maven. fortsat

Stominyt i Odessa og Ukraine

Som nyt tiltag i 2016 er vi i Odessa-ILCO begyndt at besøge de stomiopererede, som ikke møder op til stomilørdage på hospitalet, i deres hjem. Det betyder meget for dem, men mindst lige så meget for os.

I november 2016 har vi i samarbejde med Coloplast i Ukraine afholdt den første stomiplejerskeworkshop for sygeplejersker, som arbejder på hospitalernes proktologiske afdelinger i Odessa. Natalia Pliska fra Coloplast fortalte om forebyggelse og behandling af sygdomme, som kan føre til anlæggelse af stomi, og om nødvendigheden af postoperativ rehabilitering af stomipatienter. Hun præsenterede også Coloplasts produkter, og vejledte om god stomipleje. Forkvinden for Odessa-ILCO Oleksandra Nikitina fortalte om sociale følger efter stomioperationen og kom med en række gode råd om praktisk stomipleje.

Stomisygeplejerskerne har givet udtryk for, at de værdsætter vigtigheden og nødvendigheden af disse workshops. Vi blev enige om, at vi fortsætter med workshops'ene.

Vi er meget heldige med overlægen på den proktologiske afdeling på vores basehospital Nr. 10 Yehor Grinchenko. Han har sendt hele sit plejepersonale til workshoppen. Han stræber altid efter at lære mere selv og videregive ny viden til sine medarbejdere. Yehor bliver meget glad for at se nye hjælpemidler, når vi får pakker fra Danmark. Han er den første, der tager nye midler i brug. Han er en stabil støtte for Odessa-ILCOs indsats og ar-

bejder på at give os en fast base på hospitalet Nr. 10. Hvis unge og progressive læger som Yehor stod i spidsen for alle proktologiske afdelinger i Odessa, ville vi for længst have stablet et stomirehabiliteringscenter på benene.



Overlægen på den proktologiske afdeling på Odessa-ILCOs basehospital Nr. 10 Yehor Grinchenko.

2016 blev ligeledes året for skabelsen af den ukrainske internetportal for stomipatienter <http://astom.kiev.ua>, hvor stomister kan læse om stomi, få gode råd om stomipleje og om valg af den rigtige stomipose, komme i kontakt med lokale stomiforeninger og høre om gratis stomiposer.

Love og praksis

Ifølge Ukraines lov om statens beskyttelse af handicappede i Ukraine af den 21.03.1991 er stomipatienter garanteret gratis stomiposer fra staten. Loven garanterer stomisterne på lige fod med andre at deltage i samfundets økonomiske, politiske og sociale livssfærer. Men garantien findes kun på papir.

I henhold til Ukraines lov om rehabilitering af handicappede af 06.10.2005 skal man, for at få gratis stomiposer fra staten, gennemgå en obligatorisk individuel rehabiliteringsprogram og blive godkendt som handicappet. For at blive godkendt som handicappet, skal flere læger udtale sig om, at stomipatienten har stort behov for stomiposer. Loven henviser den stomiopererede

(fortsætter side 12)



Natalia Pliska fra Coloplast fortæller om Coloplasts produkter, november 2016.

Hygge efter workshoppen, november 2016.





Selvtillid Smitter

Slipper din stomiklæber i kanten ?
Gør det dig utryk ?

De unikke **eakin contour kantsikringer** er udviklet til, at bøje og modellere til din krop, og giver dig derfor et øget forsvar mod lækage, på en behagelig måde.

Føl dig helt tryk.

A small part of a bigger life.



**BØJ, STRÆK OG BEVÆG DIG
UDEN BEGRÆNSNINGER**



**IDEEL VED UJÆVNHEDER,
FORDYBNINGER ELLER BROK**



GIVER SIKKERHED OG TRYGHED

Prøv det selv.

Ønsker du gratis
vareprøve på eakin®
contour kantsikringer
kontakt os :



Focuscare

Østervangsvej 2,
DK-8900 Randers

Tlf: **+45 49 26 13 99**

Email: info@focuscare.dk
www.focuscare.dk

Med COPAs lykkepose på maven. fortsat

til en forhandler ved dennes bopæl. Men de fleste stomister bliver afvist ved apotekerne, som grundet pengemangel ikke køber stomihjælpemidler til gratis fordeling mellem patienterne.

De stomister, der har meget overskud til at kæmpe mod bureaukratiet, banker på lægernes døre, skændes, slår i bordene, mens de ansøger om gratis bistand i form af stomihjælpemidler. Men de fleste er ikke stærke nok til at kæmpe mod bureaukraterne, som ikke overholder Ukraines love. I stedet går de på apoteket og bruger store dele af deres løn eller pension, for at købe en måneds forbrug på et par 2-dels stomiposer uden kulfilter og et par poser ekstra, som bliver vasket igen og igen. Det bliver ikke tale om "luxusstomiplejeprodukter" i form af gel, pasta eller andet – de har kun råd til stomiposer. En 2-dels stomipose uden kulfilter koster 13 kr., mens fx CONVATEC Stomahesive pasta koster 93 kr.

De fleste har slet ikke råd til køb af stomiposer. Dem, som ikke har råd til stomiposer, og ikke får stomiposer i humanitær hjælp, konstruerer selv stomiposer fx ud af plastikposer og plastiklåg. Ud af de 45.000 stomiopererede i Ukraine bruger mindst 1/3 hjemmelavede poser. De kan ikke arbejde, de kan ikke gå hjemmefra – de skammer sig og lever i skjul.

Stomister i Odessa

Odessas stomiforening Odessa-ILCO har ca. 350 medlemmer, spredt over alderen 20-80 år. De fleste er mellem 30-60 år, der er



Første møde med kommende medlem og hans pårørende til en stomilørdag.

både tidl. arbejdere, officerer, læger, lærere osv. Og der kommer nye til hver lørdag.

De stomiopererede søger om førtidspension, og samtidig fortsætter med at arbejde. De fleste førtidspensionister fortsætter enten med at arbejde på deres arbejdsplads eller finder et andet, ofte ufaglært, arbejde, for at klare sig økonomisk. Man klarer sig således på 2 indtægter - pension og løn; det er lovligt i Ukraine. Familien hjælper også til.

(fortsætter side 14)

I køen efter en snak med Odessa-ILCOs aktivister ved en stomilørdag på Odessas hospital Nr. 10, hvor Odessa-ILCO hører til.



Dansac X-tra Strips

- tryghed og ekstra sikkerhed til din klæber



Den hudvenlige og bløde kantsikring fra Dansac er udformet, så den **altid følger kroppens former**

Størrelsen og **fleksibiliteten** på kantsikringen gør, at den **let tilpasses** din klæbeplade og effektivt holder kanten på plads

Simpel påsætning og aftagning gør, at du kan **føle dig tryk hele døgnet**

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

dansac 

KLIP

Lille Kongevej 304, 3480 Fredensborg



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



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

Navn _____

Adresse _____

Postnr. _____ By _____

Mail _____

Tlf. _____



Dansac & Hollister Danmark
+++ 25854 +++
0893 Sjælland USF B

Med COPAs lykkepose på maven. fortsat

Den gennemsnitlige pension er på ca. 430-465 kr./mdr., og rækker ikke til så meget. Selv pensionister med en høj pension på 515 kr./mdr. har ikke råd til ret meget, når de faste månedlige udgifter er betalt: Husleje er på ca. 385 kr.; el på 45 kr.; internet med en minimumshastighed koster 17 kr.; telefon 16 kr.

Men stomister skal jo også spise. De basale madvarer koster: Rugbrød 3 kr./stk.; fransk brød 2,50 kr./stk.; tvorog (ukrainsk hytteost, som bliver brugt meget i ukrainsk madlavning) 11 kr./kg; gulerødder, hvidkål og løg 1,50 kr./kg; æbler 4 kr./kg; kartofler 1,65 kr./kg; mel 2 kr./kg; mælk 5 kr./l, smør 57 kr./kg.

Derfor holder stomisterne fast i at arbejde, så længe, de har råd og kræfter til det, fortier stomien, og skjuler, at de hurtigere bliver udtrættet end deres raske kollegaer.



Stomisygeplejerske fra den proktologiske afdeling på hospitalet Nr. 10 Olena Stojlovskaja og Økonomiudvalgs forkvinde Tatjana Kozlovskaja.

Overskudsposer fra COPA

Uden COPAs hjælp siden 2002 vil de 350 stomister i Odessa ikke have levet et værdigt liv. Måske vil nogle af os slet ikke overleve: Det er hårdt at blive ramt af en alvorlig sygdom, at få stomi; endnu sværere er det at blive efter operationen sendt hjem til et liv uden hjælpemidler.

COPA hjælper med stomi-overskudsprodukter - både 1-dels og 2-dels poser, med filter, konveks-plader, pasta, creme o.a. - mest produkter, som har overskredet sidste salgsdato, men kan stadig bruges.

De bliver indsamlet og sorteret i Aarhus og sendt til Odessa.

Når poserne er ankommet til Odessa, sorterer foreningens 3-4 ildsjæle dem, finder match og noterer, hvad og hvor meget der er



Snak med medlemmerne om problemer og løsninger ved en stomilørdag.

Økonomiudvalgs forkvinde Tatjana Kozlovskaja og andre aktivister fra Odessa-ILCO har pyntet juletræet ved den proktologiske afdeling på Odessas hospital Nr. 10.



modtaget. Hver lørdag fordeler Odessa-ILCOs aktivister poser fra foreningens base på hospital Nr. 10 mellem medlemmerne. Hvert medlem får en månedlig portion, som bliver nøje noteret. Den månedlige portion består af enten 1-dels poser (9 tøjmbare eller 30 ikke-tøjmbare poser) eller 2-dels poser (5 plader og 10 tøjmbare eller 30 ikke-tøjmbare poser). Glade og lykkelige går de hjem, og takker jer.

Stor tak fra ukrainske stomister til alle jer

Kære danske venner!

Takket være jeres varme hjerter og jeres store støtte er vi i stand til at leve fuldt ud, arbejde, lære og føle os som ligeværdige medlemmer af samfundet.

Jeres støtte er uvurderlig, og poser, som I sender til os – er vores vej til lykken. Derfor kalder vi dem vores "lykkeposer".

Lykkeposerne hjælper os ikke kun at overleve, men at nyde hvert øjeblik.

Stor hjertelig tak for lykkeposerne og rigtig godt nytår til jer og jeres kære!

Nyhed til alle COPA-medlemmer

Vi introducerer nu en ny underbukseserie fra Corsinel. Vi har været med i produktudviklingen og er ret stolte af resultatet. Det vil vi gerne bevise over for dig.

Få ét par GRATIS og mærk en ny fast støttende fornemmelse omkring stomien og din mave. Vi forærer 1.000 par væk, og det er først til mølle.

Kampagnen løber til 30/6-17. Vejledende udsalgspris kr. 275,- pr. par.



Corsinel®
Live as you like



FAKTA

- Diskrete, bløde og åndbare
- Ser ud som underbukser, men kan meget mere
- Giver optimal støtte og komfort omkring din stomi og din mave
- Reducerer tyngdefornemmelsen

Ét par
GRATIS
pr. person

Værdi kr. 275,-

Ring eller skriv til os og fortæl:

- Dit navn og adresse samt COPA-medlemsnummer.
- Dit mål rundt om maven henover stomien.
- Hvilken farve, du ønsker: sort, hvid eller beige.
- Om din stomi sidder over eller under navlen - der er to højder på underbukserne.

Mail: ordre@stotec.dk eller 7584 1166.

Det er meget sjældent at et læserbrev bliver afvist af COPA i Copa-bladet. Det er sket med et læserbrev denne gang. Begrundelsen for afvisningen kunne synes unødvendig at bringe her i bladet, når COPA's læsere ikke kender til brevet. Alligevel er der principielle fakta i landsformandens svar. **Derfor.**

LÆSERNE SKRIVER



Svar på et afvist læserbrev

Stomiforeningen COPA har modtaget et læserbrev fra et medlem (X-person), der har haft stomi et par år. Uheldigvis havde den nyopererede en dårlig oplevelse om den første tid som stomio-pereret. Det er selvfølgelig meget uheldigt. Forretningsudvalget i COPA har valgt ikke at bringe læserbrevet i COPAs medlemsblad.

Begrundelse for dette er følgende: En sag har altid to sider. Stomiforeningen COPA har et fint samarbejde med både læger og stomisygeplejersker rundt i landet. Der er desværre aldrig 100 % tilfredshed blandt patienterne i deres møde med sundhedssystemet. For mange år siden var der et læserbrev i Copa-bladet, der omhandlede en dårlig oplevelse for en patient. Brevet resulterede i en ret kraftig negativ tone fra sygehuse og et par læger. Desuden valgte et par helt at stoppe samarbejdet med COPA.

Læserbrevets person vil gerne have COPA til at stifte en akut afdeling for frivillige, der kan hjælpe nyopererede med gode råd. Det kan vi ikke tilbyde hjælp til.

Stomiforeningen COPA har på vores hjemmeside et COPA Forum, hvor der kan spørges om alt muligt vedr. stomi. Her kan alle svare med deres råd til spørgsmålet. Desuden er der en lukket COPA Facebookgruppe. Her er det også muligt at hjælpe

med råd og oplyse om egne erfaringer i dagligdagen med stomi. I læserbrevet ønskes der også økonomisk tilskud til at lave en dokumentarfilm om personens stomiforløb m.m. Det hverken kan eller vil Stomiforeningen COPA. Alle har deres helt eget sygdomsforløb. Der er også ønske om at kunne se en anden person sætte sin pose på maven.

COPA-rådgivere viser aldrig, hvorledes de selv sætter posen på deres stomi.

Stomiforeningen COPA tilbyder gratis rådgivning til alle, der har lyst. Tilbuddet gælder både før og efter operationen, på sygehus eller i eget hjem. X person har haft besøg af to COPA rådgivere, både en kvinde og en mand.

Alt vedr. stomien og stomipleje m.m. klares af de faglige personer. Livet i dagligdagen med stomi kan vores rådgivere hjælpe med ved at dele erfaringer og give gode råd m.m.

Jeg vil gerne oplyse, at personen ikke ønsker at kritisere, men at være konstruktiv med hjælp til andre ved at oplyse sine helt egne erfaringer. Det er positivt, at ville hjælpe andre til at komme videre i livet efter en svær tid.

Men det skal være ad de rette kanaler.

Men venlig hilsen

Henning Granslev. Landsformand COPA

Nyt forlig skal bekæmpe lægemanglen

Lægemanglen i visse dele af landet skaber utryghed og geografisk ulighed i sundhed. Derfor er sundhedsminister Ellen Trane Nørby tilfreds med, at alle Folketingets partier i starten af februar indgik en aftale om bedre lægedækning i hele landet.

"En af de vigtigste opgaver for en sundhedsminister er at sikre, at der er god adgang til sundhedsydelser af høj kvalitet i alle dele af landet." Sådan lyder det fra sundhedsminister Ellen Trane Nørby, som på regeringens vegne har forhandlet en aftale på plads med ordførerne fra alle de øvrige partier i Folketinget. Aftalen følger op på Lægedækningsudvalgets anbefalinger, som blev præsenteret i januar 2017.

"Vi er nødt til at tage fat med samme, for det må ikke være sådan, at man i et lille land som Danmark ikke kan regne med at have adgang til en læge, i det område man bor. Det skaber en utryghed og en ulighed i sundhed på tværs af landet, som simpelthen ikke er rimelig, og den skal vi i fællesskab komme til livs", siger sundhedsminister Ellen Trane Nørby.

Sundhedsministeren er derfor tilfreds med, at samtlige partier bakker op om de elementer, som regeringen vil gå videre med i form af lovændringer.

Hovedpunkterne i den nye aftale

• **Den** nuværende fireårige periode, hvor regionerne har mulighed for at drive almen medicinske klinikker, forlænges op til 6 år i tilfælde af lægedækningsproblemer.

• **Lovforslaget** fremsættes til efteråret, og der gennemføres en evaluering af anvendelsen af regionsklinikker inden for tre år efter lovens ikrafttrædelse.

• **Der** åbnes mulighed for, at almen praktiserende læger, der ønsker at eje flere ydernumre, kan købe direkte fra andre praktiserende læger. Sundhedsministeren fremsætter lovforslaget i efteråret 2017.

• Der skal i en treårig overgangsperiode omprioriteres midler til at understøtte

en honoraromlægning i almen praksis, der kan sikre bedre lægedækning. Prioriteringen forudsætter, at Praktiserende Lægers Organisation (PLO) og Regionernes Lønnings- og Takstnævn (RLTN) aftaler en model for differentieret basishonorar i de aktuelle overenskomstforhandlinger om almen praksis. Folketingets partier konstaterer i aftalen også, at der i visse dele af landet er væsentlige lægedækningsproblemer i både sygehusregi og i almen praksis.

• **Derfor** opfordrer partierne til, at der inden for rammerne af forsøgsbestemmelsen ansøges om etablering af forsøg med nye organiseringsformer, som kan skabe sammenhængende tilbud for borgere i områder med lægedækningsproblemer i både almen praksis og i sygehusenes akutte beredskab.

• **Både** private og offentlige aktører kan indgå i løsninger af akutte lægedækningsproblemer. Partierne finder det hensigtsmæssigt, at sådanne forsøg vil kunne løbe op til 6 år og evalueres inden for 3 år efter igangsættelse. Etablering af forsøg forudsætter ansøgning fra et regionsråd til sundhedsministeren.

Derudover ønsker aftalepartierne at styrke mulighederne for bedre virtuel eller digital kommunikation for at understøtte bedre lægedækning.

Partierne noterer sig i øvrigt Lægedækningsudvalgets øvrige anbefalinger og er enige om at opfordre de relevante aktører, bl.a. regioner, kommuner, lægeorganisationer m.fl., til at arbejde målrettet med anbefalingerne med henblik på at sikre bedre lægedækning til gavn for alle danskere. ■

Kilde: Sundheds- og Ældreministeriet

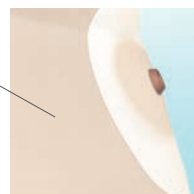


Elastisk klæber som følger dine bevægelser

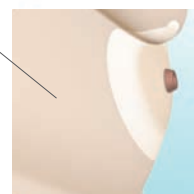
Til alle stomityper!



Den elastiske klæber passer til din kropsfacon og følger din krop, når du bukker dig.



Den strækker sig og følger med huden, når du strækker dig.



Den vender tilbage til sin neutrale position, når du står oprejst.

Tænk SenSura® Mio

Ikke to kroppe er ens, og mavens form omkring stomien ændrer sig i løbet af dagen, samt når du bevæger dig.

Bestil en vareprøve:
Coloplast Kundeservice
Tlf.: **49 11 12 13**
www.coloplast.to/miobestil



SenSura® Mio

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2017-01. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

☐ **Ja tak**, jeg vil gerne bestille en vareprøve på SenSura® Mio.

Jeg ønsker en prøve på:

- ☐ SenSura Mio 1-dels
☐ SenSura Mio Click (2-dels med "klik" kobling)
☐ SenSura Mio Flex (2-dels med klæber kobling)

Jeg har en:

- ☐ Ileostomi ☐ Kolostomi ☐ Urostomi

Jeg bruger:

- ☐ Tømbar pose ☐ Lukket pose ☐ Urostomi Flerkammerpose

Jeg foretrækker posestørrelse:

- ☐ Mini ☐ Midi ☐ Maxi

Størrelsen på min stomi er: _____ mm i diameter

Jeg bruger et stomiprodukt fra:

- ☐ Coloplast ☐ Anden producent

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Jeg giver hermed samtykke til, at oplysningerne bliver registreret, så jeg kan modtage skriftlig og telefonisk information fra Coloplast.

Dato: _____ Underskrift: _____

Udfyld kuponen, og send den i en lukket kuvert til Coloplast Danmark A/S, Høltedam 1, 3050 Humlebaek, Att.: KundeService



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Siden sidst

Generalforsamling

Lokalforeningen holdt generalforsamling d. 18. februar. Referatet kan ses på lokalforeningens hjemmesiden og vil blive bragt i næste nummer af Copa-bladet.

Kommende arrangement

Cirkusrevyen

Vi glæder os til at se jer tirsdag d. 16. maj til Cirkusrevyen (de der har købt billetter). Vi mødes på restaurant Bondestuen, Dyrehavsbakken 49, 2930 Klampenborg kl. 18 til stegt flæsk med persillesovs incl. en øl eller vand pr. person. Derefter får vi forhåbentlig en sjov oplevelse i Cirkusrevyen.

Kommende arrangementer

Tag med til Mølleåen og tag med på juletur

Til august planlægger vi en tur til/på Mølleåen med frokost. Desuden vil vi i år arbejde på en juletur, evt. i samarbejde med en af de andre lokalforeninger.

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

Generalforsamling 11. marts

Generalforsamling lørdag den 11. marts kl 13 i **Cafe Linde-høj, Tvedvangen 198, 2730 Herlev** (indgang overfor Netto).

Vi starter med at spise et par stykker mad kl 12. (gratis). Derefter generalforsamling og kaffe. Dagen slutter med banko. Kom og få et par hyggelige timer, og måske har du nogle gode forslag til nye aktiviteter.

Tilmelding til spisningen til Gethe 4095 0953 eller pr. mail: copa.stkb@gmail.com.

Dagsorden ifølge lovene:

1. Valg af dirigent.
2. Valg af stemmetællere.
3. Valg af referent.
4. Bestyrelsens beretning ved formanden.
5. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab til godkendelse.

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.



6. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
7. Behandling af indkomne forslag.
8. Valg til bestyrelsen (på valg er Marina og Gunnar) og Carl Egon (ind suppleret derfor vælges kun for 1 år) samt suppleanter.
9. Valg af revisor og suppleant.
10. Eventuelt.

P.b.v. Gethe Jacobsen

I samarbejde med ConvaTec har vi en invitation til alle stomiopererede

Temaaften om Stomi og Kost mandag d. 13. marts 2017

Tidspunkt: Fra kl. 17.00 til 20.00
Sted: Vartov Konference,
Farvergade 27, 1463 København K

Tilmeld dig nu! til ConvaTec på telefon 48 16 74 75 eller mail convatec.danmark@convatec.com.

Stomisygeplejerske Trine Borglit fra Bispebjerg Stomiambulatorium fortæller om "Stomi og kost". Produktspecialist, sygeplejerske Dorte Rind fra ConvaTec vil fortælle om de nyeste stomiprodukter, og du vil få mulighed for at se ConvaTec's sortiment i stomiundertøj og badetøj.

Arrangementet er gratis. Vi serverer sandwich, kaffe og kage.

Der er et antal begrænset pladser, og det er derfor nødvendigt, at du tilmelder dig.

Vi glæder os til at hilse på dig!

Begrænset antal pladser.

**GRATIS
arrangement
"Stomi og kost"**



Alle billeder fra frokosten kan ses i Copa-blad 1-2017.

Siden sidst

Julefrokost

Den første lørdag i december holdt vi traditionen tro årets julefrokost med 36 deltagere. Alle mødte glade til de festlige dækkede juleborde, idet vi var fordelt på 6 runde borde.

Efter velkomsten gik vi alle i gang med den lækre julemad med tilhørende øl og snaps. Silden og laksen stod på bordet og alt det varme var på buffeten. Der var fri bar med øl/snaps/vin. Så der var højt humør.

Inden ost og risalamande blev vi underholdt af "Glarimesterens Svende" der sang og spillede naver-/gårdsangersange akkompagneret af bas, guitar, harmonika og savblad/tommestok mm. Det blev også til et par fællessange.

Så kom ost og risalamande og stor var overraskelsen da der var 3 mandelgaver. (COPAs fine armbånd med kænguruen).

Derefter kaffe/småkager og julegodter samt julesange. Dagen sluttede med banko med fine gevinster.

Vi skiltes efter en dejlig eftermiddag med ønsket om en god jul. Glædeligt at der var så mange nye med.

P.b.v.

Gethe Jacobsen



Der findes mange modeller og valgmuligheder.

Ring og hør nærmere!



Care the right way for a better day

- Perfekt pasform
- Ingen generende sømme
- Større frihed
- Optimal tryk
- Blødt og åndbart materiale
- Effektiv støtte
- Produceret efter dine specialmål
- Hurtig levering
- Produceret i Danmark

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

etogarments

stomibandager.dk

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



COPA Bornholm

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



COPA BORNHOLM

Siden sidst

Generalforsamling

Lørdag den 28. januar 2017 havde vi vores årlige generalforsamling. Dagsorden var i følge vedtægterne, og den forløb i ro og orden som den plejer. Inden vi gik over til selve generalforsamlingen havde vi fået stomisygeplejerske Lillian Søborg Madsen til at komme og præsentere sig.

Lillian har overtaget ansvaret for stomiambulatoriet efter Vibeke Volquartsen der stoppede med udgangen af 2016. Lillian oplyste at ambulatoriet havde åbent om onsdagen, og man kunne ringe dertil mellem kl. 9.30 og 13.30.

Bestyrelsen er også i 2017 den samme som i 2016, idet de bestyrelsesmedlemmer der var på valg alle var villige til genvalg og blev således valgt for endnu en periode. Revisor blev også genvalgt, men det lykkedes ikke at få valgt en revisorsuppleant.

Så bestyrelsen ser stadig sådan ud:

- Inge Skovgaard Petersen
- formand
- Frank Jensen
- kasserer og næstformand
- Jytte Jeppesen
- bestyrelsesmedlem
- Jette Stange
- bestyrelsesmedlem
- Birgit Rasmussen
- bestyrelsesmedlem
- Renate Espersen
- suppleant
- Harald Lund
- suppleant

Efter generalforsamlingen blev der spist gule ærter med alt hvad der hører til. En dejlig ret, som mange kun får den ene gang om året, og derfor selvfølgelig nyder den rigtig meget.

AKTIVITETER 2017

Marts 2017

Onsdag den 8. marts 2017 kl. 19.00

Medlemsmøde. Besøg af sygeplejerske og produktspecialist Maria Haugaard fra fa. B. Braun Medical A/S.

Sted: Sagahuset.

Foreningen sørger for kaffe og brød. Ingen deltagerbetaling.

Juni 2017

Mandag den 12. juni 2017 kl. 16.30

Onsdag den 14. juni fylder COPA Bornholm 37 år. Hvorfor ikke fejre at vi har fødselsdag med en tur i **Bowlinghallen mandag den 12. juni.**

Vi bowler 1 time og spiser bagefter, enten i bowlinghallen eller et andet sted i Rønne, eksempelvis buffet hos Dong Fang.

Ingen deltagerbetaling for maden, men drikke er for egen regning.

Tilmelding senest den 10. juni.

Juli - August - Sommerferie

September 2017

Lørdag den 30. september 2017 kl. 14.00

Medlemsmøde. Vi får besøg af stomisygeplejerske Gerd Friis-Bille fra Rigshospitalet.

Sted: Sagahuset. Ingen deltagerbetaling.

November 2017

Lørdag den 4. november 2017 kl. 17.30

Andesteg med pakkebanko bagefter. Medbring en pakke vædi 25-35 kr. Deltagerbetaling 100 kr. for medlemmer og 150 kr. for ikke-medlemmer

Sted: Sagahuset.

Tilmelding senest 1. november.

December 2017

Lørdag den 2. december kl. 13.00

Julefrokost og julehygge.

Deltagerbetaling 100 kr. for medlemmer-150 kr. for ikke-medlemmer.

Sted: Sagahuset.

Tilmelding senest 27. november.

Januar 2018

Lørdag den 27. januar 2018 kl. 13.00

Generalforsamling med spisning (gule ærter).

Ingen deltagerbetaling.

Sted: Sagahuset.

Tilmelding senest 23. januar 2018.

Bestyrelsens forslag er i år sat til 6 årlige da vi i 2016 måtte aflyse flere af arrangementerne. Men mener medlemmerne at vi skal satse på at have flere, tager vi det op igen i 2018.



P.b.v. Inge Skovgaard Petersen



COPA Frederiksborg

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

Kommende arrangement

Generalforsamling 18. marts

Husk generalforsamlingen lørdag den 18. marts 2017
fra kl. 13.00 til kl. 17.00.

Alle medlemmer af Frederiksborg Lokalforening er velkomne til at deltage i generalforsamlingen, men hvis man ønsker at deltage i spisningen kl. 13.00, er tilmelding nødvendig.

Ligesom de andre år, er lokalforeningen sponsor for frokosten. Hvis man ikke ønsker at deltage i denne, kan man bare møde op kl. 14.00, hvor selve generalforsamlingen begynder.

Generalforsamlingen afholdes i overensstemmelse med vedtægternes §18, stk. 4.

I år skal der vælges:

Formand, og to bestyrelsesmedlemmer samt en revisor og en revisorsuppleant.

Er der nogen, der ønsker at stille op til nogle af de nævnte poster, kan man meddele dette til den nuværende bestyrelse, eller man kan stille op til valget på selve generalforsamlingen. Den der stiller op til formandsposten skal selv have stomi eller reservoir, ellers er der ingen krav.

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

Tilmelding til spisning senest fredag den 10. marts til Karna Jørgensen tlf. 47 17 46 58 eller til Gisela Schjøtt tlf. 47 33 44 34.

Man kan også tilmelde sig på formandens mail: schjoett@webspeed.dk

P.b.v.
Gisela Schjøtt

Bestil dine varer fra Mediq på din mobil

Med den nye app fra Mediq Danmark bliver det nemmere at bestille varer fra iPhone og iPad.

App Store

Hent appen i App store gratis, eller scan QR-koden for mere information.



Få påmindelse om genbestilling

Overblik over dine bevillinger

Forbedret ordreflow



Mediq Danmark A/S, Kornmarksvej 15-19, 2605 Brøndby
Tlf. 3637 9200, www.mediqdanmark.dk





COPA Roskilde / Køge

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

Kommende arrangement

Sommertur til Samsø

Vi har i år forsøgt at efterkomme de positive tilbagemeldinger omkring en sommertur med overnatning.

**Så tag med os på en 2 dages sommerudflugt i bus til Samsø
onsdag den 7. juni til torsdag den 8. juni**

Opsamling:

Ølby Station	Greve Svømmehal	Roskilde v/Astahjemmet
6:15	6:45	7:15

Herefter køre bussen mod Kalundborg hvor vi skal med færgen kl. 8:45. Under overfarten serveres der kaffe og rundstykker. Ved ankomst til øen kører bussen til **Falkecenter Samsø** som er første stop på turen og vores guide støder til. Vi skal desuden besøge en **Gårdbutik** med egen uldproduktion, et **Galleri** med værker af Grete Henriksen og Lasse Weimann samt den populære **Ballen ferieby**. Kl. 13:15 ankommer vi til **Restaurant Dokken** hvor vi frem til kl. 14:00 skal indtage en dejlig frokost, *(drikkelse for egen regning)* herefter er det tid på egen hånd. Kl. 15:00 køre bussen til **Flinchs Hotel** hvor vi skal indkvarteres og der igen er mulighed for at opleve på egen hånd frem til kl. 18:30, hvor vi sætter os til bords for at indtage hotellets 3-retters menu *(drikkelse for egen regning)*.

Efter morgenmad og udcheckning på dag 2 skal vi se **Økomuseum Samsø** som ligger lige over for hotellet, herefter kører bussen til **Issehoved**, hvor vi går en lille tur sammen med guiden som fortæller om Samsø. Så er det tid for vores sidste stop, **Samsø Bryghus** hvor der venter en lille fortælling og smørrebrød til frokost *(drikkelse på egen regning)*. Efter frokost køre vi mod **Ballen Havn**, hvor færger sejler kl. 14:00 med ankomst i Kalundborg kl. 15:00. Vi forventer at de sidste bliver sat af på Ølby Station ca. kl. 18:00.

Pris for denne tur er: Medlemmer: 1000 kr. / ikke medlemmer 2095 kr.

Tillæg for eneværelse: Medlemmer: 200 kr. / ikke medlemmer 400 kr.

Der kan max deltage 30 personer så tilmeldingen er efter "først til mølle" princippet.

Bindende tilmelding skal ske fra mandag den 7. marts og senest fredag den 14. april på mail til: eajenty@gmail.com med oplysning om: Navn og medlemsnummer på deltagere, samt valg af dobbelt eller enkeltværelse og hvor man stiger på bussen.

OBS! Turen er ikke egnet til kørestolsbrugere.

Der er mulighed for at COPA-medlemmer fra andre lokalforeninger kan deltage, hvis der er ledige pladser.

Der gives besked til alle tilmeldte i uge 16 om man har fået plads på turen.

Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til Ea Jensen på tlf. 56 87 13 71.

Kommende arrangementer

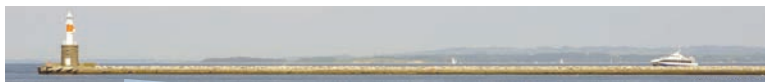
Sær kryds i kalenderen

• Bowling

Søndag den 8. oktober på Roskilde Bowlingcenter.

• Julefrokost

Torsdag den 23. november på Hotel Niels Juel i Køge.



Husk at følge med på vores hjemmeside
www.copa.dk under Roskilde/Køge

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

Kommende arrangement

Generalforsamling 11. marts kl. 12.00

Vi er godt på vej mod foråret, hvor vi afholder den årlige generalforsamling, **lørdag d. 11. marts**
Smålandshavet Alleen 44, Karrebæksminde

Dagsorden efter vedtægterne. På valg er formand samt 3 bestyrelsesmedlemmer; så mød talrigt op og gør jeres indflydelse gældende.

Kommende arrangement

Spændende foredrag 6. maj kl. 12.00

Vores næste arrangement finder sted **lørdag d. 6. maj kl. 12.00**. Det bliver i **COPA-huset Jyllandsgade 41 Ringsted**.

Vi har bestilt en foredragsholder Steff Ejlersen, der fortæller om sin opvækst på et børnehjem, han fortæller vældig spændende om hvad de drenge kunne finde på i både sjov og alvor. Børnehjemmet lå i Jylland, og jyden er som bekendt stærk og sej, det blev den lille Steff også, han lærte meget om husflid, musik og trylleri, alt sammen for at begå sig vel..Vi håber på en rigtig hyggelig eftermiddag, hvor vi starter med et stykke smørebød.

Af hensyn til madbestilling vil **tilmelding være nødvendig**.

På mail hw.sn@ka-net.dk eller tlf. 4042 3044.

Og så en lille hilsen til alle vore medlemmer

Et knus er ikke bare dejligt
det er livsvigtigt
et knus kan lindre smerte og dårligt humør
gøre den lykkelige, lykkereligere
og selv den mest trygge, endnu mere tryk
et knus føles rart, overvinder frygt
løsner spændinger, og giver os motion
vi skal strække os, hvis vi er små
og bøje os, hvis vi er høje
et knus skader ikke miljøet
det sparer energi, og kræver ikke noget udstyr.
Et knus gør en glad dag gladere
og en umulig dag mulig.

Et knus



P.b.v.
Helle Westergaard

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

STOMOCUR – et bredt sortiment „også til dig med individuelle behov“

Soft **CONVEX**-system:
COLO, ILEO & URO





COPA Vestsjælland

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

Kære medlemmer!

Vi fik afholdt vores årlige generalforsamling noget før tid. Det skyldes, at vores kasserer desværre er blevet langtidssyg og derfor meddelte bestyrelsen, at hun var nødt til, at trække sig fra bestyrelsen og sin post som kasserer. Jeg skal på medlemmerne og bestyrelsen vegne ønske rigtig god bedring samt takke hende for den indsats hun har gjort i sit arbejde for lokalforeningen. Vi håber, at fremtiden bliver bedre for dig og din familie.

Før vi afviklede generalforsamlingen havde vi en demonstration af en el-scooter. Lokalforeningen har købt 2 styk af dem, så det var med spænding, hvordan medlemmerne ville reagere. Medlemmerne var mildest taget begejstrede, en del spørgsmål gik da også på, om det bliver muligt for medlemmerne at leje en.

Hensigten er, at når vi skal på tur, så skal de bruges, da nogle medlemmer har udfordringer med, at skulle kunne gå i længere tid.

Bestyrelsen vil lave et regelsæt for udlejning til medlemmerne, som jeg nævnte på spørgsmålet omkring udlejning, sagde jeg, at det jo er medlemmernes/lokalforeningens el-scooter. Vi skal bare sikre os, at der er klare retningslinjer, når medlemmerne låner dem.

Jeg vil på bestyrelsens vegne sige rigtig stor tak til Hubert fra Mobilscooter for demonstrationen og tak for det flotte tilbud vi fik, der gjorde, at de 50.000 kr. vi fik af Vandal Fonden til formålet og Mobilscooter tilbud kunne gå op i større enhed.

Den øverste chef fra Mobilscooterfirmaet i Holland, var i Danmark og blev inviteret med som gæst. Der var yderlig to gæster fra den danske afdeling. Efter demonstrationen fik vi noget, at spise som var traditionelt dansk mad, jeg har fået en tilbagemelding fra mobilscooterfirmaet, at den hollandske chef var utroligt begejstret for, at han fik invitationen til fremvisningen og maden var han imponeret over. Inden vi gik over til selve generalforsamlingen, var der en pause. Vi fik sagt pænt farvel til vores gæster, nogle fra bestyrelsen var lige ude og trække noget frisk luft og fik lige en snak med de 4 gæster.

Er der spørgsmål er i velkommen til, at rette henvendelse til lokalformanden eller bestyrelsen.

Så kunne vi efter en kort pause gå over til selve afviklingen af generalforsamlingen.

Det gav nogle udfordringer, at vores kasserer desværre blev syg og Lene havde meddelt at hun godt ville stoppe efter mange år arbejde i bestyrelsen.

Generalforsamlingen punkter: dirigent, referent, dagsorden, stemmeberettigede, stemmetællere, beretning, regnskab, aktivitetsplan, indkomne forslag, valg til bestyrelsen; alle punkter blev afviklet stille og roligt og efter grundig behandling og en del spørgsmål, vedtaget.

Dirigenten takkede medlemmerne, lokalformanden takkede Lene for mange gode år og for hendes store indsats i bestyrelsen. Lene vi modtager en buket når hun igen kommer hjem til kongeriget Danmark, samt en stor tak til vores autoriserede revisor Tage for en stor indsats omkring regnskabet. COPA har fået en ny hjemmeside med bl.a. den store fordel, at lokalforeningerne og interessegrupperne har mulighed for selv, at lægge deres opslag ind. Her vil jeg lægge referater af generalforsamlinger og bestyrelsesmøder samt ture osv. ind. Til de af vores medlemmer der gerne vil have det tilsendt til deres mail - giv venligst mig besked om det.

Bestyrelsen afholdte et konstituerende møde efter vi havde sagt farvel til medlemmerne. Konstitueringen af bestyrelsen for COPA-Vestsjælland ser således ud:

- Lokalformand: Eddy Tersløse.
tlf: 6063 0747 eller e-mail: e.t@mail123.dk
- Næstformand: Jan Nielsen.
tlf: 29 45 40 08 eller e-mail: aslj47@mail.dk
- Kasserer/økonomiansvarlig: Stig Erichsen.
tlf: 2258 0749 eller e-mail: ster@live.dk
- Bestyrelsesmedlem/sekretær: Vinni Tersløse.
e-mail: morsrodolfo@gmail.com
- Bestyrelsesmedlem: Inge-Lise Nielsen.
- Bestyrelsessuppleant: Anne Marie Johansen.
- Bestyrelsessuppleant: Inge E. Andersen.
- Revisor: Tage Mogens Johansen.
- Revisorsuppleant: Else Laursen.
- Arrangementudvalget består af:
Jan Nielsen og Vinni Tersløse.

Konstitueringsmødet var slut, en stor tak til bestyrelsesmedlemmerne/ arrangementudvalget for, at vi hurtigt fandt frem til hvem der ville påtage sig de forskellige opgaver.

Kommende arrangement

Sommertur i juni

Arrangementudvalget er ved at planlægge en sommertur som er tænkt, at skulle gå til den unike og historiske Jesuskirke i Valby og Botanisk Have i København. Spisningen bestræber vi os på bliver i De Små Haver på Frederiksberg. Hele turens beskrivelse samt tilmelding, vil fremgå i det Copa-blad, der kommer i maj måned eller på COPA's hjemmeside - under lokalforeningen.

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

Kommende arrangement

Hyggelig bowlingaften 28. marts; vi mødes kl. 16.30

COPA Fyn inviteret alle medlemmer og støttemedlemmer til en hyggelig bowlingaften hos **Bowl'n Fun Grønløkken 3, 5000 Odense C.**

Vi mødes kl 16.30 til indskrivning og der skal findes sko.

Vi spiller fra 17.00 til 18.00, hvorefter vi går ned i restauranten The Grill hvor der er en dejlig buffet, incl drikkevarer. Vi slutter af med kaffe eller te.

Deltagerpris: 125 kr. pr person, husk at opgive navn på dem der spiller ved tilmeldingen. **Tilmelding** til Jørgen Rasmussen **senest 20.marts** på tlf: 29241340 eller mail joerner@outlook.dk.



P.b.v. Jørgen Rasmussen



Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør

Hos OneMed står vi altid klar til at rådgive dig i valg og anvendelse af produkter.

Vi er en virksomhed med kvalitet på hylderne, mennesker i øjenhøjde og faglighed i fokus.

Bestil dine produkter via vores webshop eller ring til vores kundeservice.

Vi er der for dig...

...og med OneMed som leverandør, kan du handle trygt, værdigt og sikkert.



ONEMED

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

Tlf. 86 109 109
info.dk@onemed.com
www.onemed.dk
facebook.com/OneMedDanmark



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.

Kommende arrangement

Sommerudflugt 24. juni

Sommerudflugten den 24. juni går til Korsbæk på Bakken.



Der er 4 ledige pladser på turen til Korsbæk. Hvis du vil med, skal tilmelding være **senest 15. marts** til Gunnar Jørgensen gmj.int@mail.dk

P.b.v. Hanne Westergaard

Aktivitetsplan for 2017

COPA Sydøstjylland Lokalforening

Det sker 2017

- **11.03.17** Fremvisning af tøj for stomister samt kriterier for tilbagelæggelse af stomi.
- **24.06.17** Sommerudflugt til Korsbæk på Bakken.
- **September** Dato kommer senere.
Tur til Kræftens Bekæmpelse i Vejle; kørsel selv tur.
- **25.11.17** Generalforsamling og julefrokost i Horsens.



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: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Sydvestjylland

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

Kommende arrangement

Bowling 16. marts

Vi bowler igen den 16. marts, og denne gang bliver det i **Fun Bowling, Esbjerg**.

Der sendes mail, til dem der har tilmeldt sig Bowlingklubben.

Så hvis du/I ønsker at komme med, så **tilmeld Jer** til Hanne på 2288 9897.

Kommende arrangement

Generalforsamling 6. april

Årets generalforsamling holdes den 6. april, mødestedet i **Sædding Centret**. Såfremt du sidder med et ønske om at være med til at gøre en forskel, være med til at planlægge fremtidige aktiviteter såsom busture, virksomhedsbesøg med mere, så overvej at stille op til en plads i bestyrelsen.

P.b.v. Anette Larsen

**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 2017 Sygehus Sønderjylland, Aabenraa Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver til stede

Mandag d. 3. april	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 12. juni	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 7. august	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 2. oktober	kl. 10.00 til 13.00
Mandag d. 4. 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. 2961 2776 • achansen@webspeed.dk

Måske kommende arrangement

Sønderborg Sommer Revy

Bestyrelsen har et forslag til et arrangement – ind og se Sønderborg Sommer Revy, først med spisning og derefter revy.

En festlig aften med god underholdning. Vi håber at dette forslag bliver godt modtaget, både for medlemmer/støttemedlemmer.

Vi har svært ved at finde nogen steder, hvor vi ikke har været. Vi passer også på, så endagsturen ikke bliver for lang. Så vi har tænkt på at Sønderborg Sommerrevy skal være en "kør selv tur". Vi vil meget gerne køre for jer, men dette skal planlægges. Forslaget bliver fremlagt på generalforsamlingen.

Har du ikke været til generalforsamling, så kan du kontakte: Carl Christian - 7472 3981 / 4079 3961 eller Christa - 7447 3370 / 4157 3370.



P.b.v. Christa Jensen

Ekstra næring i en nem lille mundfuld

Arla Protino® er et friskt mejeriprodukt, der gør det let og lækkert at få ekstra næring i en nem lille mundfuld.

Prøv f.eks. vores helt nye flødedessert med rabarber og et strejf af vanilje. Den er både rig på smag og protein.

Få inspiration til lækre mellemmåltider med Arla Protino® på www.arla.dk/protino

SMAGER SOM KOLDSKÅL
OG CREMET YOGHURT!



NYHED



MED
VALLEPROTEIN

Arla Protino®
forhandles hos udvalgte
supermarkeder og
online forhandlere.



COPA Midt/Vestjylland

Lokalformand:

Lars Elvig,

Banegårdspladsen 4A ^{4. dør 1}, 7400 Herning

Tlf.: 2052 1771 E-mail: elvig@privat.dk
Kommende arrangementer COPA Midt-/Vestjylland: Kontakt venligst lokalformanden.


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	23. marts	16 - 17.30
Torsdag	06. april	16 - 17.30
Torsdag	20. april	16 - 17.30
Torsdag	04. maj	16 - 17.30
Torsdag	18. maj	16 - 17.30
Torsdag	01. juni	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.

Kommende arrangement

Svømmeaften tirsdag 28. marts

Foråret nærmer sig og det samme gør vores svømmeaften nr.1 i år (2. svømmeaften bliver til efteråret). Vi mødes kl. 18.00 ved billetlugen til svømmebadet "Spanien" i Aarhus midtby, ved rutebilstationen. Her vil vi nyde en svømmetur, eller blot flyde rundt i vandet (du skal ikke nødvendigvis kunne svømme). Vi kan også benytte massage ved vandtryk, varmtvandsbassin, spabad og sauna...eller de af mulighederne som vi nu har lyst til, men en tur i bassinet skal vi dog.

Du kan trykt tilmelde dig, der er altid COPA-rådgivere med i omklædningsrummet og i vandet. På grund af begrænset deltagerantal, går vi efter "først til mølle" princippet, så **skynd dig at tilmelde dig**, - dog har 1. gangs og nyopererede medlemmer første prioritet.

Atter er COPA gavmilde med et godt tilskud: Vi giver indgangsbilletten til svømmehallen samt et væsentlig tilskud til de af svømmerne der efterfølgende ønsker at gå med på restaurant / spisested hvor vi nyder god mad og et glas vin / vand, i hyggeligt og muntret samvær med ligestillede. Egenbetaling her er blot et lille beløb på 50,- kr. pr. person for deltagelse i spisningen.

Eneste betingelse er at du er medlem eller støttemedlem.

Tilmelding senest d. 21. marts (men gerne nu) til Mariann telf. 2019 3449.

Med venlig hilsen Mariann Hvid Olesen

Kommende arrangement

Powerty walk, guidet tur med en hjemløs i Aarhus

Mandag d. 3. april 2017 kl. 16-18

Deltag i en enestående oplevelse og se det Aarhus du kender, men med andre øjne. Kom et par timer med bag facaden, når hjemløse eller misbrugere giver dig et autentisk indblik i deres udgave af smilets by. Denne byvandring skildrer deres dagligdag, og du hører deres gribende livsberetning. Med denne oplevelse ser man nogle af de tilbud og mødesteder, der findes for hjemløse og misbrugere i Aarhus.

Hver guide har sin helt unikke og hårde livshistorie, som kan omfatte et stort alkohol- eller stofmisbrug. Andre fortæller om omstændigheder i tilværelsen, der har gjort, at de nu er nødsaget til at bo på gaden.

Stomiposer til Ukraine

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

Randersgruppen

Siden sidst

Godt møde

I januar havde vi et rigtig godt møde, hvor vi havde besøg af stomisygeplejerske Dorte Volden. Der var stor spørgelyst og vi siger mange tak til Dorte for alle de råd, vi har fået gennem tiden.

Kommende arrangement

Bowlingaften 28. marts kl. 19

Tirsdag den 28. marts mødes vi hos **Master Bowl på Mariagervej 139-141, 8920 Randers NV** kl. 19. Kom og vær med til at gøre aftenen hyggelig. Vi får først kyllingburger og 1 øl eller vand til maden, og kl. 20 er der baner klar til os. Vi kan spille en time.

Egenbetaling 50 kr.

Husk **tilmelding** til Kirsten Gjørup Hansen

senest den 26. så jeg kan nå at bestille.

kirsten.gjorup.hansen@gmail.com tlf. 2216 2140.

Kirsten Gjørup Hansen



Vi mødes kl. 15.50 ved AARHUS KOMMUNES VÆRESTED for hjemløse og HUS FORBI, i bunden af JÆGERGÅRDS-GADE nr. 107 skråt overfor restaurant Kohalen.

Man skal kunne gå i et rimeligt tempo i 1½ - 2 timer for at kunne deltage. Turen slutter med middag på restaurant ca. kl 18 - ? Der kan højst deltage 25. **Tilmelding** sker efter først til mølleprincippet og **senest mandag d. 20. marts**.

Tilmelding til Lilly Voigt: Lilly.Voigt@stofanet.dk eller tlf.: 86158167.

Egenbetaling: 100 kr + drikkevarer for dem, der ønsker at deltage i middagen.

Tlf. nr. der kan bruges på dagen: 4273-6234.

P.b.v. Lilly Voigt

Aarhusklubben



Aarhusklubben mødes som sædvanligt den 2. onsdag i måneden. Første gang i 2017 bliver **onsdag den 8. marts kl.14-16 på Folkestedet**. I april ligger mødet dog allerede **onsdag den 5.** på grund af påsken.

Venlig hilsen Merethe Jastram Knudsen tlf. 2818 8928



COPA Familær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant og kontaktperson Vestdanmark:

Susanne Jakobsen,

Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding

Tlf.: 2165 9460 E-mail: susanne.elsdyrvej@gmail.com

Kontaktperson Østdanmark: Vakant

Kommende arrangementer COPA/FAP: Kontakt venligst gruppens kontaktperson.



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 Ungdomsgruppen: Kontakt venligst gruppens kontaktperson.



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 gruppens kontaktperson.

Gaver og arv (Bogført 17/01- 10/02 2017)



Kirstine Marie Olesen.....	500 kr.
Lis Annette Bloch.....	100 kr.
Marianne Rasmussen.....	100 kr.
Rasmussen Revision ApS.....	1500 kr.
Jørgen Thomsen.....	450 kr.
Edith Nielsen.....	150 kr.
Leif Erik Olsen.....	50 kr.
Inga Holm.....	200 kr.
Udligning D:13998 Fa:.....	150 kr.
Kim Petersen.....	100 kr.
Birte Martinsen.....	100 kr.
Helle Petersen.....	250 kr.
Ingolf H. Mathiesen.....	100 kr.
Udligning D:1051 Fa:.....	150 kr.

Udligning D:15308 Fa:.....	150 kr.
Thomas Børgesen.....	250 kr.

COPA takker på det hjerteligste.

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).

Læs mere www.copa.dk



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

Kommende arrangement

Generalforsamling 2. april kl. 10.30

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i lokalforeningen COPA Nordjylland søndag den 2. april 2017 kl. 10:30 på **Skalborg Kro, Hobrovej 515-517, 9200 Aalborg SV**. Der går bus lige til døren, og der er parkering i gården.

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab fra kalenderåret 2016 til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af to bestyrelsesmedlemmer og en suppleant. (Bestyrelsesmedlemmer: Randi Hansen er villig til genvalg; Kim Sass Lund ønsker ikke genvalg; suppleant Vinnie Christensen er villig til genvalg).
7. Yderligere valg af et bestyrelsesmedlem. (Lasse Bønnerup ønsker at ophøre, hvorfor vi skal have valgt yderligere et bestyrelsesmedlem).
8. Valg af revisor og revisorsuppleant. (Pt Ronald Hyllested og Niels Larsen).
9. Eventuelt.

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

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

Tilmelding til selve generalforsamlingen er ikke nødvendig. Men hvis du ønsker at deltage i formiddagskaffen forinden og/eller spisningen efterfølgende bedes du **tilmelde dig senest søndag den 26. marts** til:

Bjarne Baarup på tlf. 2143 3018 eller email bjarnebaarup@gmail.com.

P.b.v. Bjarne Baarup

PRODUKTINFORMATION

Focuscare Denmark ApS præsenterer de nye Eakin Contour kantsikringer

• 1. Unik form med slidser

Ideel ved buler, fordybninger, brok, hvor klæberens evne til at hæfte langs kanten er udfordret.

Hvor fri bevægelse er i fokus og hvor brugeren vil føle sig helt sikker.... da er Eakin contour med sin fleksible facon i stand til at tilpasse sig kroppens form - uanset hvor udfordrende eller svært det måtte være.

Eakin contour giver brugeren mulighed for at bøje, strække og bevæge sig uden begrænsninger - så de kan komme videre med deres dag.

2. Hudvenlige hydrokolloid og tynde kanter

Giver sikkerhed og komfort i rigt mål. Den hudvenlige hydrokolloid med tynde kanter og den bløde satinagtige overflade gør, at den smyer sig til kroppen som et extra hudlag og forhindrer klæberkanten i at slå fra.



Producent: T.G. Eakin Ltd.

Importør i Danmark hvor du kan bestille gratis prøver:

Focuscare Denmark ApS

tlf. 49 26 13 99 • info@focuscare.dk • www.focuscare.dk

Ny kampagne fra Kræftens Bekæmpelse

Disse tre symptomer på kræft overser danskerne

En ny undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse - udført blandt mere end 1000 danskere - viser, at danskerne overser især tre vigtige symptomer, der kan være tegn på kræft – og det kan koste liv.

- 1) Længerevarende hoste eller hæshed
- 2) Ændret afføringsmønster
- 3) Uforklarligt vægttab.

Ny kampagne fra Kræftens Bekæmpelse skal få flere danskere til at gå til lægen, hvis de oplever et af de 'syv tegn på kræft' - hvor især tre vigtige tegn bliver ignoreret.



Bedre sundhed gennem moderne og sikker brug af data

Alle Folketingets partier har indgået en politisk aftale om en række centrale principper for, hvordan sundhedsdata fremover på en sikker og moderne måde skal bruges til eksempelvis kvalitetssikring og forskning i nye behandlingsformer til gavn for patienterne.

I Danmark har vi en lang tradition for at bruge sundhedsdata til bl.a. at forbedre og udvikle patientbehandlingen i sundhedsvæsenet, forebygge sygdom og forske i nye lægemidler.

Forskere har eksempelvis benyttet sundhedsdata til at dokumentere, at nyere typer af P-piller giver en forhøjet risiko for at få blodpropper. Indsamlede data fra Fødselsregistret om alle fødsler i Danmark de seneste godt 40 år har været med til at reducere gravides risiko for at få kejsersnit og føde børn med alvorlig iltmangel. Og sundhedsdata i Cancerregisteret, der har eksisteret siden 1942, har bidraget til at skabe positive forskningsresultater på kræftområdet.

Alle partier i Folketinget har indgået en politisk aftale om syv centrale principper for brugen af sundhedsdata. Principperne skal sætte retning og ramme for, hvordan sundhedsvæsenet i årene fremover skal arbejde henimod partiernes fælles mål om at skabe bedre sundhed gennem en moderne og sikker brug af data.

Principperne skal danne baggrund for et udviklingsarbejde, der skal lede frem til, at partierne senere på året skal blive enige om en række initiativer, fx lovændringer, mere information og åbenhed, samt forbedringer af eksisterende el-

Sundhedsdata

Sundhedsdata er personoplysninger om helbredsmaessige forhold (helbredsoplysninger) øvrige rent private forhold, m.v., der primært registreres som led i den daglige behandling og pleje af patienter i det danske sundhedsvæsen (journalføringspligten). Det kan dreje sig om data om behandlinger, diagnoser, indlæggelsestider, virkninger af medicin, m.v. Sådanne oplysninger er i henhold til persondataloven følsomme personoplysninger der kun må behandles, hvis det er fastsat i lovgivningen.

ler nye sundhedsdatasystemer, så man eksempelvis sikrer bedre datasikkerhed, større patientinddragelse og gode rammer for forskning. Der vil i forbindelse med arbejdet og som forberedelse til EU-databeskyttelsesforordningen (maj 2018) blive lavet en kortlægning af indbygget privatlivsbeskyttelse (privacy by design), fx pseudonymisering.

De syv principper er blevet til på baggrund af grundige drøftelser med ordførere fra partierne, som har mødtes flere gange og undervejs i forløbet har fået input fra blandt andre Danske Patienter, Etisk Råd, Strategisk Alliance for Sundheds- og Registerdata (STARS), PLO og Kræftens Bekæmpelse.

De syv principper

De syv principper for brug af sundhedsdata lyder i hovedtræk som følger:

• Datasikkerhed

Sundhedsdata skal håndteres sikkert, og patienterne skal kunne forvente, at der bliver passet godt på deres helbredsoplysninger.

• Lovlighed, fortrolighed, saglighed og proportionalitet

Sundhedsdata må kun anvendes til saglige formål og inden for de rammer, som er fastlagt i lovgivningen. Udgangspunktet er, at helbredsoplysninger er fortrolige og ikke må behandles. Lovgivningen indeholder dog en række muligheder for at behandle sådanne oplysninger, når der er tungtvejende grunde til det, fx for at sikre patienten den mest optimale behandling, eller hvis patienten selv giver sit samtykke til databehandlingen. Der må ikke behandles flere data end nødvendigt til formålet, og data, der kan henføres til enkeltpersoner (fx data med cpr.nr.), skal kun videregives, når det er nødvendigt.

• Patientsikkerhed og sammenhæng for patienten og medarbejderne

Til brug for patientbehandling skal relevante helbredsoplysninger videregives til relevante behandlere i sundhedsvæsenet. Det skal sikre, at patienterne får en sam-

menhængende behandling, og at sundhedspersonalet oplever, at it-systemerne understøtter kvaliteten i deres opgaveløsning.

• Patient- og pårørendeinddragelse

Patienterne skal have adgang og medejerskab til egne data, så de eksempelvis får bedre mulighed for at deltage aktivt i deres egen behandling.

• Udvikling og kvalitet i sundhedsvæsenet

Aktørerne på sundhedsområdet skal kunne anvende data til bl.a. at forbedre kvaliteten.

• Moderne og tryk lovgivningsramme

Folketinget skal løbende diskutere lovændringer for brugen af sundhedsdata, der bl.a. tager højde for den teknologiske udvikling, nye undersøgelses- og behandlingsmetoder og beskyttelse af individet.

• Åbenhed og gennemsigtighed for alle

Åbenhed og gennemsigtighed er en forudsætning for fortsat tillid omkring brugen af sundhedsdata. Det er vigtigt, at danskerne ved, hvad data anvendes til og med hvilket formål.

Borgere og patienter skal have bedre information om brug af sundhedsdata. Der skal derfor være åbenhed om brugen af sundhedsdata, resultaterne heraf samt de forskellige muligheder for at sige fra i forhold til brugen af data.

Aktørerne på sundhedsområdet skal sikre, at patienterne modtager information om brugen af data, herunder særligt biologisk materiale (fx blod), som de har afgivet i forbindelse med patientbehandling.

Sundhedsmyndighederne skal forbedre informationen om sundhedsdata og understøtte åbenhed om brugen.

Kilde: Pressemeddelelse. Bred-politisk-aftale-om-principper-for-brugen-af-sundhedsdata. Sundheds- og Ældreministeriet. 3. feb. 2017.



Man kan pludselig dø af hjertesorg

I pressen kunne vi sidst i 2016 læse, at den amerikanske skuespiller Carrie Frances Fisher var død. Dagen efter døde hendes mor, skuespilleren Debbie Reynolds. Det mindede os alle (igen) om, at sorg kan udløse 'broken heart syndrome' - man kan dø af sorg.

I Danmark diagnosticeres hvert år ca. 30 personer af 'broken heart syndrome' - en fysisk målbar tilstand, hvor hjertet bliver lammet. 'Broken heart syndrome' er eksempel på, at krop og psyke hænger meget tæt sammen. Hjertet er tæt forbundet til hjernen på mange måder.

Over 90% af de danske hjertesorgsramte er kvinder, og de har typisk overstået overgangsalderen.

Yngre kvinder har mere østrogen i kroppen, hvilket har en beskyttende effekt på de indre organer. Mænd får ikke syndromet i lige så høj grad; forklaringen kunne her måske være, at mænd generelt er mindre "ængstelige" - mindre sårbare for psykisk stress og ængstelighed end baggrundsbefolkningen.

Lad os se på en lidt ældre artikel der beskriver 'broken heart syndrome'. Her¹⁾ kan man læse, at akut psykologisk stress er forbundet med en brat stigning i risikoen for kardiovaskulære hændelser. Intens sorg i dagene efter død af en nær ven kan udløse udbrud af akut myokardieinfarkt (MI).

Undersøgelsen¹⁾ var en analyse af 1985 personer der i perioden mellem 1989 og 1989 blev indlagt myokardieinfarkt (blodprop i hjertet). Blandt de 1985 forsøgspersoner var der 270 (13,6%) der havde oplevet tab af en nærtstående person indenfor de forudgående 6 måneder - herunder 19 inden for 1 dag efter deres MI. Hyppigheden af akut MI blev øget med 21,1 gange inden for de første 24 timer efter død af en nær person, og faldt støt på hver af de efterfølgende dage.

Man konkluderede: Sorg over død af en nærtstående person er forbundet med en akut øget risiko for MI i de efterfølgende dage. Virkningen kan være størst blandt personer med høj risiko for hjertekarsygdom. ■



Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA

NYT MEDLEM

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

NAVN.....

ADRESSE.....

POSTNR.....

BY.....

MAIL.....

TLF.....

Fødselsår.....

Stomitype.....

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

- | | |
|---|---|
| ☐ Ungdomsgruppen | ☐ Colitis/Crohn-gruppen |
| ☐ Urostomigruppen | ☐ Forældregruppen |
| ☐ Familiær Polypose-gruppen | ☐ Almindeligt medlem (kr. 250,00 pr. år) |
| ☐ Pensionistmedlem (kr. 150,00 pr. år) | ☐ Støttemedlem (kr. 150,00 pr. år) |

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

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

Reference

1) Mostofsky E. et al. Risk of acute myocardial infarction after the death of a significant person in one's life: the Determinants of Myocardial Infarction Onset Study. *Circulation*. 2012. Jan 24;125,3; side 491-496.

Dø af hjertesorg

Hjertesorg (*broken heart syndrome*, *stress kardiomyopati*, *takotsubo kardiomyopati*) er en reel medicinsk tilstand, udløst af akut, større stress eller chok - såsom død af en person man elsker.

Hjerte og sind hænger nøje sammen, og den mentale tilstand har indflydelse på et hjertes helbredstilstand og en persons generelle levetid.

Symptomer ved 'broken heart syndrom'

Symptomerne er meget lig symptomer ved et hjerteanfald - brystsmerter og åndenød. Forskellen er, at der ikke er konkrete skader på hjertet, der udløser symptomerne. Men hjertemusklernes bliver pludselig svækket eller bedøvet. Denne pludselige svaghed af hjertet menes at skyldes en pludselige frigørelse af store mængder af adrenalin og andre stresshormoner.

Kræftpatienter spørges om deres kræftforløb

Et spørgeskema blev i februar 2017 sendt ud i postkasserne hos 10.000 kræftpatienter i Danmark. De blev bedt om at deltage i Kræftens Bekæmpelses hidtil største undersøgelse af kræftpatienters oplevelser i deres møde med sundhedsvæsenet, og deres svar er et vigtigt redskab i arbejdet for at skabe forbedringer.

Har du sagt nej til en kræftbehandling, som lægen foreslog? Var du tryk ved at blive afsluttet fra sygehuset? Har du følt dig ensom? Det er nogle af de spørgsmål, som 10.000 kræftpatienter bliver bedt om at svare på i den nye undersøgelse, som skal afdække deres oplevelser i forbindelse med kræftundersøgelser og -behandling.



Følles for de 10.000 er, at de fik stillet diagnosen kræft i sidste halvdel af 2016, og direktør i Kræftens Bekæmpelse, Leif Vestergaard Pedersen, håber, at så mange som muligt vil tage sig tid til at svare på spørgsmålene. Svarene kan nemlig være med til at skabe forbedringer for fremtidens kræftpatienter, siger han.

- "Her får vi en solid viden om forholdene for kræftpatienter, som betyder, at Kræftens Bekæmpelse kan tale med en klar og tydelig stemme på patienternes vegne. Med undersøgelsen i hånden kan vi gå ud og møde sundhedsvæsenets parter og fortælle, hvad der trænger til at blive forbedret. Og det gode er, at mange læger, sygeplejersker og hospitaler også er meget interesserede i at høre disse tilbagemeldinger fra patienterne", siger Leif Vestergaard Pedersen.

Baner vej for forandringer

Det er anden gang, at Kræftens Bekæmpelse gennemfører en national undersøgelse af kræftpatienters oplevelse af hele kræftforløbet. Første gang var i 2010, og svarene fra den undersøgelse har været med til at skabe forandringer for de danske kræftpatienter.

- "Noget af det, vi kunne læse ud af den første undersøgelse, var, at mange kræftpatienter manglede sammenhæng i behandlingsforløbet, og at der ikke var en læge, der havde overblik over deres behandling. Vi havde hørt det fra enkeltpersoner, men med den første nationale undersøgelse fik vi dokumentation for, at der var et problem", siger Leif Vestergaard Pedersen og fortsætter:

- "Den viden har været med til at bane vejen for den nye ordning med patientansvarlige læger, som betyder, at der fremover altid skal være én læge, der bærer det overordnede ansvar for behandlingsforløbet", siger han.

Undersøgelsen gennemføres i et samarbejde mellem Forskningsenheden for Almen Praksis på Aarhus Universitet og Kræftens Bekæmpelse. Projektet er støttet med fire mio. kr. fra Knæk Cancer-indsamlingen 2015, som også dækker en opfølgende undersøgelse.

www.brugtoiletet.dk

- hvorfor egentlig ikke..?

Råd ved type 2 diabetes

DSAM (Dansk Selskab for Almen Medicin) og andre er enige om, at det er vigtigt at **undgå rygning og overvægt samt dyrke motion**. Her nogle kostråd hentet fra www.health.com

Spis morgenmad

Morgenmad er det vigtigste måltid på dagen. En metaanalyse - publiceret i 'Public Health Nutrition' - som involverede mere end 100.000 deltagere fandt, at folk, der springer morgenmad over havde en 15% til 21% øget risiko for at få en type 2 diabetes diagnose, sammenlignet med personer, der spiste morgenmad regelmæssigt.



Nyd din kaffe med god samvittighed



Efter at have vurderet 28 tidligere undersøgelser, der omfattede mere end en million deltagere, fandt forskerne, at seks kopper kaffe om dagen var forbundet til en 33% lavere risiko for type 2-diabetes, i forhold til slet ikke at drikke kaffe. Det var lige meget om det var koffeinholdige eller koffeinfri kaffe. Virkningen blev set hos både mænd og kvinder over hele USA, Europa og Asien.

Spis magnesium-rige fødevarer

Mange får ikke nok magnesium. Tilstrækkelig magnesium er afgørende for hjerte, muskel, og immunforsvar. Magnesium spiller også en rolle i at holde type 2-diabetes i skak. Forskning viser, at der er et fald på 15% i type 2-diabetes risiko for hver 100 mg magnesiumindholdet stiger pr. dag. Dette svarer til magnesiumindhold i fire kopper kogt havregryn, en kop bønner, ¼ kop nødder, ½ kop kogt spinat eller tre bananer. Magnesium-rige fødevarer er bl.a. rå mandler. (Faktisk er instant kaffe også en god kilde til magnesium).



Middelhavskost

Middelhavskost sænker risikoen for kræft og holder hjertet sundt. Forskning offentliggjort i 'Annals of Internal Medicine', viser, at middelhavskost også kan bidrage til at forebygge type 2-diabetes.

I undersøgelsen blev mænd og kvinder med høj kardiovaskulær risiko randomiseret til en af tre diæter:

- 1) En middelhavskost suppleret med ekstra jomfru olivenolie
- 2) En middelhavskost suppleret med nødder
- 3) En diæt, som var lavt i fedtindhold.

Den fedtfattig kost (gruppe 3) havde det **største** antal type 2-diabetes diagnoser i løbet af undersøgelsens periode. 101 personer med nye tilfælde af type 2 diabetes. 92 personer i **gruppe 2** blev diagnosticeret med type 2, og kun 80 i **gruppe 1**.



Bladgrøntsager



I en undersøgelse offentliggjort i British Medical Journal, opdagede forskere, at indtagelse af blot halvanden ekstra portion af bladgrøntsager hver dag (ca. halvanden kop) reducerede en persons risiko for type 2 diabetes med 14%.

Drik alkohol med måde

I modsætning til hvad man kunne forvente, synes det ikke fornuftigt helt at undgå alkohol, når det kommer til at afværge type 2 diabetes. I en metaanalyse publiceret i 'Diabetes Care', fandt forskerne, at sammenlignet med ikke alkoholdrikkende personer, havde kvinder, der drak 1,6 drinks om dagen, og mænd, der drak 1,8 drinks om dagen en henholdsvis 40% og 13% lavere risiko for type 2 diabetes.

Et stort alkoholforbrug (der blev defineret som 3,6 genstande om dagen for kvinder og 4,4 genstande om dagen for mænd) gav øget risiko for type 2-diabetes.





Cannabis er hamp-planten (Cannabis sativa eller Cannabis indica) eller produkter fremstillet herfra. Medicinsk cannabis kan også være et syntetisk produkt.

Medicinsk cannabis

Medicinsk cannabis er et kontrolleret cannabisprodukt.

Brug af cannabis til medicinske formål er kun lovligt, når det er ordineret af en læge.

Der findes i dag cannabispræparater, som danske læger kan søge om tilladelse til at ordinere til en patient. Tre typer af cannabismedicin - **Sativex**, **Marinol** og **Nabilone** er godkendt af Sundhedsstyrelsen i Danmark.

Sativex er en mundhulespray, der kan gives til patienter med moderat eller svær muskelstivhed på grund af sclerose. Midlet må kun ordineres af speciallæger i neurologi/neuromedicin; der udleveres ikke meget af det. 59 patienter fik ifølge Sundhedsstyrelsen i 2013 udleveret Sativex.

Marinol og **Nabilone** er cannabismidler, der kan bruges mod kvalme og opkastninger i forbindelse med kemoterapi. Marinol kan også bruges til smerter i forbindelse med sclerose. Både Marinol og Nabilone gives som tabletter/kapsler.

Desuden producerer nogle få apoteker lovligt deres egen cannabis-baserede medicin. Disse midler er receptpligtige. Lægemiddelstyrelsen fraråder selvmedicinering. Flere sygehusafdelinger har en generel tilladelse til at udlevere Marinol til kræftpatienter. For eksempel til at behandle smerter i forbindelse med kræftsygdom og kvalme i forbindelse med kemobehandling. Men Marinol opfattes normalt ikke som det bedste middel mod kvalme.

I 2016 fik godt 200 patienter lovligt cannabis-medicin i Danmark, og tallet er stigende.

Som alle lægemidler kan også medicinsk cannabis have bivirkninger. Kendte bivirkninger er humørændringer, søvnløshed, hjertebanken, latterudbrud, sultfølelse, sløvhed og øget følsomhed overfor farver og musik.

Ifølge Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse findes der ingen videnskabelige studier, der viser, at indholdsstoffer i cannabis eller cannabisolie har en positiv virkning på kræft i mennesker. Til gengæld er der undersøgelser, der peger på, at cannabinoider blandt andet kan øge appetitten, mindske kvalme og smerter samt nedsætte kramper og muskelstivhed.

Dansk forsøgsordning med cannabisprodukter

I Folketinget er en række partier (Venstre, Socialdemokratiet, Dansk Folkeparti, Liberal Alliance, Alternativet, Radikale og SF) blevet enige om en forsøgsordning med cannabisprodukter til patienter med kræft, sklerose, kroniske smerter og rygmarvsskade. Aftalen betyder, at patienter, der tidligere har været i behandling med relevante, godkendte lægemidler, kan få ordineret medicinsk cannabis; men i forsøget vil nogle også få den rå plante. I forsøget skal indgå i alt ca. 1500 patienter. Forsøget skal gå fra 2018 og fire år frem. Forsøgsordningen vil blive evalueret, så folketingspolitikkerne senere kan beslutte, om den skal gøres permanent. ■

Kilder: Sygeforsikring Danmark. Lægemiddelstyrelsen. KB. DR Nyheder. Sundhedsstyrelsen. Wikipedia.

Medicinsk cannabis

Medicinsk cannabis er et produkt fremstillet af en medicinalvirksomhed (Meda, Unimed, Actacis, GW, m.fl.)

Det kan enten være kunstigt fremstillede cannabinoider (syntetisk) eller et standardiseret hampprodukt (kontrolleret produktion), f.eks. et granulat til fordampning, som indåndes. Desuden findes medicinsk cannabis som tabletter/kapsler eller som spray til brug under tungen. Medicinsk cannabis er underlagt lægemiddellovgivningen, og skal godkendes som et lægemiddel, før det kan bruges. Medicinsk cannabis er præparater, som skal ordineres af en læge.

Medicinalvirksomhederne fremstiller ekstrakter fra cannabisplanter, som de "selv" dyrker. De bruger ikke plantegifte og fjerner mikroorganismer, og planterne fremstilles efter principper for god landbrugspraksis.

Medicinsk anvendelse af cannabis er i dag lovligt i en række lande, herunder Canada, Tjekkiet, Israel og 29 stater i USA.

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

Urostromigruppen

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.

