



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

**COPA Roskilde/Køge har været på Samsø
.....se side 20.**

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landformand

Når I modtager dette blad har mange COPA medlemmer lige været på COPA sommerophold i Aalborg. Forhåbentligt har der været dejligt sommervejr med solskin, men helst ikke med for høje temperaturer. Vi danskere er jo lidt vanskelige at stille tilfredse – især med vejret. Jeg håber i det mindste, at deltagerne har været tilfredse med hotellet og udflugterne m.m.

De, der ikke kom med, kan stadig nå at sende en tilmelding til COPA weekendopholdet den 25.- 27. august i Kerteminde. Her er der flere pladser tilbage.

I COPA Facebookgruppen er der en livlig aktivitet med masser af spørgsmål om alt muligt vedr. stomi. Tak til alle, der giver jeres egne erfaringer og gode råd videre til gruppens medlemmer.

På Stomiguiden arbejder Jacob og Leif stadig med nye ideer til siden. Næste trin vil være en mulighed for at kunne give et økonomisk bidrag til Stomiguiden. Betalingen skal være med

Mobilpay. COPA har nu udgifter til pasning af to hjemmesider. Tiden vil vise, om de unge blot vil være brugere af siden – men ikke støtte økonomisk. Bidragene SKAL være helt frivillige.

På den store COPA hjemmeside er der lagt en "levende" sommerhilsen til alle med stomi og/eller interesse om Stomiforeningen COPA. Jacob syntes, vil skulle prøve noget nyt – det er hermed gjort.

Ide sidste måneder har der været en del møder med flere kommuners udbudskonsulenter. Selv om mange frygter, at ALLE sagsbehandlere vil gøre livet surt og træls for stomiopererede, er der også en positiv side af møderne. Flere af kommunernes ansvarlige for indkøb af stomihjælpemidler får mere forståelse for, hvor vigtigt det er at have en bevilling til de rette stomihjælpemidler.

Her i bladet - side 30 - vil der være en information om et Stomiprojekt i Region Midtjylland og Region Syddanmark. Her vil det være muligt for den enkelte borger, at bidrage med egne synspunkter til en positiv oplevelse mellem kommunen og den stomiopererede.

COPA har været med i hele opstartfasen af projektet. Lad os nu prøve med nytænkning til at alle får en god dagligdag med stomi. Som udgangspunkt skal vi ikke være bange for at møde en person fra det offentlige.

Vi kender vel alle en eller flere personer, der er offentligt ansat. Og de er da ikke "farlige", idioter eller helt uforstående om borgernes ønsker til et så normalt liv som muligt.

Tine Park, der er ansvarlig for "Stomiprojektet – med borgeren i centrum" vil sammen med sin arbejdsgruppe virkelig prøve at påvirke embedsværket om, at det er vigtigt for den enkelte stomiopererede at få bevilget de korrekte stomihjælpemidler.

Tiden vil vise, om ideen finder forståelse højere oppe ved personerne på pengekassen.

Sommeren er i fuld gang, så jeg vil slutte med at ønske jer alle en dejlig lang, varm og solrig sommer. Nyd sommerens lyse dage og samværet med familie og venner på besøg. Hvis børnebørnene larmer for meget, så husk, de er jo kun på besøg. Men I syntes jo sikkert, at jeres børnebørn er de sødeste i hele verden. Sådan er det. Du skal nok få din dagligdag og rutiner tilbage. ■



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



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

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.

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 sekretariatet. 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 10/08.

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 10/08.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til mail@copabladet.dk. Andet materiale modtages også - efter aftale. Reprøklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 18/08.**

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

Foto forsiden

Generalforsamling COPA Roskilde/Køge og COPA Frederiksborg.

Foreningens formål:**Vedtægternes § 4:**

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

Stk. 2. Dette søges gennemført ved:

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

Copa-blad 4/2017 (juli - august) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 257].**Indhold:**

Leder (Henning Granslev).....	2
COPA weekend 2017(Henning Granslev og Hanne Westergaard).....	4
Nordisk møde i Finland (Henning Granslev).....	6
Husk skygge, solhat og solcreme på ferien.....	10
Læserne skriver	12
Partnere til brystkræft ramte har større risiko for depression.....	12
Nyt fra lokalforeningerne	14
Stress-ramte mere udsatte for mavesår.....	30
Ny sorgvejviser med gratis tilbud.....	30
Stomiprojekt med borgeren i centrum.....	30
En blodprøve kan afgøre, hvad man skal spise for et tabe sig.....	31
Produktinformation (Coloplast).....	31

**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.

PLANLAGT OMDELING

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

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

www.copa.dk**Rådgivning**

**Tilbud om rådgivning:
Se også under lokalforeningerne.**

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

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

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

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

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

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

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

COPA weekend den 25. august – 27. august 2017 Tornøes Hotel, Kerteminde

Også i år er Fyn valgt til weekendophold for stomi/reservoieropererede samt deres ægtefælle/samlever. Tilbuddet er fortrinsvis for de 35-65 årige.

I weekenden kan man slappe af, komme på udflygt til flere seværdigheder på Nordvest Fyn, nyde god mad, møde gamle COPA venner og hilse på nye deltagere. Der er værelser til kørestolsbrugere – husk dog selv at sørge for hjælper. Der er ikke elevator. Hotellet ligger i den hyggelige købstad fra 1476. Der er kort afstand til alt: Havn med cafeer, stranden og de små butikker rundt i byen. Ved Langebro står skulpturen af fiskerpigen Amanda.

Til udflygten er der bestilt en kørestolsbus.

Hotelinfo

Tornøes Hotel,
Strandgade 2, 5300 Kerteminde
Tlf. 6532 1605 www.tornoeshotel.dk

Tilmelding

Tilmelding **hurtigst muligt** ved henvendelse til:

Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41,
4100 Ringsted tlf. 5767 3525

Alle deltagere skal være medlem/støttemedlem. Oplys venligst telefonnummer, adresse og medlemsnummer.

Der er reserveret plads til 50 personer. Fra sekretariatet bliver der sendt en deltagerliste med telefonnummer og bynavn, således at det er muligt med samkørsel (det skal I dog selv sørge for).

Pris

Prisen for weekenden er pr. person
1200 kr. i dobbeltværelse og
1400 kr. i enkeltværelse.

Forplejning

Fredag: Aftenmenu 2 retter og kaffe/te med kage.

Lørdag: Morgenbuffet, madpakker, 3 retters festmenu incl. ½ fl. vin, kaffe/te med sødt.

Søndag: Morgenbuffet og frokost.

Yderligere oplysninger

Ønskes yderligere oplysninger ring venligst til Hanne Westergaard tlf. 7564 1086 eller Henning Granslev tlf. 7021 3525.

Ekstra tilbud for egen regning. Betaling direkte til hotellet. Oplys til hotellet, at det er i forbindelse med COPA arrangementet.

Ønskes der en ekstra overnatning torsdag 24. august, søndag den 27. august eller begge dage er priserne følgende:

• **Torsdag eller søndag**

incl. 2 retters aftensmenu:

Pr. person i dobbeltværelse 775 kr.

Pr. person i enkeltværelse 975 kr.

• **Begge dage**

incl. 2 retters aftensmenu:

Pr. person i dobbeltværelse 1550 kr.

Pr. person i enkeltværelse 1950 kr.

**P.v.a. COPA Hanne Westergaard
og Henning Granslev**

Tornøes Hotel.



Program

Fredag aften

En repræsentant fra en producent fremviser nye stomihjælpemidler. Aftenmenu og herefter er det muligt at få råd og vejledning om brug af stomihjælpemidlerne. Der er samtidig en god mulighed for at deltagerne kan udveksle erfaringer om dagliglivet med stomi/reservoir.

I lokalet vil der være kaffe/te og kage.

Lørdag

Kl. 09.30 afgang fra hotellet. På tur til Nyborg Slot, her er der rundvisning med guide, videre til Svendborg Havn, hvor vi skal med M/S Helge rundt i det Sydfynske Øhav. Madpakker er der god tid til at indtage under sejlturen, der varer 2 timer. Efter masser af frisk havluft kører vi til kaffe og lagkage på Hotel Christiansminde. Det er ikke muligt at medbringe el-kørestol på M/S Helge. Klap-sammen stol er ok.

Søndag

Efter indtagelse af morgenbuffet er der god tid til at gå på opdagelse i Kerteminde by, i den gamle forretning Høkeren, et besøg på Johannes Larsen Museet, hilse på den kendte pige, Amanda, eller blot gå en tur langs havnen. Inden frokost er der tid til evaluering.

Tilmelding

**COPA weekend den 25. august – 27. august 2017
Tornøes Hotel, Kerteminde**

Navn/navne.....

Adresse.....

Postnummer.....By.....Tlf.....

COPA medlemsnummer/numre.....

☐ Enkeltværelse ☐ Dobbeltværelse ☐ Kørestolsbruger Deltager i udflygten lørdag ☐ ja ☐ nej

Kost: ☐ diabetes ☐ vegetar ☐ glutenfri Andet.....

Sendes - hurtigst muligt – i lukket kuvert (gerne kopi): Sekretariatet COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted. Der kan også udfyldes et skema på hjemmesiden – under "Nyt fra COPA". Der sendes besked og girokort til deltagerne i juli måned uge 29.





Flere former!
Bestil
Vareprøver

Brava Elastisk Kantsikring passer til enhver klæbeform og kropsfacon

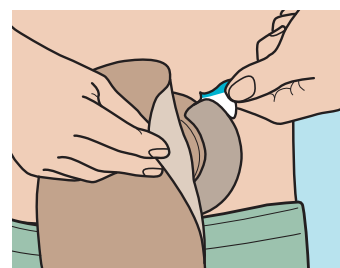
Brava Elastisk Kantsikring er designet til at holde klæberen på plads, samtidig med at den følger kroppens naturlige bevægelser.

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/kant

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®

Nordisk møde i Finland

Af: Henning Granslev, landsformand

I weekenden den 31. marts til den 2. april var de nordiske stomi-foreninger samlet til møde i Helsingfors, Finland.

Fra Danmark deltog to ungdomsrepræsentanter, Ida Engblom, Grith Roldsgaard og undertegnede som voksen repræsentant. Mødet var en fængslende oplevelse. Der var bestilt værelser og mødelokale på hotel Katajanokka, et tidligere fængsel med navnet Skatta.

Fredag aften var vi samlet til en rundvisning i de gamle bygninger. Guiden fortalte en spændende historie om fangernes hverdag, arbejde, deres få rettigheder og ikke mindst om hvilke "fangetyper" der havde magten over de svage fanger. Det var næsten som i nutidens fængsler. Dog var der ikke det store had mod fængselspersonalet.

Vi blev alle løsladt til en tur uden for fængselsgården, da vi ønskede socialt samvær på en restaurant ganske tæt ved hotellet. Det var trods alt blevet weekend. Og i dag har de indsatte meget ofte weekendfri – havde vi læst. Under en super god aftenmenu var der tid til at hilse på nye og gamle venner og tale om alt muligt mellem himmel og jord.

Lørdag var hele dagen afsat til møde. Der var her et tilbageblik fra det sidste nordiske møde i 2017 i Aarhus. Alle var enige om, at det havde været fint med gæster fra de baltiske lande. Desværre var der endnu ikke skabt en kontakt til Letland. Alle de nordiske lande er der et "fællesproblem" for de stomio-pererede. Det offentlige prøver at finde besparelser på udgifterne til stomihjælpemidler.

Her må stomiforeningerne kæmpe for at beholde retten til frit valg af produkterne, og at er taget et individuelt hensyn til den enkelte borger behov for at kunne leve et så "normalt liv" som muligt.

Det bliver også sværere at finde personer, der vil tilbyde tid og hjælp med det frivillige arbejde i patientforeninger. Der var flere eksempler på, at det havde været nødvendigt med at lukke nogle lokalforeninger og i stedet tilbyde en sammenlægning med en "nabo" lokalforening.

Her er det ikke kun stomiforeningerne, der er ramt af mangel på frivillig arbejdsindsats. Det gælder i mange frivillige foreninger både i sports, spejder og i skolebestyrelser m.m.

En debat om etiske regler var også oppe at vende. Der bliver strengere regler om, hvor meget tilskud en patientforening må modtage af økonomisk støtte fra medicinalindustrien.

Grunden er de sager, der har været i mange lande, om hvorvidt en patientforening eller en privat person, der er frivillig i foreningen kan være inhabil, hvis der er modtaget en større økonomisk støtte fra netop medicinalindustrien.

Norge har et helt andet problem - tilladelse til at tilbyde et glas vin eller en øl ved et arrangement for frivillige. Den norske stomiforening, Norilco, får et meget stort økonomisk tilskud fra den norske kræftforening. Her er reglen ingen alkohol, når arrangementet er betalt med midler fra kræftforeningen.

(fortsætter side 8)



Inde i fængslet.

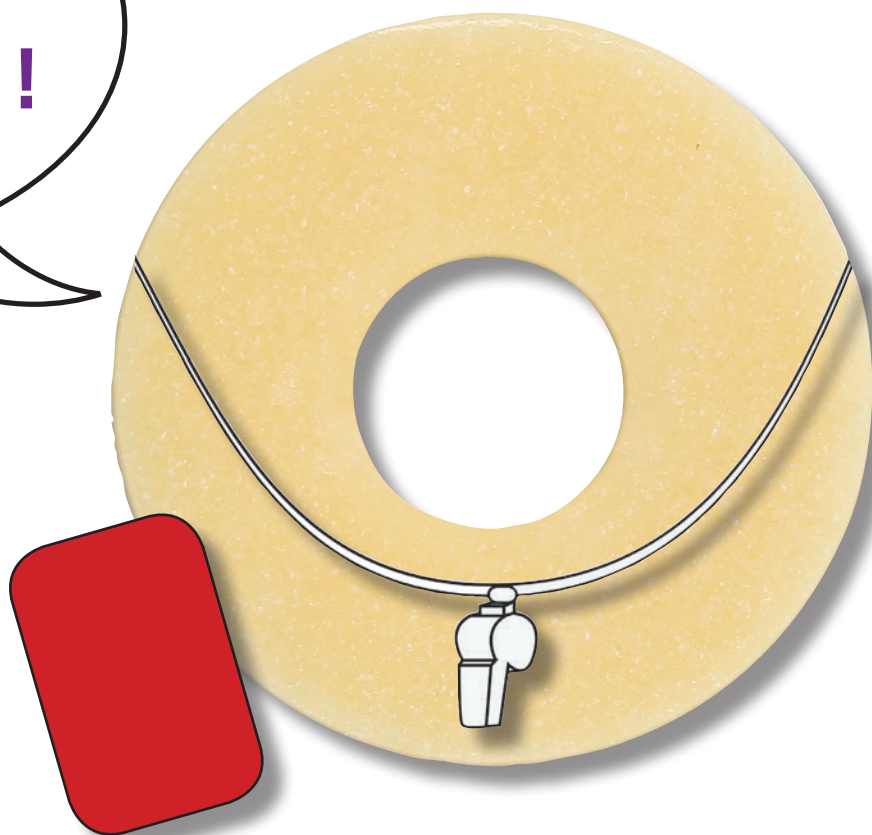


Aftenmenu.

Kælderen med spisegangen.



**Giv irriteret hud
det røde kort !**



**Døjer du med lækage ? Øm irriteret hud ?
Eller har du behov for beskyttelse mod begge dele ?
Så kan **eakin Cohesive®** ringe hjælpe dig.**

Ved at danne en absorberende barriere rundt om stomien, forhindrer de, at afføring gør skade, når den kommer i kontakt med huden, og lader dig komme videre med det, der er vigtigt.

Vi hos eakin og Focuscare mener ikke, at en stomi skal definere dig.

Vi mener, at stomien kun er **en lille del af livet.**

Kontakt os for gratis
vareprøver/rådgivning:



Focuscare

49 26 13 99

info@focuscare.dk

eakin® 

A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE.



Vi er nu på Facebook
Følg os på : focuscare.dk

Nordisk møde i Finland, fortsat

Stomiforeningernes Besøgstjeneste/Rådgivning fungerer rimeligt tilfredsstillende. Men der er dog stadig sygehuse, hvor de frivillige ikke ønskes som en sparringspartnere.

Ansatte i landenes stomiforeninger varierede fra 1½ til 3 personer.

Der var også oplæg fra stomisygeplejerske Erika Uski fra sygehuset i Turku. Her var helt tydeligt et meget positivt samarbejde mellem fagpersonerne og de frivillige.

Lørdag inden aftensmenu var der tid til at besøge Helsinki Design Museum. Hold da op. Der er altså meget, der er opfundet af finnerne. Det tænker man bare ikke over i hverdagen.

Søndag formiddag var der i voksengruppen en informationsrunde om nyheder i de enkelte landes stomiforeninger. Der var også tid til at tale om den kommende EOA Congress til oktober i Danmark. Her samles repræsentanter fra de europæiske stomiforeninger, et par foreninger fra Afrika og gæster fra USA.

De unge havde deres eget lille program. De fremlagde deres ønsker til EOA mødet, da der bliver afsat tid til deres helt eget program for deres målgruppe FOCUS 20/40.

Mødedato for næste nordiske møde vil være den 20. - 23. september 2018.

Sidste punkt var frokost og tak for et positivt møde og på gensyn til både EOA og NOA møder. ■



Helsinki Design Museum: Mumitrolden, motorsav og netsurfer.



Hotellet.



Helsingfors Katedralen.





Meld dig ind på
www.convatec.dk

me+

- Kostråd, fysisk aktivitet, rejsetips og intimitet
- Stomipleje – før, under og efter operationen
- Tips om hudpleje
- Vores produkter



Convatec

NATURA™ LØFTBAR FLANGE

Vælg selv din favoritplade...

Med NATURA™ løftbar flange er det lettere for dig at påsætte posen uden tryk og ubehag på maven.

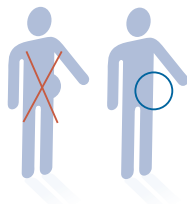
HUDPLADERNE FÅS I 3 VARIANTER:

Opklipbar, konveks

Opklipbar

Modellérbar – slip for at bruge saksen

*Få en GRATIS vareprøve,
ring til kundeservice
på 48 16 74 75*



Enkel at
påsætte
God plads
til fingrene

Nu også
med
konveks

"OP" position med god plads til fingrene

I "OP" position giver den løftbare flange god plads til fingrene, så hudplade og pose kan klikkes sammen med minimalt tryk på maven.



"NED" position giver en slank profil

I "NED" position giver hudpladen en slank profil, som er diskret og fleksibel.

FØLG OS PÅ...

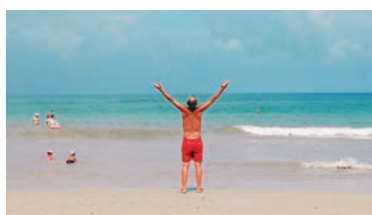


1. PLADS I GLOBAL PATIENT TILFREDSHEDSANALYSE



Husk skygge, solhat og solcreme på solferien

FOTO: Colourbox



Sommerferien nærmer sig, og mange danskere kan snart se frem til at blive mødt af sol og varme, når de rejser sydpå i sommerferien. Men i år er der risiko for at blive mødt af mere end sydens sol.

For udlandet har taget Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens kampagne 'Help a Dane' til sig, og det betyder, at de lokale nu står klar til at smøre dig ind i solcreme og give dig solhat på, hvis du sløser med solbeskyttelsen.

Tilbage i februar bad Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne verden om hjælp til at huske danskerne på solbeskyttelse, når de rejser på solferie. I tv-taler på henholdsvis thai, spansk, græsk, fransk og italiensk bad tv- og radiovært Mikael Bertelsen lokalbefolkningerne om at hjælpe de danske feriegæster med at færdes fornuftigt i solen og huske på rådene om skygge, solhat og solcreme.

Solkampagnens bønner blev hørt og tusindvis af frivillige i de fem lande har nu meldt sig som ambassadører for Help a Dane. Derfor skal man ikke blive overrasket, hvis man pludselig møder en lokal, der venligt tilbyder en solcremeindsmøring eller opfordrer dig til en siesta i skyggen.

Solsikker sommerferie

I anledning af den nærtstående sommerferie lancerer Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne nu del to af 'Help a Dane', der dels er en reminder til udlandet om, at danskerne kommer på besøg nu, og dels er en fortælling til danskerne om, at udlandet står klar til at hjælpe dem, der glemmer at tænke på solbeskyttelse, når de tager på solferie.

- "Vi håber, at 'Help a Dane' husker danskerne på at solbeskytte sig på solferien, og at de lokale kan hjælpe til på solferiedestinationerne med gode tips og tricks til en solsikker sommerferie", siger Peter Dalum, der er projektchef i Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne.

Plads til forbedring af danskernes solvaner

Den humoristiske 'Help a Dane'-kampagne har en alvorlig baggrund. Danmark er nemlig et af de lande i verden, hvor flest rammes af modernærkekræft. En del af forklaringen på det høje antal modernærkekræfttilfælde er, at vi elsker at rejse ned til varmen, når vi har ferie. Rigtig mange vender hjem fra ferien med en solskoldning, fordi vi glemmer at lære af de lokale, derfor eksempel holder siesta midt på dagen, når solen er stærkest. Tal fra en ny rapport om danskernes solvaner i deres sommerferie viser eksempelvis, at kun 23 pct. ofte eller altid søgte skygge midt på dagen på deres solferie, og kun 9 pct. altid eller ofte brugte en bredskygget hat midt på dagen.

- "Sydens sol er meget stærkere end den danske sommervarm, så derfor er det ekstra vigtigt, at vi husker solrådene, når vi holder sommerferie sydpå. Hvis vi bliver bedre til at solbeskytte os på solferien, vil færre opleve solskoldninger, og det vil på lang sigt kunne reducere andelen af danskere, der rammes af modernærkekræft, siger Mette Meldgaard, der er programchef i TrygFonden".

Uv-stråling og kræft i huden

Solens uv-stråling er god for os i mindre doser, men for meget uv-stråling er kræftfremkaldende. Det anslås af WHO, at op mod 90 pct. af alle tilfælde af kræft i huden skyldes uv-stråling fra den naturlige sol og solarier. Både solskoldninger og den samlede mængde af uv-stråling, man udsættes for gennem livet, har betydning for risikoen for at udvikle kræft i huden.

'Kræft i huden' er en samlet betegnelse for flere former for kræft: Modernærkekræft, der er den mest alvorlige form for kræft i huden, og almindelig hudkræft. Hvert år konstateres ca. 2.100 nye tilfælde af modernærkekræft og 13.800 nye tilfælde af almindelig hudkræft i Danmark. Modernærkekræft er den hyppigste kræftform blandt danske unge i alderen 15-34 år.

På verdensplan har Danmark den 5. højeste forekomst af modernærkekræft, når man tager højde for befolkningens størrelse og aldersfordeling. Kun Australien, New Zealand, Schweiz og Holland har højere forekomster. (Kilde: Kræftens Bekæmpelse)



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.



Hvor heldig har man lov et være?



Vi er netop vendt hjem fra nogle dages dejlig ferie i Palma de Mallorca. På et tidspunkt tegnede ferien måske knap så dejlig, det var da vi var ude for et tyveri på åben gade. Som vanligt havde jeg vores rygsæk på og ligeså vanligt lå mine stomiposer i rygsækken. Dumt.

Selv med reserven på hotellet var gode råd nu dyre.

I min søgen efter hjælp startede jeg hos Coloplast servicecenter, hvor de var meget hjælpsomme. De kunne tilbyde at sende mig nye forsyninger, men havde også kontaktet deres distributør i Spanien, som foreslog at prøve det lokale apotek.

På apoteket blev jeg betjent med stor forståelse for problemets omfang og inden der var gået 10 minutter havde apotekeren arrangeret et besøg hos stomisyeplejersken på det lokale hospital. Så afsted i taxi til hospitalet hvor 'Gloria' ventede på mig, fik mig checket og udstyret med et passende antal poser.

Og på den måde endte vi med at have en rigtig god ferie.

PS: Jeg lærte, gå aldrig med rygsæk og hvis du alligevel gør det, så hav rigeligt med poser på hotellet.

Med venlig hilsen

Søren Justesen sjustesen@me.com

Partnere til brystkræft ramte har større risiko for depression

En ny, stor undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse viser, at en mand har otte pct. større risiko for at få en depression, hvis hans kone eller kæreste rammes af brystkræft, end andre mænd i parforhold. Resultatet understreger, hvor vigtigt det er, at også de pårørende får hjælp og støtte.

Kræft rammer ikke kun den enkelte kræftpatient, men har også store konsekvenser for de pårørende. Og nu sætter en ny undersøgelse for første gang tal på, hvor stor belastningen er for de mandlige partnere til kvinder, der rammes af brystkræft, ved at måle, hvor mange af mændene der for første gang får udskrevet antidepressiv medicin mod depression.

Undersøgelsen omfatter 1,4 mio. mænd, der i perioden 1998-2011 var gift med, eller levede sammen med en kvinde i Danmark. Ingen af mændene havde ved undersøgelsens start en depression, og ingen af deres koner og kærester var ramt af brystkræft.

I løbet af de efterfølgende 14 år fik 26.256 af kvinderne brystkræft, og undersøgelsen viser, at der blandt de brystkræft ramte mænd er otte pct. flere, der efterfølgende har fået antidepressiv medicin, end blandt mandlige partnere til raske kvinder.

- "Det er ikke en voldsom forøgelse, men den er der, og der vedbliver at være en forhøjet risiko for mændene i mange år efter partnerens brystkræftdiagnose. Hvis kvinden dør af brystkræft, har hendes mand hele 74 pct. større risiko for at få en behandlingskrævende depression", forklarer seniorforsker og

overlæge i Kræftens Bekæmpelse Susanne Dalton, der har været med til at lave undersøgelsen.

For at få udskrevet antidepressiv medicin, skal man lide af en moderat til svær depression, som er en alvorlig sygdom. Undersøgelsen viser, at risikoen stiger, hvis den mandlige partner er ældre, har en kort uddannelse eller selv lider af kroniske sygdomme som for eksempel diabetes, lungesygdommen kol eller hjertekarsygdom. ■

Cromhout, P.F. First use of antidepressant medication in male partners of women with breast cancer in Denmark from 1998 to 2011. Psycho-Oncology. 12. maj 2017. doi/10.1002/pon.4459/pdf

Brystkræftpatienter har større risiko for depression. En ny undersøgelse viser, at manden/kæresten også har større risiko.



FOTO: Colourbox

Ceramid - en naturlig del af sund hud

Komplet produktserie



CeraPlus og CeraRing - en komplet serie

CeraPlus og CeraRing produkterne fra Hollister er tilsat ceramid, et fedtstof, som forekommer naturligt i det yderste hudlag. Ceramid binder cellerne sammen til en vandtæt og beskyttende barriere, hvilket hjælper til at opretholde hudens naturlige fugtbalance. Ved at anvende produkter med ceramid holder du huden sund omkring stomien, samtidig med at ceramid kan modvirke kløe og tør hud.

Få mere information på www.hollister.dk eller bestil en vareprøve ved at kontakte kundeservice på tlf.: 4846 5100 eller maile til hollister.dk@hollister.com.



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Siden sidst

Dejlig aften på Bakken

Vi havde en dejlig aften i Bondestuen på Bakken og i Cirkusrevyen. Dejlig mad og en rigtig morsom forestilling. Alle 34 deltagere så ud til at hygge sig. Vi har derfor besluttet at gentage successen til næste år.

Kommende arrangement

Tag med på Havnerundfart

Den 26. august tager vi på havnerundfart i Københavns havn. Vi mødes ved Holmens kirke kl. 10.45.

Båden sejler kl. 11.05 præcis. Så kom ikke for sent. Bagefter spiser vi frokost sammen på Skipperkroen i Nyhavn. Prisen er 150 kr. for medlemmer og 250 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding og betaling til Svend Larsen på konto 0144-4386757769 eller mobil pay 20576809 **senest 5. august.**



Kommende arrangement

Juletur

Vores juletur går med bus til julemarkedet på Kragerup Gods, med efterfølgende julefrokost på Skipperkroen i Mullerup havn. Det bliver enten d. 11. eller 12. november 2017. Nærmere følger i næste blad.



Julemarkedet på Kragerup gods har mange boder, hestevogne, cafeer og masser af julestemning.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Storkøbenhavn

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

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.**



Husk at følge med på vores hjemmeside

www.copa.dk

(klik mød andre, lokalforeninger, Storkøbenhavn)

Siden sidst

Sommertur

Beskrivelse af vores sommertur i næste blad.

Vi ønsker jer alle en god sommer.

P.b.v. Gethe Jacobsen



COPA Bornholm

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

Undskyld

Allerførst skal jeg undskylde til jer alle, den fadæse jeg lavede til blad nr. 3. De fleste "gamle" medlemmer fandt jo nok hurtigt ud af at der var noget galt, men de nyeste medlemmer havde ikke en chance for at opdage, at det var gamle aktiviteter, der var dukket op igen. Fejlen er helt og holdent min, jeg havde sendt en fil til bladet fra 2016.

Sekretariatet var en uvurderlig hjælp med at rette op på fadæsen. Tusind tak for det.

Siden sidst

Bowling 12. juni

Vi havde en dejlig seneftermiddag og aften. 21 medlemmer mødte op, og bowlede med stor lyst. Nogle kugler trillede af banen og andre, heldigvis, fandt dog vej til keglerne, og så var der selvfølgelig jubel. Der var dog nogle rigtige gode mænd og også mange damer der var rigtig gode. Efter bowlingen kørte vi på DONG FANG (kineser restaurant), hvor vi fik en dejlig buffet med alt hvad hjertet kunne begære.

Tak til jer alle fordi I støttede op om arrangementet. Vi har bowlet tidligere, men det er mange år siden vi tog den aktivitet af programmet, men umiddelbart ser det ud som om det var noget vi igen kunne have med. Men der havde været plads til mange flere.

Kommende arrangement

Medlemsmøde med besøg

Næste arrangement er ***lørdag den 30. september kl 14 i Sagahuset, Rønne.***

Vi får besøg af stomisyeplejerske Gerd Friis-Bille der har sin arbejdsdag på Rigshospitalet. Vi glæder os til besøget, og der er flere af vores medlemmer der er blevet opereret på Rigshospitalet, som har haft kontakt med Gerd, og de glæder sig til et gensyn.

COPA Bornholms medlemmer er vant til, at vores medlemsmøder altid er om aftenen kl 19, og som regel en onsdag, så vær opmærksom på at det denne gang foregår ***lørdag*** den 30. september 2017 ***kl 14*** i Sagahuset. En almindelig hverdagsaften kunne ikke lade sig gøre da Gerd Friis-Billes arbejdsdag og transporten til Bornholm ikke kunne gå hånd i hånd.

Men Gerd Friis-Bille ville gerne besøge os på Bornholm og bruge en lørdag på os, så det er vi meget taknemmelig for.

Jeg håber at I vil møde talrigt frem den lørdag eftermiddag.

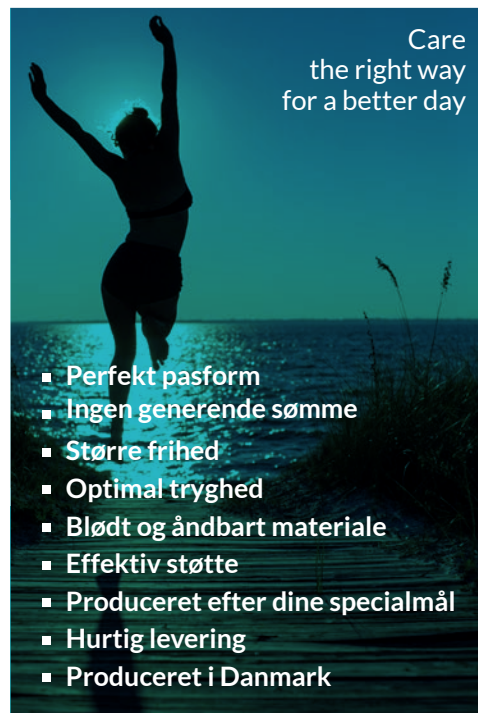
P.b.v.

Inge Skovgaard Petersen



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 trykghed
- 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

OPLEV FORANDRINGEN med *perfekt* hudbeskyttelse

Dermacol®

stomikrave FOR MAKSIMAL SIKKERHED

Dermacol® er en unik stomikrave som skaber en fysisk barriere omkring stomien, og som forhindrer lækage.



SecuPlast®

Modellerbar Tætningsring

Den modellerbare tætningsring er let at forme samt beskytter mod rød og irriteret hud, forårsaget af lækage.

SecuPlast®

Aloe Ringe



Disse hudvenlige tætningsringe er meget lette at anvende. Ringene er tilsat Aloe Vera som hjælper til at blødgøre, fugte og beskytte den sarte hud omkring stomien.



SecuPlast®

Hydro & Hydro Aloe Vera

Disse hudvenlige hydrocolloide kantsikringer giver ekstra sikkerhed omkring bandagen. Findes også med Aloe Vera, kendt for sine lægende, blødgørende og fugtgivende egenskaber.

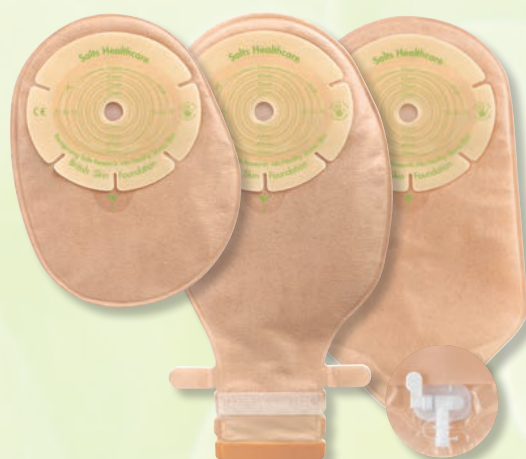
OPLEV FORANDRINGEN med *de seneste* nyheder

Confidence
Natural Soft Convex



Denne unikke konvekse Flexifit® klæber med 5 slidser følger mavens konturer for bedre pasform og hjælper samtidig med at reducere lækage.

Klæberen indeholder Aloe Vera ekstrakt som blødgør huden og hjælper til at reducere rød og irriteret hud.



Confidence
Natural
MED ALOE VERA



Denne unikke Flexifit® klæber med 5 slidser bøjes, formes og følger kroppens bevægelser for en bedre pasform. I forbindelse med stomibrok er denne klæber også et godt valg. Klæberen indeholder Aloe Vera ekstrakt som blødgør huden og hjælper til at reducere rød og irriteret hud.

Læs gerne mere på: www.hardam.dk eller www.hardam-shop.dk

Kirstine Hardam A/S • Måbjerg Skolevej 48 • 7500 Holstebro

Bestil vareprøve ved at ringe til vores kundeservice: 97 42 32 33 • Eller send en mail til: post@hardam.dk

Produktet kan også købes hos din nuværende forhandler

Kirstine
HARDAM
Livskvalitet efter operation

BRITISH SKIN
FOUNDATION
Recognising Salts research
into healthy stoma skin



SKIN HEALTH ALLIANCE
DERMATOLOGICALLY
ACCREDITED

SALTS
HEALTHCARE



COPA Frederiksborg

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

Sommerperioden er jo lidt stille, så der er ikke den store mødeaktivitet i bestyrelsen. Vi tager dog fat på arbejdet igen efter sommerferien.

Siden sidst

Omtale af sommerudflugten bringes i næste blad

Sommerudflugten til Sorø er sikkert overstået, når dette nummer er omdelt. Omtale af turen med fotos må så vente til næste nummer. Nogle af billederne vil også blive lagt på lokalforeningens hjemmeside.

Kommende arrangement

Julemøde 2. december

Leje af lokalet til julemødet er kommet på plads.

Mødet vil i år blive afholdt lørdag den 2. december i Frederiksborg Sognegård.

Endeligt program vil komme i bladets novemberudgave.

P.b.v.
Gisela Schjøtt



COPA Vestsjælland

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

Kære medlemmer.

Bestyrelsen har været udfordret af sygdom efter generalforsamling. Jan blev syg og indlagt på Holbæk sygehus; det samme kom Lise og som rosinen i pølsende blev Vinni T indlagt med blodprop i hjernen og lammelse af venstre side. Men med Lises lyse sind, aflyste vi en tidlig tur således, at Vinni kan blive genoptrænet og gå selv.

Kommende arrangement

Busudflugt torsdag den 14. september

Vi i arrangementudvalget har i år fundet på en speciel tur som vi som forening kan få lov til (som private personer, er det ikke muligt). Vi skal følge historiens vingefang i Carlsberg familien, det bliver sønnen Carls mission som mæcen. Der var gavmild i sit gavevalg til os danskere. Carl var en meget troende mand, lykkelig gift med danske Ottilia, som var bosiddende i Edinburgh, talte engelsk med en charmerende dansk accent. Ottilia og Carl fik ni børn, de 4 døde tidligt. Sådan var det, i slutningen af attenhundredetallet.

Carl og Ottilia havde et stort ønske om at bygge en kirke, der blev kaldt Jesuskirken tæt på deres hjem i Valby. Klokkerne blev opkaldt efter de 4 døde børn, disse børn ligger i krypten i Jesuskirken. De 4 overlevende børn lagde navn til Elefantporten. Deres 1. søn Alf var desværre dødfødt. Hans far, J. C. Jacobsen døde også før kirken var færdig, så der var mange kister der måtte vente på, at ligge i denne krypt. Carls mor overlevede sin mand. Carls fond nåede at give 2 millioner til det danske folk, han har derfor været en stor mand for os danskere, både dengang og er det også den dag i dag.

Han skænkede et fantastisk orgel til kirken; kirken er bygget i katolsk stil og indvies i 1891. Carl Jacobsen lagde stor vægt på, at akustikken skulle være helt perfekt, så der kunne spilles musik, derfor rummer Jesuskirken en enestående akustik, som mange mennesker kommer tilrejsende langvejs fra, for at opleve denne fantastiske akustik

Carl Jacobsen byggede Glyptoteket der ligger ved siden af

Tivoli i København og skænkede ligeledes København den lille havfrue, der desværre igen er aktuel på grund af hærværk. Carl Jacobsen opførte ligeledes Botanisk Have ved Sølvgade; denne er nu istandsat.

Turen afholdes torsdag den **14. september** og får 2 opsamlingssteder.

- **Sorø Hallen. Ringstedvej 20, 4180 Sorø kl 8.30**
- **Bauhaus i Holbæk. Stenhusvej 56, 4300 Holbæk kl. 9.15**

Vi har lejet en handicap egnet bus. Vi forventer at ankomme til Jesus kirken kl 11.00; der vil blive holdt en guidet tur af en af de mange præster der er ansat i denne fantastiske kirke.

Vi skal spise i Hansens Gamle Familiehave på Frederiksborg kl. 13.

Det er muligt, at spadserer fra kirken til Hansens Gamle Familiehave. Efter, at vi har spist, går turen til Botanisk Have.

Turen vil koste 250,00 kr. pr. medlem, eksklusive drikkevarer, ikke medlemmer 300,00 kr.

Vi vil gerne, at pengene for turene indsættes i vor bank; i disse tider er der mange røverier, det er ikke et krav, men nemmere for vores økonomi ansvarlige, som er Stig.

Beløbet kan indbetales på COPA-Vestsjællands konto i Arbejdernes Landsbank - konto nr. 5356 – 0246614. Husk, at skriv "Sommerturen".

Sommerturen kan også betales i bussen.

Der kan købes drikkevarer på turen i bussen.

Vi vil servere kaffe i forbindelse med turen, hvis vi er hel-

(COPA-Vestsjælland fortsætter side 20)



Bestil
Min
Rejseguide

Min Rejseguide

- til dig, der rejser med hjælpemidler til stomi

En god forberedelse af rejsen giver endnu mere plads til at nyde ferien

Min Rejseguide er en samlet rejseinformation med Min Rejseguide, Min Forhandlerguide og Mit Hjælpemiddelpas.

Min Rejseguide giver information og tips til, hvordan du kan forberede din rejse og derved komme ubekymret og trygt af sted, uanset om du tager fly, bil eller tog.

Min Forhandlerguide indeholder kontaktoplysninger om Coloplast i udlandet. Her kan du få oplyst, hvor dine produkter forhandles på din feriedestination.

Mit Hjælpemiddelpas henvender sig til personalet ved check-in og sikkerhedstjek i lufthavne. Informationen forklarer dit behov for at rejse med hjælpemidler og opfordrer personalet til, at eventuel visitation foretages diskret. Informationen er skrevet på flere forskellige sprog.

Bestil uden beregning Min Rejseguide:

Coloplast Kundeservice

Tlf.: 49 11 12 13

www.coloplast.to/minrejse



COPA-Vestsjælland, fortsat

dige og det er vi, så bager Jan kage til os.

Vi forventes hjem mellem kl 17.00 til 18.00 i Holbæk, så det bliver en spændende lang dag.

Husk at lokalforeningen har to el-scootere. Dem medtager vi, hvis der på forhånd er medlemmer der har behov for, at låne en el-scooter til turen, så meddel venligst dette ved tilmelding til turen.

Bindende tilmelding senest fredag d. 1. september 2017 til:

Arrangementudvalget, Jan Nielsen og Vinni Tersløse

Jan Nielsen tlf. 2945 4008 - mail: ASLJ47@mail.dk

Vinni Tersløse tlf. 7178 4250 - mail: morsrodolfo@gmail.com

Kommende arrangement

Julefrokost i Høng 23. november

Årets julefrokost er ændret

Der har været kritik fra nogle medlemmer af, at vi altid afholder julefrokost i Vommevad forsamlingshus og aldrig

kom rund indenfor vores område. Den kritik har bestyrelsen taget til efterretning og på den baggrund valgt at afholde julefrokosten i Rosenvængets Selskabslokaler, Rosenvænget 23, 4270 Høng

Arrangementudvalget hensigt er fremadrettet - og så vidt det er muligt - at komme rundt i hele vores område, så alle medlemmer kan blive tilgodeset.

Derfor modtager arrangementudvalget meget gerne forslag fra medlemmerne om steder, vi kan afholde arrangementer. Da det kan være svært for os, at finde de gode steder. På grund af at stedet er populært, har vi fået plads torsdag d. 23. november 2017 kl. 13.

Vi glæder os rigtig meget til at tilbringe dagen sammen med jer.

P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Roskilde / Køge

Lokalformand: Jette Frederiksen, Vissenbjergvej 30, 4000 Roskilde

Tlf.: 4673 0587 E-mail: jettebfederiksen@hotmail.com www.roskilde.copa.dk

Kommende arrangementer

Bowling søndag den 8. oktober på Roskilde Bowlingcenter.

Julefrokost torsdag den 23. november på Hotel Niels Juel i Køge.

Flere Informationer omkring tilmelding følger i næste blad.

P.b.v. Jørgen Jensen

Siden sidst

Hyggeligt og rart samvær på turen til Samsø

Onsdag d. 7. juni var vi 30 deltagere der skulle 2 dage til Samsø. Turen begyndte meget tidligt, men vi havde også 3 opsamlingssteder og vi skulle nå færgen i Kalundborg kl. 8.45. På færgen stod bordene klar til os - dækket op til kaffe



og rundstykker med diverse pålæg. Rent vejrmæssigt begyndte dagen ikke så godt - det regnede og vi håbede til det sidste, at solen skinnede på Samsø - men ak.

Da vi nåede Ballen havn så stod vores lokalguide Signe-Marie på bussen og hun var helt fantastisk. Vores helt egne chauffør Jacob kørte os rundt på Samsø guidet af Signe-Marie, som fortalte os Samsøs historie helt tilbage til vikingetiden og historier om øens befolkning, om de forskellige bygninger, huse og kirker vi så.



(COPA-Roskilde/Køge fortsætter side 22)



< Dedikeret til
stomipleje >

www.dansac.dk

Ønsker du information om stomi eller vareprøver?



Online stomiguide
- råd og vejledning

På hjemmesiden www.dansac.dk får du adgang til relevante informationer om stomi, pleje og produkter. Klik på vores online stomiguide e-Stoma.

Har du lyst til at prøve et dansac produkt, kan du nemt bestille vareprøver. Klik på "PRODUKTER" (øverste venstre hjørne) eller anvend "søg" (højre side) til at skrive et varenummer eller ord.

Har du brug for hjælp, så kontakt kundeservice på tlf.: 4846 5100 eller mail til dk.salg@dansac.com.

COPA-Roskilde/Køge. fortsat

Vores 1. stop var en opvisning kl. 11 på Falkecenter Samsø. Godt pakket ind i tæpper sad vi ude i en rundkreds og Falkonér Louise fortalte og præsenterede os for både: Harris høge- vandrefalk - afrikansk storhornugle (Tykke Berta) og den amerikanske havørn Paco. Desværre kom regnen midt i Pacos opvisning, men vi skulle ikke snydes for det sidste. Så vi kom indendørs og fik resten af showet og så fik vi også Paco at se på meget tæt hold. En meget flot og fantastisk opvisning og dygtig falkonér. Derfra gik turen videre til Permelille og Svanegården fra 1887 hvor Gårdbutikken Samsø er indrettet og der kunne man købe alt fra lakridstænger til dame-og herre overtøj - så man kunne sagtens have brugt længere tid for at snuse rundt men vi skulle videre. Vi kørte tilbage til Ballen hvor vores dag var begyndt og vi fik en dejlig frokost på restaurant Dokken. Og så kom regnen lige igen så glade var vi, da Jacob kom kørende med bussen. Så til Flinchs hotel hvor vi skulle overnatte. VI havde så et par timer inden middagen. Behøver jeg at fortælle at den var formidabel med bl.a. hvide asparges (fra Samsø naturligtvis) og nye Samsø kartofler?

Næste morgen stak vi forsigtigt hovederne udenfor og heldigvis var vejret blev betydelig bedre - dog med blæst men solen skinnede fra en skyfri himmel.

Vi skulle mødes med Signe-Marie på "Økomuseum Samsø" hvor vi på 8 minutter fik fortalt 16.000 års historie på film.

Bussen satte kurs mod Nordby hvor vi fik en tur gennem byen til fods (busser må og kan ikke køre i den centrale del af byen) og Signe-Marie fortalte mange historier om byen: om gengangere, spøgelser og om at Nordby holder fast i mange, gamle traditioner med optog gennem byen, valg hvert år af en oldermænd m.m. Der blev dog også tid til at besøge tante tut's café og butik hvor der var mange spændende delikatesser m.m. såsom ramsløsolie, jordbær snaps og flagesalt med chili.

Så skulle vi videre til Issehoved og Langøre havn og vi sluttede 2 dags turen til Kattegats Perle Samsø med en spændende og meget velsmagende og hjemmelavet økologisk frokost på Samsø Bryghus - hvor vi selvfølgelig skulle have øl til maden - problemet var bare, at der var så mange valgmuligheder.

Afsted til Ballen havn og færgen og et stort farvel til Signe-Marie for 2 dages interessante og spændende fortællinger og historier om Samsø, den fortid, nutid og fremtid og dens befolkning.

En stor tak til alle der var med på turen - for hyggeligt, rart og sjovt samvær. Fra bestyrelsen vil vi sige tak for, at så mange havde lyst til at deltage på turen.

P.b.v. Marianne Bodi





COPA Storstrøm/Lolland / Falster

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

Siden sidst

Fortælling

I maj havde vi foredrag om en børnehjemsdreng. Steff Eilersen havde sammen med sin bror tilbragt en del af sin barndom på Børnehjem i Jylland - mellem Vejle og Juelsminde. Han fortalte om den lærdom de fik, om pligter og ansvar, også om de skarnsstreger drenge kan finde på. Det var en god lære man havde som baggrund, og der var mange humoristiske episoder fra opvæksten.

Kommende arrangement

Vi mødes ved Thorsvang

Vores næste arrangement er lørdag d. 19. august

Turen går til Danmarks samlermuseum Thorsvang i Stege.

Thorsvang Samlermuseum rummer et utal af gamle butikker og værksteder, der alle er fyldt til randen af sjove og spændende varer fra en svunden tid.

I købmandsbutikken kan man købe produkter som honning, bolcher, spegepølser og meget mere. I den gamle biograf snurrer filmspolerne, i den gamle skolestue kan man læse ABC fra de gamle pulter, derudover findes et hav af forretninger. Helt sikkert et besøg værd.

Da huset er i et plan har kørestole gode muligheder for at komme rundt.

Vi mødes ved museet kl. 11.30. Kl. 12.00 serveres stor buffet med en øl eller vand, herefter kaffe og kage.

Pris for indgang og servering er 200 kroner.

Tilmelding nødvendig senest d. 4. august.

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

Kommende arrangement

Julefrokost

Vores julefrokost er sat til **lørdag d. 11. november.**

En hilsen til vore medlemmer

Musen er bange for katten
Katten er bange for hunden
Hunden er bange for sin herre
Herren er bange for sin kone
Konen er bange for musen
- så er ringen sluttet.

P.b.v. Helle Westergaard

STOMOCUR®

Roland Healthcare

**Individuelt
tilpasset**

Giver **bedre**
løsninger

STOMOCUR
Kvalitet



Nyt blødt
CONVEX
System

COLO,
ILEO &
URO



Kontakt os for rådgivning og få tilsendt prøver

Roland Healthcare ApS

Tel: +45 4814 2080 Mail: info@roland1.dk

Hvidehusvej 34 3450 Allerød www.rolandhealthcare.dk



COPA Fyn

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

COPA Fyn har måtte udskyde næste program til næste år. God sommer til jer alle.

P.b.v. Poul Erik Andersen



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

Kør selv tur til Vejle 2. september

Vi skal besøge Kræftens Bekæmpelse i deres hus i Vejle. *Vi mødes kl. 11.00 på Benderbakken 9, 7100 Vejle.*
Der vil være rundvisning i huset og blive fortalt noget om hvad man kan gøre for at hjælpe når der bliver konstateret kræft.
Der vil blive serveret kaffe/ te og brød, hvorfor *tilmelding* er nødvendig. *senest den 21. august* til
Hanne Westergaard mail h.westergaard@stofanet.dk eller tlf. 7564 1086.

P.b.v. Hanne Westergaard



COPA Sønderjylland

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

Åben rådgivning 2017 Sygehus Sønderjylland, Aabenraa Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver til stede

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

Kommende arrangement

Sønderborg Sommerrevy

Eventuelle afbud sendes til lokalformanden.

*P.b.v.
Christa
Jensen*



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

Kør selv turen til Vadehavscentret den 27. maj blev aflyst på grund af for få tilmeldte.

Busturen til august er ved at blive planlagt og vi håber på lidt mere opbakning til arrangementet. Nærmere info udsendes separat.

P.b.v. Anette Larsen



COPA Gl. Viborg amt

Lokalformand:

Hans Breiner Henriksen, Fennebakken 9, 8800 Viborg.

Tlf.: 4070 0028 mail: sysohans@youmail.dk

Yderligere kontaktperson:

Povl Jørgensen, Baldersvej 17A, 7800 Skive. Tlf.: 2481 2966 mail: lipo@youmail.dk

Kommende arrangement

Sommerudflugt til Fur 20. august

Vi vover igen at invitere til sommerudflugt på Fur, da vi egentlig syntes, det var så godt et arrangement.

Vi måtte desværre aflyse første invitation.

Turen går til Fur søndag d. 20. august. Der opsamles i bus ved Kulturcenter Limfjorden Skive, Skyttevej 12, 7800 Skive.

Opsamling kl. 10:00.

Retur til Skive kl. ca. 17:30.

Der spises frokost på Regitzeminde.

Herefter guidede rundtur på Fur med lokalkendt guide. I løbet af denne køretur serveres der kaffe og kage på et særligt udvalgt smukt sted. Prisen for arrangementet er 150 kr. for medlemmer, og 250 kr. for ikke medlemmer.

Tilmelding senest søndag d. 13. august til Povl Jørgensen, tlf. 2481 2966.

Eller meget gerne på mail lilpo@youmail.dk.



Regitzeminde, hvor vi skal spise frikost.

P.b.v. Hans Breiner Henriksen



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 Midt/Vestjylland

Lokalformand:

Lars Elvig,

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

Tlf.: 2052 1771 E-mail: elvig@privat.dk

Siden sidst

En rigtig god aften

Tirsdag den 30 maj inviterede ConvaTec til temaaften med fokus på stomi og kost på Hotel Schaumburg i Holstebro. Dorthe Rind fra ConvaTec fortalte om de nyeste produkter fra ConvaTec.

Grethe Vendelbo fra Herning sygehus (stomiambulatoriet) fortalte om kost.

En rigtig god aften med god spørgelyst fra de fremmødte. ConvaTec var vært ved sandwich, kage, vand og kaffe.



Tag med til Horsens Statsfængsel og Alrø.

Kommende arrangement

Udflugt 27. august

Turen går til Horsens Statsfængsel og Alrø

Program for dagen.

Kl. 06.45 Afgang fra Ramme.

Kl. 07.30 Parkeringspladsen Vandkrafts søen Holstebro.

Kl. 08.00 Herning Banegård.

Pause undervejs til buskaffe og rundstykke.

Kl. 09.45 Ankomst Horsens statsfængsel med guidet rundvisning.

Kl. 13.00 ca. Middag på Møllegården på Alrø. Derefter guidet rundtur på Alrø med buskaffe undervejs.

Kl. 18.00 Forventet hjemkomst i Holstebro.

Pris for turen: 100 kr. for medlemmer, for ikke medlemmer 300 kr.

Tilmelding senest den 15. august til

Gunnar Andersen tlf. 9742 7376, mobil 2052 2743 eller mail gua@youmail.dk

P.b.v. Ulla Andersen



COPA Familier 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.

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 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	10. august	16 - 17.30
Torsdag	24. august	16 - 17.30
Torsdag	7. september	16 - 17.30
Torsdag	21. september	16 - 17.30

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

Aarhusklubben

Når vi mødes efter sommeren bliver det **onsdag den 14. september** til sædvanlig tid kl. 14 til 16. Da vi bliver smidt lidt rundt med, og ikke mere ved hvilket lokale vi får, så mødes vi blot i "ventesalen".

Venlig hilsen Merethe Jastram Knudsen tlf. 2818 8928



Stomiposer til Ukraine

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

Randersgruppen

Siden sidst

Spændende besøg

Vi havde et spændende besøg på Randers Affalds-terminal den 30. maj. Vi fik en god forklaring på deres mange maskiner, der sorterer, så vores affald kan genbruges og endda give penge. Vi er som Randers borgere stolte og glade for deres mange tiltag, for det betyder, at vi slipper billigere.

Kommende arrangement

Vi mødes sidste tirsdag i september

Nu holder vi sommerferie, jeg håber den bliver god, og at vi alle mødes igen den sidste tirsdag i september.

Kirsten Gjørup Hansen



(COPA-Aarhus fortsætter næste side)

ByMii

FEMININT UNDERTØJ

- til dig med stomi

ByMii er en helt ny eksklusiv undertøjsserie til dig, som ønsker feminint og klassisk undertøj.



Læs
mere på
bymii.dk



COPA-Aarhus, fortsat

Kommende arrangement

Sommerudflugt 23. august

Årets sommerudflugt går til Thisted, hvor vi skal besøge Coloplast, der vil give os en rundvisning på virksomheden og vil være vært for en frokost. Da man på Coloplast kun kan klare 35 gæster ad gangen er det "først til mølle".

Vi vil glæde os over den skønne natur op gennem Salling og Mors. Undervejs vil bussen holde en pause, hvor vi vil nyde en kop kaffe og et rundstykke ved bussen.

Hjemturen efter virksomhedsbesøget vil føre os via Fjerritslev over Aggersund broen til Løgstør og videre til Sønderup Forsamlingshus, hvor der er bestilt eftermiddagskaffe med boller og lagkage. Turen går videre over Dollerup Bakker, hvor vi skal nyde den flotte udsigt over Hald sø.

Opsamling:

8.00 Arena Randers

8.45 Århus Musikhus

9.30 Circle K, Søtorvet, Silkeborg

Forventet hjemkomst:

Silkeborg 17.30, Aarhus 18.15 og Randers 19.00.

Prisen for hele arrangementet er 100 kr. for medlemmer/støttemedlemmer (beløbet opkræves i bussen). Der kan maksimalt deltage 35 personer, så deltagelse sker efter først til mølle princippet. Af hensyn til at så mange som muligt kan deltage gøres opmærksom på, at man skal melde afbud hurtigst muligt og senest 2 dage før. COPA vil kræve betaling for tilmeldte, som udebliver uden afbud.

Tilmelding senest 8. august 2017 til Bodil Andersen på mail: p.d.andersen@stofanet.dk eller tlf. 8616 1840.

P.b.v Bodil Andersen



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Bjarne Baarup, Vester Altan 42, 9500 Hobro

Tlf.: 2143 3018 bjarnebaarup@gmail.com

Siden sidst

Torvedag

Onsdag den 17. maj 2017 blev der afholdt torvedag på Aalborg Universitetshospital. 20 forskellige patientforeninger var repræsenteret deriblandt COPA, som deltog med fire fra bestyrelsen.

Dagen startede med fælles morgenmad kl. 10.00-10.30 og med orientering om dagens program i auditoriet.

Kl. 11.00 blev der budt velkommen ved Torvedagsudvalget. Derefter talte Annie Elkjær Olesen, som er næstformand i Patientinddragelses udvalget (PIU) og medlem af hovedbestyrelsen i Kræftens Bekæmpelse, om "Hvad skal vi med Danske Patienter". Efterfølgende hørte vi om "Hvordan fungerer Brugerrådet i Onkologisk Afdeling".

Omkring middag kom ca. 30 motionister fra Haraldslund og gav et aktivt indslag om sundhed i bevægelse i 20 minutter, og det gav sved på panden. Dagen sluttede med underholdning ved Universitetshospitals "STAFF" kor. Kl. ca. 15.30 pakkede vi sammen, efter en god dag med pænt besøg på vores stand.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen

Siden sidst

Besøg af ConvaTec og Coloplast

Den 9. maj 2017 havde vi besøg af ConvaTec i DGI Huset og igen den 6. juni af Coloplast på Hotel Phoenix – begge steder i Aalborg.

Begge gange havde vi besøg af ca. 50 deltagere (dog ikke alle fra COPA), som hørte om de implicerede firmaers produkter – især selvfølgelig nyhederne, men Tine Daus gennemgik også Coloplasts historie.

I spisepausen var der stor aktivitet ved standene inden stomisygeplejerske Karen Jacobsen ved begge arrangementer sluttede af med foredrag om stomi og stomiproblematikker. Heldigvis ikke det samme foredrag to gange i træk.

Ved mødet med Coloplast havde COPA, Nordjylland sin egen stand, og der var der også god aktivitet. Jeg fik da udsolgt af kuglepenne og nøgleringe. Men der var også god gang i bolcherne, DVD'erne og oplysningbrochuren om COPA.

P.b.v.

Bjarne Baarup



Kommende arrangement

Todages tur til Læsø 4. - 5. september

Mandag den 4/9 og tirsdag den 5/9 tager vi med COPA en tur til Læsø. Vi mødes i Frederikshavn, så vi er klar til afgang kl. 11.30. Der er parkering ved færgen.

Vi spiser frokost på færgen (Læsø Stjernesud - drikkevarer incl.), og når vi kommer til Vesterø på Læsø kl. 13.00 indkvarterer vi os på Havnebakken – en hotel tæt på havnen.

Efter indkvarteringen kommer Ole Stoklund og kører os til Saltsyderhytten, hvor vi får lejlighed til at gå rundt og se på aktiviteterne der, og evt. købe lidt sydesalt, inden Thomas Olsen kommer med Rønnerbussen og kører os på en to timers tur ud til Hornfiskrøn.

Vi regner med at være tilbage på hotellet ca. kl. 18, hvor vi skal nyde en 2 retters menu (drikkevarer for egen regning). Aftenen er til fri afbenyttelse.

Efter morgenmaden bliver vi igen hentet af Ole Stoklund til en tur på 5-6 timer rundt på Læsø, herunder frokost på Havnecafeen i Østerby (Læsøplanke – drikkevarer for egen regning).

Hvad vi skal se, er endnu ikke endeligt aftalt, men selvfølgelig skal vi se mere af øens natur og ålegræstaget på Hedvigs hus. Og vi er også inviteret til at besøge redaktøren af vores

COPA blad, Ole Vestergaard, for at smage et glas af hans Læsø Hyldeblomstvin.

Når vi kommer tilbage til Vesterø er der tid på egen hånd, indtil vi skal afsted med færgen kl. 18:40. På færgen indtager vi vores aftensmad (dansk bøl med bløde løg – drikkevarer incl.). Og så er vi tilbage i Frederikshavn kl. 20:10.

Pris pr. person 900 kr. for medlemmer i dobbeltværelse, 1600 kr. for ikke-medlemmer, (tillæg 100 kr. for eneværelse). Alle værelser er med eget bad og toilet.

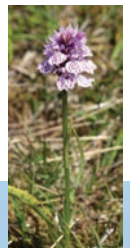
Bindende tilmelding senest den mandag den 31. juli til Bjarne Baarup, tlf. 2143 3018 eller email bjarnebaarup@gmail.com.

Indbetaling på kontonr. 7547-0001180531 samme dag. Husk at angive navne ved indbetalingen.

I tilfælde af sygdom må vi snakke sammen. Der er jo muligvis tid til afbestilling eller måske står der nogle på venteliste.

Vi har jo måttet booke et antal værelser på forhånd, så det er efter først-til-mølle princippet, hvis det ikke er muligt at efterbestille værelser.

P.b.v. Bjarne Baarup



Aurum
med **Manuka Honning**



Hudproblemer ?

Welland Medical har en
hudklæber tilsat medicinsk
Manuka Honning

... måske den mest venlige
hudklæber nogensinde ...

**Manuka Honning fra
New Zealand er et rent
naturprodukt, der stammer fra
Manukablomstens nektar.**

Kliniske undersøgelser har vist, at Manuka Honning
hæmmer bakterievæksten, optager væske og
stimulerer dannelsen af nye celler.

Altsammen egenskaber der kan være med
til at fremme og bibeholde en sund
hud omkring en stomi.



Welland

www.welland.dk • tlf.: 7584 1332



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.

Ny sorgvejviser med gratis tilbud

Ny undersøgelse viser, at 9 ud af 10, der mister, søger hjælp og støtte i deres omgivelser

Mange efterladte farer vild i livet og får brug for støtte og hjælp, når de mister en nærtstående og bliver ramt af sorg. Derfor lancerer Det Nationale Sorgcenter nu en ny elektronisk sorgvejviser på internettet, som samler og giver et overblik over alle gratis støtte- og hjælpetilbud til sorgramte i Danmark: www.sorgvejviser.dk. Sorgvejviseren opdateres løbende. En ny undersøgelse, foretaget af Det Nationale Sorgcenter, blandt 2.200 efterladte i Danmark viser, at næsten 9 ud af 10,

der mister, søger hjælp og støtte i deres omgivelser. Og det er ikke kun hos venner og bekendte, at hjælpen søges. Faktisk har halvdelen af alle efterladte søgt støtte, råd og forståelse hos andre efterladte og ligesindede – i fx sorgstøttegrupper. Mange andre igen har søgt hjælp og råd hos læge, psykolog eller præst.

www.sorgvejviser.dk

Stress-ramte mere udsatte for at få mavesår

Mennesker med stress har mere end tre gang så stor risiko for at få mavesår. Det viser en undersøgelse, som forskere på Aalborg Universitet har gennemført blandt 20.000 nordjyder

De 20% mest stressede af os har tre en halv gang højere risiko for at få mavesår end resten af befolkningen. Det viser en storstilet nordjysk undersøgelse, som forskere på Aalborg Universitet (AAU) har gennemført. Undersøgelsen modsiger det, der står på alle førende sundhedsportaler på nettet; nemlig at der ikke skulle være nogen sammenhæng mellem stress og mavesår, og det har lektor Henrik Bøggild, Institut for Medicin og Sundhedsteknologi på Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, AAU, en forklaring på:

- "I gamle dage mente man, at der var en sammenhæng mellem stress og mavesår. Men i 1982 opdagede to engelske forskere bakterien *helicobacter pylori* – noget de i øvrigt fik Nobel-prisen for. Denne bakterie findes i maven på omkring 20% af os danskere, og de, der har bakterien, har øget risiko for at få mavesår, viste deres undersøgelser", forklarer Henrik Bøggild.

Med opdagelsen af bakterien kunne man pludselig behandle mavesår med en kraftig penicillin-kur og syrehæmmende medicin, og tanken om en sammenhæng mellem stress og mavesår blev afvist. Slår man i dag op på de gængse sundhedsportaler på internettet og søger på "stress og mavesår", står der også, at der ingen sammenhæng er.

Men nu har den nordjyske undersøgelse påvist, at der faktisk er en sammenhæng.

Omkring 20.000 nordjyder er blevet bedt om at svare på en lang række spørgsmål om deres helbred, og ud fra disse spørgeskemaer har forskergruppen med forskningsårsstuderende Ulrik Deding i spidsen gennemgået spørgeskemaerne og delt dem op i fem grupper. Så har man sammenkørt resultaterne med Landspatientregistret og set, om der var et sammenfald mellem den gruppe, der følte sig mest stresset hyppigere, og den gruppe, der kom på sygehuset og fik stillet diagnosen mavesår eller fik udskrevet de to slags antibiotika og syrehæmmende mavesårsmedicin hos egen læge. Forskergruppen fulgte patienterne i knap tre år og fandt 121 personer, der opfyldte betingelserne.

- "Selv hvis vi tager højde for faktorer som overvægt, kost, andre sygdomme, manglende motion, rygning og så videre, har de 20% mest stressede stadig over dobbelt så høj risiko for at blive ramt af mavesår. Så vi er nødt til at konkludere, at der er en sammenhæng mellem stress og mavesår", slår studerende i Folkesundhedsvidenskab Ulrik Deding fast.

- "Resultatet modsiger ikke, at bakterien betyder noget for forekomsten af mavesår - det kan sagtens forklares med, at bakterie og stress tilsammen giver en særlig risiko. Det vil vi gerne undersøge nærmere", supplerer Henrik Bøggild. ■

Stomiprojekt

– med borgeren i centrum

Hvordan kan vi sammen gøre livet lettere for mennesker med stomi?

Det undersøges i et fælles projekt mellem Aarhus og Odense kommuner, Region Syddanmark og Region Midtjylland.

Vi vil i den forbindelse rigtig gerne høre om dine positive såvel som negative erfaringer med stomi, uanset om du er ny eller rutineret bruger af stomiprodukter eller pårørende til en borger med stomi.

Der er i projektet mulighed for at give dit besyv med i form af et personligt interview, deltagelse i en fokusgruppe eller større og mindre workshops sammen med andre stomiopererede, sygeplejersker, kommunalt ansatte og virksomheder.

Hvis du er interesseret i at deltage eller blot nysgerrig efter at høre mere, bedes du snarest muligt sende en email til Tine.Park@rm.dk



En blodprøve kan afgøre, hvad man skal spise for at tabe sig

En simpel blodprøve kan afgøre, hvilken kosttype man skal spise, hvis man ønsker at tabe sig eller vedligeholde et vægttab. Det viser en ny undersøgelse udarbejdet af forskere fra Københavns Universitet. Resultaterne blev for kort tid siden præsenteret på The American Diabetes Associations årlige konference i San Diego.

Højt blodsukker kan afgøre kosttype

Højt blodsukker være et tegn på, at man har udviklet diabetes eller et forstadium til diabetes. Nu kan man også bruge niveauet af blodsukker til at afgøre, hvilken kosttype folk skal spise, hvis de ønsker at tabe sig eller vedligeholde et vægttab. Dermed kan man rådgive langt mere målrettet i forhold til vægttab.

"Mange af de mennesker, der forsøger at tabe sig, spiser efter en kosttype, så de lige frem risikerer at tage på i vægt. Dem kan vi nu om dirigere til en strategi, som vi ved kan hjælpe dem med at tabe sig," siger professor dr. med. Arne Astrup, institutleder ved Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet. Han fortsætter:

"For mange mennesker, så kan den rigtige brug af disse blodprøver føre til et vægttab, der er 6 - 7 gange større, end hvis de spiser efter den forkerte kosttype."

Nødder, olivenolie og avocado er godt for de fleste diabetespatienter

I undersøgelsen har forskerne evalueret seks store kostforsøg, hvor forsøgspersoner spiste efter vidt forskellige, sunde kosttyper. Når man efterfølgende evaluerede kostforsøgene viste det sig, at niveauet af blodsukker var udslagsgivende for, hvilken kosttype, der førte til et vægttab.

"For de fleste mennesker med et relativt højt blodsukker vil en fiberrig kost - uden begrænsning på antallet af kalorier - være effektiv i forhold til vægttab. Hvis man yderligere regulerer indholdet af kulhydrat og fedtstoffer på baggrund af insulinniveauet i blodet, optimeres vægten yderligere og mindsker dermed risikoen for at udvikle diabetes", siger adjunkt Mads Fiil Hjorth, Institut for Idræt og Ernæring, ved Københavns Universitet. ■



PRODUKTINFORMATION

Coloplast lancerer SenSura Mio 2-dels High Output

- til ileostomiopererede, som har brug for ekstra stor posekapacitet.

SenSura Mio High Output kombinerer den unikke SenSura Mio elastiske klæber, som følger kroppens bevægelser, med en 2-dels pose, der er designet til at opfylde behovet for ekstra stor kapacitet. Det er en løsning til et stort volumen til personer med en ileostomi.

- Effektiv tømning gennem et specialdesignet stort tragtformet udløb (der findes 2 typer udløb)
- Der er mulighed for at tilslutte en natpose eller en Coloplast Drænagepose, og dermed reducere risikoen for tilstopning og sikre en uforstyrret nattesøvn.

SenSura Mio High Output fås både i en neutral grå farve samt transparente poser med en skala, der hjælper med at vurdere mængden af output.

Fordelene ved de NYE SenSura Mio 2-dels High Output produkter:



Fås i to varianter:

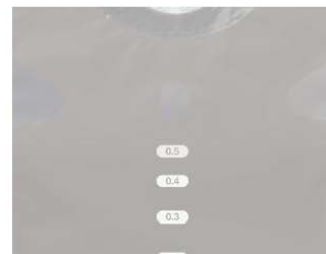
- * High Output
- * High Output mini til ekstra diskretion.



Effektive udløb med enten stort udløb eller blødt post-op udløb, som kan skjules i lommen foran.



Vælg en flad eller en Convex basisplade, afhængig af hvor meget stomien har behov for at blive skubbet frem.



Måleskala på transparente poser indikerer, hvor meget output der er i posen.

Hvis du har spørgsmål, er du meget velkommen til at ringe til Coloplast Kundeservice tlf.: 49 11 12 13 mellem kl. 08.30 og 15.00.

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 *)
Vissenbjergvej 30
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

Hans Breiner Henriksen
Fennebakken 9
8800 Viborg
Tlf.: 4070 0028

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.

