



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



dette blad kan man bl.a. læse:

**COPA Midt-/Vestjylland har været på dejlig udflugt
.....se side 28.**



I dette blad kan man bl.a. læse:

**COPA Nordjylland har været på Læsø
.....se side 34.**

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landformand

Her er årets sidste COPA blad med en lommekalender, hvor der er informationer om lokalforeninger, interessegrupper, stomiambulatorier, kræftrådgivninger, leverandører og producenter m.m.

Som noget nyt er der en side med aktivitetsplan over COPA landsarrangementer i 2018.

Flere COPA medlemmer har været til stor hjælp med deltagelse i et projekt om optagelse af salte, vitaminer og mineraler. Projektet var på Afdeling V, Aarhus Universitetshospital. Resultatet af undersøgelse vil blive bragt i COPA bladet.

Der er lige nu en proces i gang med større udbud med nye leverandøraftaler på stomihjælpemidler. Bl.a. har der været omtalt Stomiprojektet - med borgeren i centrum. Et fællesudbud fra Region Syddanmark og Region Midtjylland. Her har mange stomiopererede besvaret et stort spørgeskema og flere har desuden deltaget i et personligt interview.

Der har også været afholdt et stort fællesmøde, med deltagelse af stomiopererede, sygeplejersker og repræsentanter fra kommunerne. Et fælles mål for alle deltagerne var, at stomiopererede får en bevilling på det bedst egnede produkt efter en individuel konkret vurdering, uanset i hvilken kommune man har bopæl. Vi er alle klar over, det bliver en sej kamp, at få det offentlige system til at forstå dette budskab.

Det er en lang proces, når to regioner vil/skal samarbejde om et udbud. Der vil sandsynligvis være noget konkret information i efteråret 2018.

Projektleder Tina Park, Region Midtjylland har været meget glad for jeres deltagelse.

Der vil helt sikkert blive mere og mere fokus på kommunernes udgifter til diverse hjælpemidler, herunder selvfølgelig også til stomihjælpemidlerne. Derfor er det vigtigt, at vi som forening for de stomiopererede holder "gryden i kog" ved at kæmpe for retten til det frie valg af produkter.

Rundt i landet har Sundheds- og Socialskoler haft besøg af en COPA rådgiver, der har fortalt om dagligdagen i livet med stomi. Det er med til at øge forståelse for vigtigheden af at have adgang til de rette stomihjælpemidler.

COPA Facebook gruppen vokser og vokser. Her er der virkelig gang i butikken. Husk dog, hvis en spørger om noget, som du mener, er helt ude i hampen, så lad være med at nedgøre

spørgsmålet. Spørgsmålet betyder noget for spørgeren, og et pænt svar kan være med til at komme videre i livet.

Idagene den 5. – 8. oktober var COPA vært for den 15th EOA Congress. Der var deltagere fra 26 landes stomiforeninger, 22 fra Europa og 4 fra Afrika.

(Der kan læses mere om kongressen inde i bladet).

På Stomiguiden har Jacob Nossell lagt nye artikler og små videoklip fra EOA kongressen. Jacob vil også i 2018 være ansvarlig for opdatering og vedligeholdelse af Stomiguiden.

På COPA hjemmesiden kan der nu læses COPA medlemsblade helt tilbage til 1991. De resterende blade fra 1961 til 1991 er scannet og bliver også lagt på hjemmesiden. COPA blev stiftet i 1951, men i de første 10 år, blev der ikke udgivet et medlemsblad. Det var i starten meget svært at få stomiopererede til at blive medlem af COPA. I 1961 var der kun 98 medlemmer. Derfor vil der på hjemmesiden desværre ikke være medlemsinformationer m.m. om foreningens "barndom".

Om ganske kort tid vil der blive udgivet en helt ny kostbrochure. Mette Borre, diætist på afdeling V, Aarhus Universitetshospital har skrevet brochuren. Kostrådene henvender sig mest til personer med ileostomi, da det er denne gruppe, der kan have de fleste problemer med en normal kost efter stomianlæggelsen.

Den 27. september var der i Jyllands-Posten vedlagt et temamagasin om bl.a. Mave & Tarm. COPA havde valgt at deltage med en annonce og hjælpe med at finde personer, der ville fortælle deres historie om hverdagen med stomi. Desuden var stomisygeplejerske Per Herlufsen fra Hvidovre Hospital så venlig at medvirke til en artikel om udfordringerne til at leve med stomi.

Det er nu november og pludselig er det jul. Derfor slutter jeg med en tidlig hilsen til jer alle med ønske om en glædelig jul og godt nytår.



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

Er du blevet pensionist?

Af hensyn til dit COPA-kontingent:

Husk at meddele COPA's sekretariat, hvis du er blevet pensionist.



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.stomiguiden.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** - (men prøv dig evt. frem); opløsning trykvalitet. Færdige højtopløselige-CMYK-pdf i trykvalitet og farve modtages også efter aftale. At pdf-filer opfylder krav til tryk er indsenderens ansvar.

Sidste frist for indlevering af tekst til næste nummer er 10/12.

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

• **Illustrationsannoncer:****Næste blad: Tilsagn senest 10/12.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til mail@copabladet.dk. Andet materiale modtages også - efter aftale. Reproklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 18/12.**

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

Foto forsiden

COPA Midt-/Vestjylland
og COPA Nordjylland.

Foreningens formål:**Vedtægternes § 4:**

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

Stk. 2. Dette søges gennemført ved:

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

Copa-blad 6/2017 (november - december) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 259].**Indhold:**

Leder (Henning Granslev).....	2
COPA weekend Kerteminde (Hanne Westergaard).....	4
15. EOA kongres 2017 i København på Quality Hotel i Høje Taastrup (Gisela Schjøtt).....	10
Stærk sammenhæng mellem for meget mad, overvægt og kræft.....	16
Nyt fra lokalforeningerne.....	18
Produktinformation.....	24
Kaffe er en sundhedsdrik.....	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.

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

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

Efter ankomst og nøgleudlevering på Tornøes Hotel samledes deltagerne kl. 17.00 på 1.sal til fremvisning af stomihjælpemidler.

Hanne Westergaard bød velkommen til weekendopholdet, inden Kaj Lund gav information om sit firma Focuscare, der er forhandler af stomihjælpemidler fra Eakin.

Efter nogle tekniske problemer kom Kaj i gang med fremvisningen. Kaj startede med at sige, at der var en overraskelse på lørdagens udflugt. Henning skulle på Kajs regning købe is til alle deltagerne.

Kaj Lund er selv opereret og har haft stomi i 40 år. Han deltog i COPA's sommerlejr i 1980 og var medarrangør af en lejr i 1983, der havde temaet: Du er ikke alene.

Kaj fik ansættelse i 1983 i firmaet Ingerlise Sørensen, der bl.a. var leverandør af stomihjælpemidler m.m. Firmaet blev stiftet i 1948 af Bronnie Folver, der i 1951 med til at etablere Stomiforeningen COPA.

Kaj introducerede de nye produkter og fortalte om en kommende Focuscare turne rundt i landet til efteråret. Arrangementet vil være en blanding af præsentation af Eakin produkter og et foredrag holdt af Kim Wilsborg, der har været livvagt i Kongehuset.

Efter aftensmanden var der samling til kaffe og kage i lokalet, hvor Focuscare udstillingen blev godt besøgt. Kaj og Else Due (Kajs kone) gav deres råd og erfaringer til at leve et "normalt" liv som stomiopererede.

Det var en interessant aften med udveksling af mange gode tips.

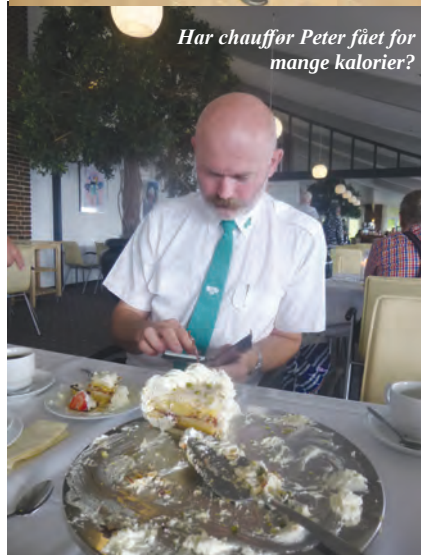
Efter morgenmad lørdag var der kl. 9.15 afgang til
(fortsætter side 6)



Kaj Lund,
Focuscare.



Rundvisning Nyborg Slot.



Har chauffør Peter fået for
mange kalorier?



Sejltur.

NYHED



SenSura® Mio High Output

NYHED - ekstra stor posekapacitet

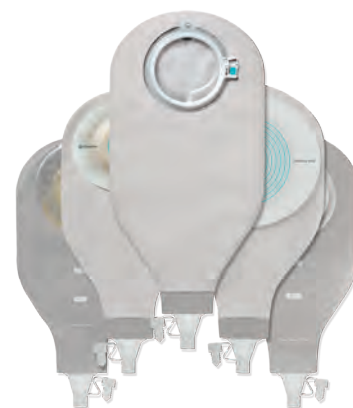
SenSura Mio High Output produkter kombinerer den unikke SenSura Mio elastiske klæber med en pose, der er designet til at opfylde behovet for ekstra stor kapacitet. Det er en løsning til dig med behov for stor posevolumen.

Fordelene ved de NYE SenSura Mio 1-dels og 2-dels High Output produkter:

- Effektivt udløb, som kan skjules i lommen foran.
- Vælg mellem en flad eller en Convex basisplade, afhængig af hvor meget stomien har behov for at blive skubbet frem.
- Fås også i 2-dels Click Mini pose (maxi str.) til ekstra diskretion.
- Der er mulighed for at tilslutte en natpose eller en Coloplast Drænagepose og dermed reducere risikoen for tilstopning og sikre en uforstyrret nattesøvn.

Bestil en vareprøve:

Coloplast Kundeservice telefon **49 11 12 13** eller www.coloplast.to/high



SenSura® Mio

COPA weekend Kerteminde, fortsat:

busudflugten. Turens første stop var ved Nyborg Slot, som p.t gennemgår en større restaurering og ombygning. Nyborg har været residensby, hvor der blev lavet forhandlinger om bl.a. udenrigspolitik og til at finde en løsning på stridigheder om kronens rettigheder.

I 1276 fik Kong Erik Klipping sin lille søn, Erik Menved, der blev hyldet som sin efterfølger ved Danehoffet. I 1782 underskrev Erik Klipping Danmarks riges Grundlov på Nyborg Slot. I 1787 blev samme konges mordere dømt på Nyborg Slot.

I Nyborg blev Margrethe den 1.'s søn Oluf valgt som tronarving til Norge og i 1413 blev Sønderjylland ved lov fastslået at høre til det danske rige.

I anledning af 500 året for Luthers opslag i Witten, var der på Nyborg Slot i 2017 en særudstilling om Luther.

Således informeret og rundvist på slottet begav vi os videre til Svendborg Havn, hvor vi med M/S Helge skulle på sejltur i det sydfynske øhav. Det var en rigtig dejlig og smuk tur. Inden vi gik om bord, fik alle udleveret en madpakke og drikkevarer, som kunne nydes på båden. Turen tog ca. 2 timer. Da båden lagde til ved Christiansminde, hvor der ventede kaffebord, valgte nogle at stå af og gå op til restauranten. Få andre sejlede videre til Svendborg og kørte med bussen til Christiansminde.

Vi havde prøvet af få ændre tidspunktet til kaffen. Men det kunne desværre ikke lade sig gøre, da der på hotellet var 4 bryllupper, 2 sølvbryllupper og en del runde fødselsdage. Selv om der var travlt, fik vi en fin betjening.

Inden afgang fra kaffebordet var der tid til at gå en tur og nyde det gode vejr, og Henning kunne købe de af Kaj

(fortsætter side 8)



Forsorgshjemmet.



De indsattes gård.



Strandhusene ved Kerteminde.



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.

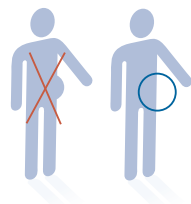
HUDPLADERNE FÅS I 3 VARIANTER:

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





Afslapning søndag formiddag.

COPA weekend Kerteminde, fortsat:

lovede is. Herefter kom så dagens overraskelse. Vi havde lavet aftale med forsorgshjemmet i Svendborg om, at de ville holde åbent en ekstra time, så vi kunne få den oplevelse med. Det var virkelig interessant og bestemt et besøg værd. At livet for mindre bemidlede ikke har været nogen dans på roser, tager vi ikke skade af at opleve. Det kan være med til at få os til at skønne lidt mere på de goder vi har i dag.

Herefter gik turen tilbage til Kerteminde, hvor der var tid til et hvil eller, hvad man nu kunne tænke sig inden festmiddagen kl. 19.30.

Kaffen blev indtaget i lokaler, hvor vi kunne være os selv. Det lod til at folk var trætte. Men der var tid til nogle gode snakke om stomilivet. Det blev dog ikke sent, inden mange trak sig tilbage for at gå til ro. Søndagen var til egen disposition. Der var udleveret bykort med en rute, der kunne følges, eller man kunne vælge blot at gå en tur.

Under frokosten sagde Henning og Hanne tak for denne gang og ønskede alle en god tur hjem. Det var rigtig dejligt at se så mange nye medlemmer der havde valgt at deltage i COPA weekenden i Kerteminde.

Referent Hanne Westergaard



Aftenmenu lørdag.



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.

15. EOA kongres 2017 i København på Quality Hotel i Høje Taastrup

Tema: Caring - Sharing - Supporting

Fra den 5. oktober til den 8. oktober 2017 blev den 15. EOA kongres afholdt i Danmark. EOA = European Ostomy Association (Sammenslutningen af de europæiske stomiforeninger). Foreningen er paraplyorganisation for 41 stomiforeninger, og til Europa hører i denne sammenhæng også Afrika. Kongressen holdes på skift hvert tredje år i de forskellige medlemslande. EOA komiteen havde spurgt, om COPA kunne afholde den 15. EOA Kongres.

Der var repræsentanter fra 22 lande i Europa og 3 lande i Afrika.

Torsdag den 5. oktober

Fra kl. 14.00 var der check-in og registrering af repræsentanter fra de forskellige lande. Hver deltager fik en programmappe og et lille skilt med navn og nationalitet påført.

Middagen om aftenen var buffet og blev indledt med et velkommen til alle fremmødte med ønsket om en hyggelig aften.



Henning Granslev, Odessa og deltagere fra Lviv.

Forberedelse til mødet.

Fredag den 6. oktober

Kl. 09.00 begyndte dagens program. EOA præsident, Ria Smeijers fra Holland, bød velkommen med ønsket om en konstruktiv og lærerig kongres. Dernæst var Henning Granslev, som vært for kongressen på talerstolen med sin velkomst, ligeledes med ønsket om at alle ville blive inspireret til at fortsætte arbejdet med at forbedre forholdene for de stomiooperere i deres respektive lande. Derefter gik det løs med dagens mange programpunkter.

Første indlæg var med Gabriele Kroboth fra Østrig, der er præsident for ECET (organisation for stomisygeplejersker i Europa). Hun fortalte, at ECET samarbejder med industrien om optimering af stomihjælpemidler og samarbejder naturligvis med de europæiske stomisygeplejersker til at dele og udveksle relevante informationer om stomipleje m.m. Fremtidsmålet er, at uddannelsen til stomisygeplejerske skal omfatte både stomipleje, sårpleje og inkontinensproblemer.

Efterfølgende blev COPA filmen med engelsk tale vist. Alle deltagerne fik et eksemplar med hjem. Enkelte stomiforeninger fik et par ekstra film.

I forbindelse med kaffepausen åbnede udstillingerne med bl.a. præsentation af de nyeste stomihjælpemidler fra forhandlere og producenter. Der var stor interesse for de udstillede produkter blandt især de udenlandske deltagere. En del af deltagerlandene har ikke så stort et udvalg af produkter, som vi har her i Danmark. I nogle lande er der kun ganske få fabrikater at vælge imellem, og mange stomiooperere skal desværre selv betale deres poser.

Efter kaffepausen var emnet "Irrigation, a way of life". Stomisygeplejerske Per Herlufsen fra Hvidovre Hospital fortalte om irrigation - fordele og ulemper. Irrigation blev introduceret i USA og tidligt i 1990'erne blev det introduceret i Skandinavien. Svenskerne var allerede begyndt i 1970'erne. Youtube har videoer om irrigation.

"A successful Twinning Project in Zimbabwe" var næste punkt.

(fortsætter side 12)



Per Herlufsen.

Bjarne Baarup, Svend Larsen og Hanne Westergaard.



Så er der møde. Gisela Schjøtt tager referat.



Jacob, Katrine, Ida og Grith COPA Danmark.

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.

Fortsat fra side 10: Marie Steen vicepræsident i ILCO Sverige supporterede Lizzy og Linda Moyo fra ILCO Zimtrust. Lizzy blev opereret i 2006, og i tre år donerede Sverige poser gennem et privat initiativ. Lizzy og Linda fortalte om vanskelighederne ved at oprette en stomiforening i landet. Kommunikationen kan være vanskelig og afstandene er meget store, så ønsket var at etablere flere små stomienheder rundt om i landet, for at kunne hjælpe så mange som muligt. Man manglede et fast sted at være og ILCO Sverige har doneret og sendt en container med hjælpemidler. I containeren er der lager og et lille kontor, hvor patienterne kan få råd og udleveret deres stomihjælpemidler. Containeren står ved Parirenyata Hospital, hvor de fleste stomioperationer foretages. Lizzy og hendes søster Linda er begge sygeplejersker. ILCO Zimtrust blev registreret i januar 2010.

Projekt "Kock pouch, a forgotten group" blev præsenteret af Rein van der Leeuw fra den hollandske stomiforening Dutch Ostomy Association (DOA). Rein fortalte bl.a. at der ikke laves Kock pouch mere, og problemet er, hvor kan man blive opereret, hvis man får problemer med sit Kock pouch. Rein henviste til et NOA møde i Aarhus sidste år, som han deltog i, og hvor DOA udviklede en plan for at finde ud af, hvor mange der har Kock pouch. DOA har også anmodet EU om fondsmidler, men fik svar, at det ikke korresponderede med EU's program. ILCO Sverige oplyste, at der stadig er et hospital i Sverige, hvor man kan henvende sig til Kock pouch.

Frokostpause og besøg på udstillingerne.

"Charter of Ostomy Rights in Kosovo" ved Artu Uka, præsident for Kosovo stomiforening. Kosovo er et eks. jugoslavisk land og blandt de fattigste i Europa. Der er 1,8 mil. indbyggere og gennemsnitsalderen er 25 år. Ca. 55% er arbejdsløse og der er ingen sygeforsikring. Artu Uka grundlagde KOA efter moderens sygdom, der førte til anlæggelse af en stomi. Patienterne får ingen information og hjælp, og de må selv betale for deres poser. Er man pensionist får man, hvad der svarer til 75 EUR pr. måned. En stomipose koster mellem 3 og 7 EUR. Disse vanskeligheder for stomiopererede i de tidligere "østlande" var noget, der virkelig gjorde indtryk på os fra de mere rige lande med gode sociale forhold. Kosovo får hjælp fra UK Ostomy Association.

EOA projekt "Life without Limits" er et samarbejde mellem Deutsche ILCO, Czech ILCO og Slovilco. Tereza på 30 år fik konstateret Crohn i 2005, og fik en kolostomi i 2012. Efter operationen fik Tereza et "sammenbrud" og vejede kun 40 kg. Hun begyndte at blogge i 2016 for at dele sin historie, følelser og fotos med andre, og fik stor respons fra andre patienter. Arbejder nu som frivillig i Czech ILCO.

"Life with a short bowel and high output" ved dr. Lars Vinter-Jensen fra Aalborg universitetsklinik.

Et interessant oplæg om livet som korttarmspatient. Der blev præsenteret nogle cases om patienter, og vist nogle eksempler på intravenøs ernæring. Lars Vinter-Jensen fortalte bl.a. at ileostomiopererede ofte får at vide, at de skal drikke rigeligt for at undgå dehydrering, men for meget indtag af væske kan også forårsage dehydrering, da det kan forrykke saltbalancen i kroppen.

EOA har fået ny website og den blev præsenteret af Elzbieta Lesińska, POLILCO Polen. Websiten er baseret på Wordpress CMS.

Dr. Carlo Pezcoller, Italien (Lions for ostomates) fortalte om samarbejdet mellem stomiforeninger og medicinsk videnskabeligt selskab. Han er desuden medlem af "Associação Latino-Americana del Coloproctologia" hvilket som navnet indikerer, er stomiorganisationer i Latinamerika. Formålet er bl.a.

(fortsætter side 14)



Alle sponsorerne.



Lotte Johnsen, Coloplast - tale lørdag aften

Lars Vinter-Jensen.



Linda Moyo, Lizzy Moyo og Marie Steen.



Odessa m.fl. i regntøj.

< 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.

Fortsat fra side 12: forebyggelse af komplikationer og at organisere specialiserede centre for stomiopererede. Den italienske forening "Lions for Ostomates" trænede stomilæger fra Latinamerika i Modena. Lægerne kom fra Chile, Bolivia Venezuela, Mexico og Guatemala.

Dagens sidste punkt var præsentation af de lande, der ønsker at afholde næste EOA kongres i 2020. Her stod valget mellem England og Italien. Italien fik flest stemmer og blev dermed valgt.

COPA ambassadør Jacob Nossell optog små filmklip under dagens oplæg: De kan ses under COPA facebookgruppen .

Middag kl. 19.30. Det var buffet igen. Efter middagen var der underholdning af en engelsk gruppe kaldt "Gutted" i samarbejde med IA fra UK. Underholdningen er "sort humor" om et liv med mave/tarmproblemer.

Lørdag den 7. oktober

Fra kl. 09.00 til 12.00 havde de unge i 20/40 gruppen deres eget møde.

Oplæggene var bl.a. Nicolaj Westring Brusendahl, Danmark, om livet som ung med stomi og et job som turist guide.

Tereza Nagyovar, Tjekkiet, fortalte om ungdomsgruppen i Czech ILCO.

Stomisygeplejerske Gerd Friis Bille fra Rigshospitalet holdt oplæg om sit arbejde med de unge før og efter en stomianlæggelse: udfordringerne til uddannelse, job, sex og fritidsaktiviteter m.m.

Fra kl. 08.00 Meeting of the House of Delegates.

Ria Smeijers åbnede med at foreslå 2 min. stilhed for at mindes to medlemmer, der i årets løb var afgået ved døden. Herefter blev medlemsforeningerne råbt op for at få rede på, hvor mange stemmeberettigede, der var til stede. Betingelsen for, at man opfylder sin stemmeret er, at foreningen har betalt kontingent. De tilmeldte kandidater til posten som præsident for EOA og som medlemmer af bestyrelsen præsenterede sig selv. Der var 3 kandidater til posten som præsident og 5 kandidater til de 4 ledige pladser i bestyrelsen. Nogle medlemsforeninger ønskede at blive fuldgældige medlemmer med stemmeret, og ansøgerne blev valgt enstemmigt. Andre ønskede at blive associerede medlemmer, og de blev også valgt enstemmigt. Nogle lande blev ekskluderet grundet manglende indbetaling af kontingent.

Drøftelse af vedtægtsændringer blev diskuteret, og ændring af de stillede forslag skulle tages op ved næste møde. Den finansielle rapport blev fremlagt og godkendt. Forslag om 10% stigning af kontingentet blev vedtaget.

Gerhard Engler Fund: Formålet med denne fond er finansielt at støtte mindrebedilede foreninger til at deltage i EOA møder.

Afstemning om præsident for EOA og medlemmer til EOA-EC. Ny præsident blev Jón Thorkelsson, Island. De 4 EC medlemmer blev Marie Steen, Sverige, Maria Haas, Tyskland, Henning Granslev, Danmark og Isabella Grosu, Rumænien. Til ny webmaster blev Elzbieta Lesińska, Polen valgt, og repræsentant blev Susanne Deimel-Engler, Østrig.

Efter frokost var der arrangeret sightseeing tur i København samt kanalrundfart.

Desværre havde vejrguderne ikke opfyldt vores ønske om en tør og gerne solrig eftermiddag. Det øsregnede på hele turen: Ved Havfruen, under havnerundfarten, ved Amaliehaven og Amalienborg. Guiderne fandt tørvejre under besøget i Vor Frue Kirke.

Æv, hvor et l....vejr.

Kl. 19.30 var der afslutningsmiddag sponseret af Coloplast, Danmark.

Underholdningen efter middagen var: "Musik og maleri" fremført af COPA Ambassør, Tine Lilholt og hendes mand Klaus Trane.

Søndag den 8. oktober

Morgenmad, check-ud med ønske om en god hjemrejse.

Referent Gisela Schjøtt



Gutted underholdning.



Jon og Ria
ny og afgående EOA præsident.



Tine Lilholt.

Klaus Trane



Amalienborg.

“Ikke at skulle bekymre sig om lækage gør livet så meget lettere”

For 65-årige Henry var Brava® Beskyttende Tætningsring lige, hvad han manglede. Den giver ham en følelse af sikkerhed, og hjælper ham med at leve et liv uden begrænsninger.

Guttet underholdning.

Henry vænnede sig hurtigt til livet med en stomi efter sin operation i 2008. “Det har været meget nemt at leve med - lettere end jeg troede”.

Jeg har altid været utrolig aktiv, så faktisk var den største udfordring for mig at tage det roligt under genoptræningen.

Men efter et stykke tid begyndte han lejlighedsvis at opleve lækage. Lækagerne påvirkede huden omkring stomien. Huden blev rød og irriteret. Henrys stomisygeplejerske anbefalede ham at afhjælpe problemet med en tætningsring. Henry afprøvede flere forskellige ringe, men foretrak Brava Beskyttende Tætningsring.

Henry er også imponeret over de fordele, der yderligere er ved tætningsringen. Han forklarer: “Den er let at påsætte og aftage, og efterlader ikke mange klæberester på huden.” Det, at Tætningsringen ikke efterlader mange klæberester, gør det også lettere at opretholde en sund hud.

For Henry, der arbejder på et bryggeri, er den største fordel følelse af, at han kan gøre, hvad han vil, når han vil: “Det at bekymre sig mindre om lækage, gør tingene så meget

“Jeg skænker ikke min stomi mange tanker”

lettere. Jeg er en meget aktiv person, og jeg tror, at det holder mig ung.”

Uanset om han arbejder eller dyrker en af sine mange sportsgrene, som han nyder, så siger Henry, at Brava Beskyttende Tætningsring giver ham den følelse af sikkerhed og tryghed, han har brug for: “Jeg kan rejse, jeg kan køre bil, og jeg kan leve et normalt liv ligesom alle andre. Jeg skænker ikke min stomi mange tanker.”

Henry anvender Brava Beskyttende Tætningsring sammen med en SenSura® Mio stomipose.



Dobbelt beskyttelse

Beskytter mod lækage og absorberer fugt fra hudoverfladen.



Let at håndtere

Let at forme, så den passer nøjagtig omkring stomien. Anvendes på huden, hvor der er fordybninger, folder og rynker.



Brava Beskyttende Tætningsring består af en NY opskrift.

Bestil en vareprøve www.coloplast.to/bestilbrava eller Coloplast Kundeservice telefon 49 11 12 13

Stærk sammenhæng mellem for meget mad, overvægt og kræft

Ny rapport¹⁾ fra WHO slår fast, at overvægt skyldes, at vi spiser for meget. Beregninger viser, at ca. 50.000 danskere frem mod 2045 vil få en kræftdiagnose som følge af overvægt.

At spise mindre er den mest effektive metode til at forebygge overvægt. Den konklusion står knivskarpt i den nye rapport Energy Balance and Obesity fra WHO's kræftforskningsagentur International Agency for Research on Cancer (IARC).

Rapporten¹⁾ fastslår således, at den vigtigste årsag til overvægt er et for højt energiindtag. Genetiske faktorer har også en rolle, men de er ikke nok til at forklare den store stigning i overvægt verden over de seneste 35 år. Samtidig viser rapporten, at fysisk aktivitet alene ikke kan løse problemet.

Rapporten¹⁾ er udarbejdet af 17 internationale eksperter og er baseret på den seneste videnskabelige dokumentation. Den viser, at mellem 3,7 pct. og 8,5 pct. af alle nye kræfttilfælde i Europa skyldes overvægt. I danske tal svarer det til mellem ca. 1.300 og 3.000 kræfttilfælde om året, blandt andet bryst- og tyktarmskræft.

Hold vægten og forebyg kræft

Ifølge Sundhedsstyrelsen er 47 % af voksne danskere i dag overvægtige. En fremskrivning fra Kræftens Bekæmpelse viser, at tallet vil stige til 70% i 2045, hvis udviklingen fortsætter. Rapporten¹⁾ understøtter beregninger fra Kræftens Bekæmpelse og Nordisk Cancer Union, som viser, at næsten 50.000 kræfttilfælde kunne forebygges over de næste 30 år, hvis ingen danskere var overvægtige.

- "Overvægt er en stærk risikofaktor for 11 forskellige kræftsygdomme – også brystkræft og tyktarmskræft, der rammer mange af os. Det er rigtig svært at tabe sig, hvis man først er blevet overvægtig. Det mest effektive er derfor at forebygge, at der sniger sig for mange kilo på sidebenene. Rapporten¹⁾ her viser med tydelighed, hvor der skal sættes ind – vi skal simpelthen spise lidt mindre", siger Gitte Laub Hansen, Ph.d., projektchef, Kræftens Bekæmpelse.

Reference

1) Andersson, Therese M.-L. et al. Avoidable cancer cases in the Nordic countries – The impact of overweight and obesity. European Journal of Cancer. 2017. 79; side 106-118.



Overvægt øger risikoen for tyktarmkræft, brystkræft (postmenopausal), mavekræft, kræft i æggestokkene, livmoderkræft, leverkræft, fremskreden prostatakræft, nyrekræft, galdeblærekræft, kræft i spiserøret og i bugspytkirtlen.

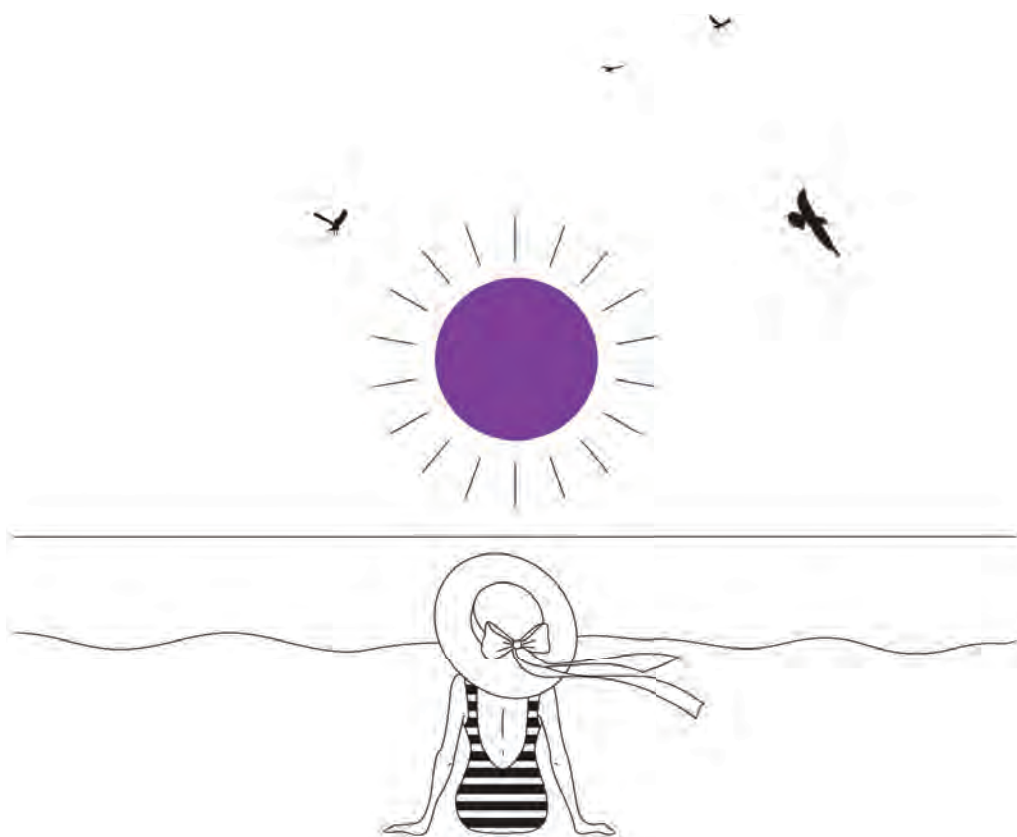
Reference
Engelholm, G. et al. NORDCAN: Cancer Incidence, Mortality, Prevalence and Survival in the Nordic Countries, 2016.

Foto: Colourbox

Overvægt giver risiko for kræft. Overvægt er den tredje største risikofaktor for kræft efter rygning og kost.



Foto: Colourbox



Sig hej til et nyt 2 delssystem.

eakin **dot** 2-delssystemet giver dig præcis den **sikkerhed** og **comfort** som I brugere fortalte os I ønskede. Det er også **hurtigt** og **nemt** at bruge - sparer dig for adskillige minutter hver dag.

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



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



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Vi ses i det nye år

Vores havnerundfart blev aflyst, da der var ikke nok tilmeldte. Vi glæder os til juleturen til Kragerup Gods. Det skal nok blive hyggeligt. Bestyrelsen ønsker jer alle en god jul og et godt nytår, og håber vi ses i det nye år.

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)

Kommende arrangement

Julefrokost søndag den. 3. december kl. 13 - 17

Sted: Cafe Lindehøj (Herlevhallerne), Tvedvangen 198, 2730 Herlev.

Pris: kr. 150 for medlemmer og kr. 200 for ikke medlemmer. Handicapvenlig lokale.

Vi gentager succesen fra de sidste par år med en god frokost. Gode parkeringsmuligheder og bus linie 167 (fra Herlev Station) kører lige dertil (med stoppested lige ved døren). Indgang fra gaden overfor Netto.

Vi mødes kl 13. Får noget godt at spise (den store julebuffet) og drikke, tænder adventskransen og synger sange.

Vi bliver underholdt af hyggepianisten Troels. Vi spiller banko så snyd ikke dig selv for denne oplevelse.

Bindende tilmelding til Gethe 40 950 953 eller mail: copa.stkb@gmail.com **senest 22. november.**

Pengene bedes indbetalt samtidig på konto: 2275 0747337721.

P.b.v. Gethe Jacobsen



COPA Bornholm

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

Kommende arrangementer COPA Bornholm: Se side 33.



COPA Frederiksborg

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

Kommende arrangement

Julearrangement i Frederiksborg Sognegård lørdag den 2. november

Vi mødes som sædvanlig kl. 13.00, hvor første punkt på programmet er en dejlig frokost, hvor der afsluttes med ris a la mande og kaffe. Derefter bliver der hygges og andespil. Med andre ord: Vi holder den sædvanlige tradition. Vi håber naturligvis at se rigtig mange af jer.

En meget kort omtale af julearrangementet har stået i COPA blad nr. 5, så der var mulighed for at reservere datoen i god tid.

Pris:

Tilmelding er bindende og prisen er 175 kr. for medlemmer/støttemedlemmer og man kan tage en enkelt gæst med for 350 kr.

Har man lyst og lejlighed kan beløbet indbetales på lokalforeningens konto som er:

Reg. 4820 konto 4820 365313.

Husk at skrive navn, så vi ved, hvem betaleren er.



Adressen til julearrangementet er:

Frederiksborg Sognegård,
Frederiksværksgade 2B, Hillerød.

Lokalerne er tilgængelige for både rollator og kørestol.



Sidste frist for tilmelding er torsdag den 23. november 2017.

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

Bemærk venligst at julemødet i år er en lørdag.

Kommende arrangement

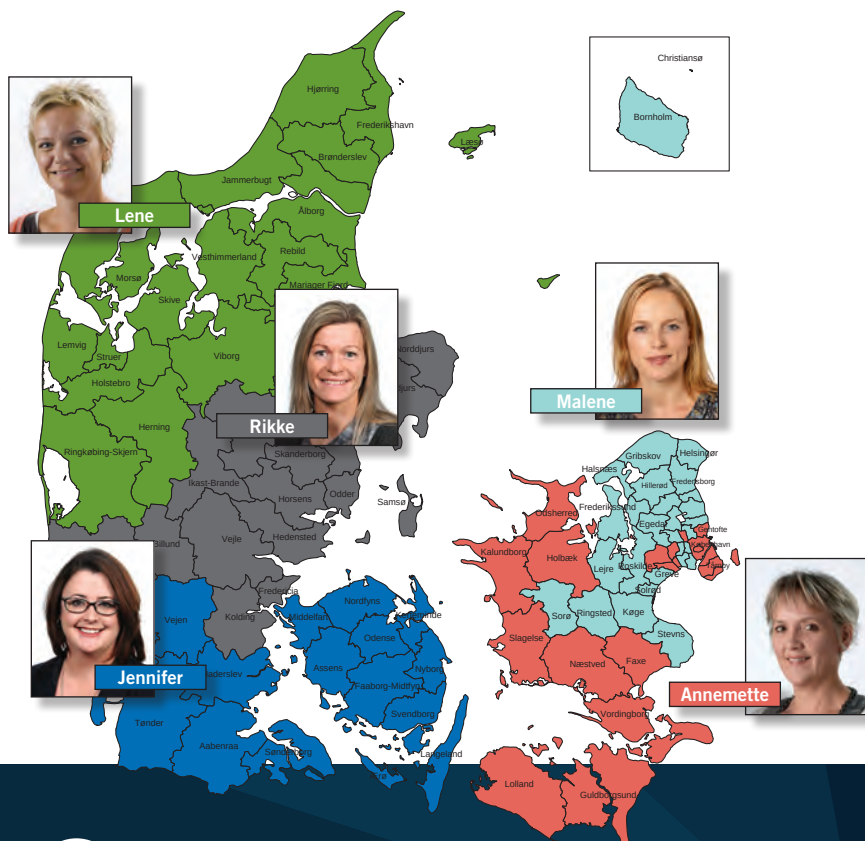
Generalforsamling 2018

Efter julearrangementet er næste medlemsarrangement generalforsamlingen i marts 2018.

Da bestyrelsen først holder møde om afviklingen af generalforsamlingen efter deadline for dette blad, kan vi ikke på nuværende tidspunkt oplyse om dato og sted.

P.b.v. Gisela Schjøtt

Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør



Hos OneMed har vi 5 sygeplejersker, der er klar til at rådgive dig i valg og anvendelse af produkter.

Vi markedsfører alle kendte stomiprodukter på markedet.

Se dine bevilligede produkter og bestil nemt og hurtigt via vores webshop eller ring til vores kundeservice.

Vi er der for dig.

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



Følg "OneMed Danmark" på Facebook.
Find korte film og opslag om livet med en stomi.

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 Vestsjælland

Lokalformand: Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge

Tlf.: 6063 0747 E-mail: e.t@mail123.dk

Kære Medlemmer

Så er året 2017 ved, at tage sin afslutning, men inden da skal vi afholde vores julefrokost i Rosenvængets Selskabslokaler, hvor Rosenvængets piger er kendt langt omkring for deres gode køkken.

Vi har udsendt et informationsbrev til vores medlemmer, håber alle hustande har modtaget det ellers hører jeg gerne fra jer. Mandag den 25. september 2017 afholdte vi sammen med Coloplast Danmark et informationsmøde for stomiopererede. Da jeg desværre ikke kunne deltage overlod jeg næstformanden opgaven. Det var et rigtig fantastisk arrangement, det er altid interessant og se og høre hvad der sker omkring nye produkter samt, at få en snak med kompetente og faglig dygtig personer fra Coloplast Danmark. Det er også meget vigtigt i disse tider at få viden omkring sine rettigheder, så en stor tak til Coloplast Danmark for det fine arrangement.

Den 14. september 2017 afholdte vi vores sommertur, vi har gennem nogle år forsøgt om vi kunne komme ind og se Jesus kirken og endelig lykkedes det. En oplevelse, at se og høre om kirkens tilblivelse men ikke mindst krypten under kirken. Der er her hele Carlsberg familien er stedt til hvile og det, at komme ned i krypten er ikke noget alle kan, men det lykkes endelig for os. Dette er ikke offentligt tilgængeligt, men kun for foreninger. Nedenfor kommer en kort beskrivelse, skrevet af Stig Erichsen.

Sommerudflugten til København

Torsdag den 14. september havde arrangementsudvalget kaldt til morgensamling ved MEGA CENTRET i Holbæk. Det kunne ses på deltagernes bagage at vejrudsigten var læst, paraplyer og regntøj var med som håndbagage. Solen tittede nu frem da vi indtog vore pladser i bussen. Vi startede turen mod Jesuskirken i Valby, som er en af Danmarks mere særprægede kirker. Da vi nåede frem og så denne prægtige kirke, der er tegnet af arkitekt Vilhelm Dahlerup, lidt klemt inde der på Valby Bakke med kig til Søndermarken, var vi nok flere der tænkte: Kan vi få et par timer til at gå her?

Jesuskirken virker mørk, når man træder ind, men lyset brød



frem da sognepræst Frank Bjørn Christensen tog fat på sin fortælling om tilblivelsen af kirken. Så levende og medrivende at vi næsten så bygherren brygger Carl Jacobsen for os med murskeen i hånden. Vi fik historien om granit-søjlerne, der alle havde forskellige farvenuancer, leveret fra Sverige. Vi så de smukke glasmosaikker, der nok på



en solskinsdag havde taget sig bedre ud. Kirken er opført som et mausoleum for Carl Jacobsen og hans familie. Som sidste punkt besøgte vi krypten under kirken hvor de forskellige sarkofager blev opbevaret. Her rullede en stadig veloplagt Frank Bjørn Christensen sig også ud, vi fik mange historier om tanker og familiefjender om de "tilstede"værende, der var ude for hørevidde.

Men op skulle vi og videre ned af bakken til Hansens Gamle Familiehavn på Pile Allé Frederiksberg, her ventede frokosten. Det var tydeligt, at det var sidst på sæsonen, det kunne ses på menuen og stemningen i det store lokale. Vi skyllede det ned med lidt øl og snaps, det forhøjede stemningen og vi fik slukket tørsten og sulten. Men inden vi afsluttet middagen trådte demokratiet i kraft, vi havde planlagt at afslutte sommerudflugten med et besøg i Botanisk Have men arrangementsudvalget havde truffet en beslutning om

at sætte en plan B i værk pga. vejrudsigten og et par byger der ramte os på vejen til frokosten. Kassereren optrådte som selvudnævnt mødeleder og stemmetæller. Skulle vi som aftalt til Botanisk Have eller forlægge turen til Glyptoteket, hvor der var overdækket og tørt. Med overvejende stemmer blev det afgjort, at vi skulle til Botanisk Have.

Bussen sneglede sig gennem den meget tætte københavnske trafik og vi nåede frem til haven. En blandet fornøjelse i regn og blæst, hvor der blev brug for det medbragte regntøj. Så kaffen varmede godt på vejen hjem i bussen, hvor vi nød Jans fremragende hjemmebagte kager.

Efter en regnfuld københavneretur, hvor himlen og vejret lysnede op, da vi nået til Roskilde, og inden stoppet i Holbæk skinnede solen som på en dejlig sommerdag. Tak til arrangementsudvalget og alle deltagerne for en dejlig dag i København.

Stig Erichsen

Jeg vil god sige tak til Stig for denne beskrivelse af sommerturen. Samtidig vil jeg også godt sige tak til alle bestyrelsesmedlemmerne for det store arbejde med at planlægge turen, samt en stor tak til medlemmerne for jeres altid gode humør, det er det der gør, at det er det hele værd.

Jeg vil på hele bestyrelsens vegne ønske alle vore medlemmer samt hele familien COPA en rigtig god jul.

P.b.v. Eddy Tersløse

Kommende arrangement

Julefrokost torsdag den 23. november kl. 13.00

Julefrokost i Rosenvængets Selskabslokaler, Rosenvænget 23, 4270 Høng - torsdag den 23. november kl. 13.00.

Tilmelding: Du kan tilmelde dig til arrangementsudvalgets medlemmer.

• Vinni Tersløse. Tlf. 7178 4250. E-mail morsrodolfo@mail.com • Jan Nielsen telefon 59 30 36 04 E-mail aslj47@mail.dk
Julearrangementet koster 250 kr. for medlemmer og 300 kr. for ikke medlemmer. Beløbet kan indbetales på lokalforeningens konto: 5356 – 0 000 246 614 eller ved ankomst til arrangementet - **senest søndag den 12. november 2017**.

Kommende arrangement

Generalforsamling 2018

Husk der afholdes generalforsamling i april 2018, nærmere omkring sted og tid kommer på COPA's hjemmeside og i Copa-bladet der udkommer januar 2018.

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

Julefrokost fredag den 17. november kl. 17.30

Som omtalt i det forrige blad holde COPA Fyn julefrokost i Hjalles Forsamlingshus, Hjallesgade 31 5260 Odense S fredag den 17. november kl. 17.30.

Tilmelding: Poul E. Andersen Tlf. 66158512 / 30114296 E-mail: ipea@webspeed.dk



P.b.v. Poul E. Andersen

**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 Roskilde / Køge

Lokalformand: Jette Frederiksen, Vissenbjergvej 30, 4000 Roskilde
Tlf.: 4673 0587 E-mail: jettebfrederiksen@hotmail.com www.roskilde.copa.dk

Tilmelding arrangement: roskildekoge@copa.dk

Siden sidst

Bowling i Roskilde

Søndag d. 8. oktober kl. 10.45 mødtes 26 medlemmer til bowling i Bowling Centeret i Roskilde.

Alle fik indtastet parkeringsbillet, alle blev krydset af og fik udleveret 1 drikkekupon som skulle bruges under de hårde kampe på bowlingbanerne. Det var dejligt at se nye medlemmer og ikke mindst at gense de velkendte ansigter.

I år var arrangementet blev ændret en smule, idet vi skulle have brunch først og bowle bagefter, men det lod ikke til at nogen havde noget imod det.

Marianne bød velkommen og Jørgen gjorde opmærksom på at man der kan melde sig til vores julefrokosten d. 23. november når tilmeldingen kan ses på vores hjemmeside i uge 44.

Lidt over 11 kunne vi så gå i gang med brunch-bordet. Der var næsten alt fra skyr til pandekager og vi hyggede og snakkede en times tid indtil det var tid til, at dem der skulle bowle indtog bowlingbanerne.

Og der blev bowlet – holdene kæmpede indbyrdes om, at vinde og der var en god stemning blandt alle de ”tapre krigere”. Og efter en times bowling var endnu en god dag sammen slut.

Og på gensyn d 23. november til vores årlige julefrokost.

P.b.v. Marianne Rygaard Bodi



Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokosten 2017 afholdes
den 23. november kl. 13.30 på:
Hotel Niels Juel
Toldbodvej 20
4600 Køge

Vi skal som sædvanlig julehygge med en lækker julebuffet. Efter vi har spist sild som serveres på bordene, er det muligt at forsyne sig fra den opstillede buffet med varme og kolde retter, husk der skal være nok til alle også af den lune fiskefilet. Herefter bliver der serveret risalamande hvor der er mulighed for at vinde en præmie. Vi skal også i år spille bankospil og bestyrelsen opfordre til at hvert medlem medbringer en voksen pakke til minimum 30,00 kr.

Tilmelding skal ske til Ea Jensen **senest den 19. november** på telf. 56 87 13 71 eller mail roskildekoge@copa.dk med oplysning om navn.

Egenbetaling for medlemmer er 150 kr. / ikke medlemmer 350 kr. som skal være indbetalt **senest den 20. november** på reg.nr. 9570 konto nr. 001 233 7078.



Kommende arrangement

Generalforsamling 2018

Generalforsamling afholdes den 25. februar i Roskilde, mere information følger i blad 1/2017.

P.b.v. Jørgen Jensen



Der findes mange
modeller og valg-
muligheder.
Ring og hør
nærmere!



NYHED!
Nu har vi også
lyskebrokbælter



Care
the right way
for a better day

- Perfekt pasform
- Ingen generende sømme
- Større frihed
- Optimal trykthed
- 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 Storstrøm / Lolland / Falster

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

Kommende arrangement

Julefrokost

Vores næste arrangement er julefrokosten.

Julefrokosten finder sted

lørdag d. 11. november, det foregår i

Hollænderhaven i Vordingborg.

Pris for frokost og kaffe er 150,00 kr. pr person - drikkevarer for egen regning.

Arrangementet bliver som tidligere, god mad, sjove julemelodier, og lotteri. Vi skaber rammerne, og håber at rigtig mange kommer og fylder dem ud, med Jeres gode humør, samt glæden ved at være sammen.



En hilsen til vore medlemmer

Græd ikke over det du ikke kan få
Men glæd dig over det du har haft.

Det er med stor sorg vi modtog meddelelse om at vores kasserer Jens Abildgård Hansen ikke mere er blandt os. Jens døde stille omgivet af sine kære mandag morgen d. 2. oktober. Jens kæmpede sin kamp, men desværre holdt hans optimisme ikke. Nok har vi lidt et tab af en god kasserer, men vore tanker går til familien der har mistet en ægtefælle og far, de bedste ønsker for hans hustru Marianne og børnene.

Æret være Jens's Minde.

Selv om det i skrivende stund føles tidligt må jeg med årets sidste blad ønske alle vore medlemmer en rigtig Glædelig Jul, samt et Godt og Lykkebringende Nytår.

P.b.v. Helle Westergaard

PRODUKTINFORMATION

Feminint undertøj - udviklet specielt til dig med stomi

Igennem længere tid havde vi fået forespørgsler på undertøj til stomister, såvel fra borgere som fra stomisygeplejersker, der tit fik forespørgsler fra deres patienter. Flere kvinder med stomi gav udtryk for, at det undertøj, der var på markedet ikke levede op til de ønsker og forventninger, de havde. Andre gav udtryk for, at de havde søgt i flere år uden at finde noget, som var rigtig lækkert og feminint.

Vi fik derfor samlet en gruppe på syv kvinder, som repræsenterede både kolo-, ileo- og urostomi, og som var vidt forskellige steder i deres liv samt i alder.

Sammen med en designer, med erfaring inden for undertøj, holdt vi møder, hvor kvinderne kom med deres ønsker og input. Med denne nye og helt særlige viden gik designeren i gang med en første prototype af ByMii.

Det var en lang proces, hvor kvinderne af flere omgange fik undertøjet med hjem for at se, hvordan det sad i forhold til lige præcis deres stomi. Det førte til en hel del justeringer hen ad vejen, lige fra valg af materiale til, hvor syningerne skulle sidde for ikke at klemme posen. Hele tiden var fokus dog, at det skulle være feminint og lækkert.

Det har været en lærerig proces, og Mediq Danmark er de syv kvinder meget taknemmelige for, at de havde lyst til at medvirke til udvikling af denne produktserie. Det er jo i høj grad deres fortjeneste, at der blev fokuseret så meget på detaljerne.

Vi var derfor meget glade for - og stolte af - at vi kunne lancere ByMii-serien i maj måned. Vi ønskede, at kvindelige stomister skulle opleve at købe undertøj som kvinde og ikke som stomist. Ikke fordi kvinderne, der har været med til at designe det, på nogen måde er flove over deres stomi, men fordi det at være kvinde skulle være fokus.

Vi har fået mange positive tilbagemeldinger, og det er vi meget glade for. Vi er meget overvældet og blev også lidt ydmyg, da vi fik beskeden om, at vi har bidraget til, at en kvinde endelig har fundet det undertøj som gør, at hun nu føler sig feminin og sexet. Vores ønske var jo at bidrage til øget livskvalitet, og det er lige netop det, der er tilbagemeldingen. Det er fantastisk og meget livsbekræftende.

Det er et kæmpe kompliment til dem, der har været med til designe ByMii.

Mediq Danmark





COPA Sønderjylland

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

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

Der vil være en rådgiver til stede.

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

Så er vi nået til efteråret, den mørke tid er kommet, blæst, regn og kulde har vi fået, så kommer frosten nok også. Men det er godt vi kan hygge os inden døre.

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokost søndag d. 26. november 2017
på Røde-Kro kl. 12.00

I november har vi vores julekomsammen med banko og pot. Menuen består af retter som svarer til en julefrokost. Der serveres kaffe/te med guf.



Så ryster vi posen og håber de rigtige tal kommer frem. I er meget velkomne til at medbringe en pakke til lotto, men dette er frivilligt.

Frokostens pris:

Medlemmer/støttemedlemmer – kr. 150,-

inkl. 3 stk. spilleplader.

Ikke medlemmer – kr. 200,- inkl. 3 spilleplader.

Drikkevarer for egen regning.

Vi håber mange vil deltage til denne hyggelige dag.

Tilmelding senest den 21. november 2017 til:

Carl Christian – 74 72 39 81/40 79 39 61

Christa – 74 47 33 70/41 57 33 70

Kommende arrangement

Generalforsamling 2018

Generalforsamling på Røde-Kro

onsdag d. 7. marts 2018 kl. 18.00.

Der serveres dagens ret. Sæt kryds i kalenderen.

Bestyrelsen ønsker alle en glædelig jul samt et lykkebringende nytår.

P.b.v. Christa Jensen

ByMii FEMININT UNDERTØJ - til dig med stomi

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



**TILBUD
÷20% på alt!**

Vælg et sæt med 2 par trusser,
en bh og et blonde bælte

I alt kun 820,- kr. Spar 216,-

Tilbuddet gælder i perioden 16/10-2017 til 8/1-2018

Læs
mere på
bymii.dk





COPA Sydøstjylland

Lokalformand: Hanne Westergaard, Konsul Jensensgade 16, 2.th., 8700 Horsens
Tlf.: 7564 1086 E-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Åben rådgivning på Regionshospitalet Horsens, Horsens Sygehus Mød en COPA-rådgiver

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

Siden sidst

COPA viste flaget

Sydøstjyllands lokalforening har været til frivillig festival 2017 i Horsens.

Igen i år holdte Horsens frivillig festival på fængslet i Horsens. Sydøstjyllands lokalforening havde en stand med. Festivalen var lavet lidt anderledes i år, da man hyldede de frivillige, så det var kun folk med en billet der kunne deltage i år.

Vi havde i COPA fået fire stk. så foruden de tre der stod i vores stand var vi repræsenteret med fire andre.

Festivalen startede kl. 13 med velkomst ved Ellen T. Schmidt som er formand for Velfærd og samfund.

Så var der en præsentation af en quiz, den fik lystig folk rundt til de forskellige stande, da man skulle svare på et spørgsmål hver sted. Vores spørgsmål var hvor sekretariatet ligger i COPA.

Mellem 13-16 var der fotoudstilling 'Vis værdien', standene var åben og der var kagetapas, kaffe og te til de fremmødte.

Kl. 14 var der så linedance fra "Hygge Liners 8700" De dansede godt og det var et hyggelig indslag.

Vi skiftede lidt til at passe vores stand og gå lidt rundt og kigge hos de andre.

Kl. 15.30 blev der så trukket en vinder af quizzen, ingen af os i COPA var dog heldige at rende med den flotte gavekurv fuld af lækkerier.

Til slut så kom det de fleste havde ventet på et oplæg med B.S Christiansen. Han holdte et rigtig godt oplæg og der var mange gode grin.

Så alt i alt en god dag, hvor COPA fik vist flaget.

P.b.v. Grith Roldsgaard



Kommende arrangement

Generalforsamling og julefrokost

Kom til generalforsamling og julefrokost

lørdag den 25 november kl.11.00

Hotel Danica, Ove Jensens Alle 28, 8700 Horsens

Dagsorden:

- Valg af dirigent.
- Bestyrelsens beretning, ved formanden.
- Regnskab og budget, ved kassereren.
- Aktivitetsplan for 2018.
- Indkomne forslag.
- Valg:
På valg er: Formanden, Hanne Westergaard
1 bestyrelsesmedlem og 1 suppleant.
- Evt.

Efter generalforsamlingen vil Pia fra Focuscare fortælle om nyheder fra deres firma.

Generalforsamling

Julefrokost

Kl. 13.00 er der julefrokost. Kirsten Bach vil fortælle om de problemer man kunne have i gamle dage og vise de hjælpemidler der var til rådighed, herefter kaffe.

Generalforsamlingen er for medlemmer af COPA Sydøstjylland.

Tilmelding til julefrokost senest den 19. november:

Hanne Westergaard mail: h.westergaard@stofanet.dk eller tlf. 75641086.

Der kan parkeret ved hotellet, ellers er der mulighed bag rådhuset, dog skal her betales til kl.13.00 Kommer du med toget er der ca. 10-15 minutters gang til hotellet.

ALLE BEDES MEDBRINGE EN PAKKE TIL EN VÆRDI AF CA. 25 KRONER.

Vi glæder os til at se dig.

P.b.v. Hanne Westergaard



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:

Anette Larsen,

Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N

Tlf.: 2785 5978 (bedst hverdage efter kl. 14.00).

E-mail: s.a@bbsyd.dk

Siden sidst

God og smuk bustur 14. september

COPA Sydvestjyllands årlige udflugt med bus, gik til Jesperhus Blomsterpark.

Vi startede fra Esbjerg kl 8.00, havde opsamling i Varde og kørte derefter op gennem Jylland, for at besøge Kirstine Hardam i Holstebro. I bussen blev vi serveret med rundstykker og en lille "skarp" til halsen.

Ved Kirstine Hardam, stod Uffe klar til at modtage os og han havde et lille, men fyldestgørende foredrag klar til os angående stomiprodukter. Derefter var der lækkert smørrebrød samt kaffe og kage.

Videre til Jesperhus, hvor en guide ventede på os og gav os en 1. klasses rundtur i den smukke have. Efter rundvisningen, havde vi tid på egen hånd, indtil vi skulle have kaffe og kage. Så, ud i haven og tropelandet og gå rundt, indtil bussen skulle køre os retur ned gennem Jylland.

Da vi nåede til Tarm, gjorde vi holdt ved Bechs hotel, som havde klar suppe med urter og boller klar til os. Den var tip-top som sædvanlig.

Så retur til Varde og Esbjerg.

Alle var glade, det havde været en god og smuk tur.

Kommende arrangement

Juleafslutning

Årets juleafslutning holdes den

16. november på Restaurant Sydvesten, invitation kommer særskilt.

P.b.v Anette Larsen



COPA Familiær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant og kontaktperson Vestdanmark:

Susanne Jakobsen,

Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding

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

Kontaktperson Østdanmark: Vakant

Kommende arrangementer COPA Familiær Adenomatøs Polypose: Kontakt venligst Susanne Jakobsen.



COPA Ungdom

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

Ida Engblom, Stærevej 16, 1.tv., 2400 København NV

Tlf.: 5136 3063 E-mail: ida.j.engblom@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Ungdom: Kontakt venligst Ida Engblom.



COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Lars Elvig,

Banegårdspladsen 4A 4.dør 1, 7400 Herning

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

Siden sidst

Dejlig udflugt

Søndag den 27. august havde COPA Midt-/Vestjylland en rigtig dejlig udflugt til Horsens Statsfængsel med rundvisning og derefter kørte vi til Alrø. En lille ø i Horsens fjord der er forbundet med en dæmning. Her spiste vi middag på Møllegården. Derefter fortalte en guide om øen og befolkningen og han kørte med rundt i bussen.

P.b.v. Ulla Andersen



fortsætter næste side

COPA Midt-/Vestjylland fortsat:



STOMOCUR®

Roland Healthcare

STOMOCUR
Kvalitet



Nyt blødt
CONVEX
System

COLO,
ILEO &
URO



Individuelt
tilpasset

Giver **bedre**
løsninger

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 Gl. Viborg amt

Lokalformand:
Hans Breiner Henriksen, Fennebakken 9, 8800 Viborg.
Tlf.: 4070 0028 mail: sysoghans@youmail.dk

Yderligere kontaktperson:

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



Siden sidst

Dejlig udflugt til Fur

Søndag d. 20. august 2017 kl. 10 stod 20 forventningsfulde medlemmer af COPA Gl. Viborg amt klar til at tage med bussen. Turen skulle gå til den smukke Limfjordsø Fur. Niels Erik fra Mønsted havde skaffet en fin bus. Og i stedet for at køre den slagne vej til Fursund, blev vi kørt rundt til forskellige smukke steder i Salling. Men først til Marienlyst, hvor vi fik kaffe.



Klokken 12 stod vi klar ud for Regitzes minde. Her blev der serveret en skøn frokost bestående af sild med varme kartofler, fiskefiletter, mørbradbøffer. Og så var der en del af os, der følte os mætte, men der kom herefter pålægsfade på bordet – og så var vi i hvert fald mætte. Efterfølgende serveredes der kaffe.

Da alle var mætte, og kaffen var drukket, gik vi i bussen igen. Nu skulle vi på rundtur på øen. Med os fik vi Regitzeminde's vært – jeg tror han hed Søren.

Nu blev vi så – på bedste Furbo-mål – guidede rundt på øen. Det var en blanding af historiske og kulturelle fakta om øen, og af anekdoter opsamlet med et langt liv på øen. Vi så bl. a. Bette Jens' hyw. Jens var munk på Vitskøl kloster. På en tur ned igennem Europa var Jens desværre kommet i uføre. Jens havde pillet lidt (meget) ved en ung mø. Dette måtte han ved hjemkomsten bøde for. Han blev forvist til Fur. Da han døde foranstaltede venlige ø-boere, at han blev begravet på det højeste sted på øen. Herfra kunne han skue til Vitskøl.



På vej hjemover, som heller ikke skulle gå den slagne vej, standsede vi op et smukt sted, og fik kaffe – og de dejligste lagkager, som Kitte fra Mønsted havde bagt. Og Povl havde bagt småkager. Alt i alt en dejlig tur.

Kommende arrangement

Invitation

til julefrokost/-hygge på
Kongenshus kro og hotel
Vestre Skivevej 142
Daugbjerg 8800 Viborg
lørdag den 25. november
2017 kl. 11.30.

Der kommer en guide fra HedeDanmark (tidl. Hedeselskabet) og fortæller om hedens opdyrkning.

Dagens program:

- Kl. 11.30 Ankomst.
 - Kl. 11.45 Velkomst ved formanden.
 - Kl. 12.00 Frokost og hyggeligt samvær.
Drikkevarer på egen regning
 - Kl. 14.00 Fortæling om opdyrkning af heden.
 - Kl. 15.00 Kaffe med snak, hygge og amerikansk lotteri.
 - Kl. 16.30 Vi siger tak for i dag.
- Pris for denne eftermiddag kun kr. 150,- pr. person for medlemmer og kr. 225,- pr. person for ikke medlemmer.



Nyt i år Når man tilmelder sig julearrangementet, så giv samtidig tilkende, at I vil komme med en gave pr. person. Gaven skal mindst have en værdi af 50 kr. Så nedsættes din betaling for arrangementet med 50 kr. Altså bliver prisen 100 kr. for medlemmer, og 175 kr. for ikke medlemmer. Gaverne vil blive brugt til amerikansk lotteri.

Tilmelding senest søndag d. 19. november:

Povl Jørgensen, mobil 2481 2966 E mail: lilpo@youmail.dk

COPA Gl. Viborg amt håber på en stor tilslutning omkring denne eftermiddag så vi kan få talt sammen og hygge os med hinanden.

Kære medlemmer, husk! At det tager samme tid at planlægge en tur/et møde for få, eller for mange deltagere.

(COPA Gl. Viborg amt fortsætter næste side)

COPA GI. Viborg Amt fortsat:

Kommende arrangement

Medlemsmøde 3. februar

Sæt kryds i kalenderen.

Den 3. februar 2018 arrangeres et medlemsmøde med deltagelse af leverandør af stomiprodukter. Mødet skal være erfaringsudveksling mellem medlemmer.

Kommende arrangement

Generalforsamling 3. marts

Den 3. marts afholdes generalforsamling i COPA GI. Viborg amt. Nærmere information om de to kommende arrangementer vil tilgå medlemmerne.

P.b.v. Hans Breiner Henriksen



COPA Forældregruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

Morten Holmgaard, Amaliehaven 20, 7080 Børkop

Tlf.: 5047 5007 / 4021 1966

E-mail: holmgaard@hotmail.com

Kommende arrangementer COPA Forældregruppen:

Kontakt venligst Morten Holmgaard.

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

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



nyd det gode

MED
VALLEPROTEIN

Arla Protino®
forhandles hos udvalgte
supermarkeder og
online forhandlere.



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	16. november	16 - 17.30
Torsdag	30. november	16 - 17.30
Torsdag	7. december	16 - 17.30
Torsdag	11. januar	16 - 17.30

**Der gøres opmærksom på, at alle der ønsker
en samtale med en af COPAs rådgivere
er velkomne.**

Det er ikke kun for patienter, der er indlagt.

Siden sidst

En hyggelig svømmeaften

Tirsdag d. 26. september var der igen svømmeaften. Vi blev ikke så mange denne gang pga et par afbud i sidste øjeblik. Men det blev en hyggelig aften, og dejligt med en ny deltager, som var parat til at prøve at gå i svømmehal med pose på maven. Det er netop formålet med disse svømmeaftener, at man som nyopereret med stomi kan opdage, at det faktisk godt kan lade sig gøre at fortsætte med at svømme, selvom man har fået stomi. Der er altid flere af COPAs rådgivere med sådan en aften, som man kan støtte sig til.

Vi nød alle vandet, nogle svømmede baner, og andre sad i boblebadet eller ved massagedyserne i det lave bassin, senere blev nogle af os varmet godt igennem i saunaen. Pyt med om man kan svømme eller ej, for man kan altid bare nyde velværet i de gode faciliteter i svømmehallen. Efter svømmeturen gik vi på Rivas en persisk restaurant, hvor vi fik en lækker gryderet, som "mor selv" havde stået over i 2 timer, og godt med ris. Uhm det var lækkert



Her i COPA Aarhus region lokalforening har vi 2 årlige svømmeaftener – en i foråret og en i efteråret. De bliver altid annonceret både i medlemsbladet og på hjemmesiden.... Så hold øje. Der er begrænset deltagerantal, derfor er det "først til mølle"-princippet.

Medlemmer, som er nye stomister eller bare ikke har været med før, har 1. prioritet. Eneste krav er et medlemskab af COPA. Der er en egenbetaling på 50 kr ellers står COPA for resten både svømmebad og restaurantbesøg

P.b.v. Signe Hachenberger

Kommende arrangement

Julesammenkomst

Julesammenkomst afholdes d. 29. november fra kl. 13-16.30, på Huset Trøjborg.

Vi starter med at spise frokost. I løbet af eftermiddagen skal vi synge julesange som Jeppe fra Hammel kommer og spiller til. Vi skal traditionen tro også drikke kaffe men der er ikke pakkespil i år. I stedet for laver vi en lille quizkonkurrence. Der vil være gaver til vinderne. Vi glæder os til at se både nye og gamle medlemmer til arrangementet.

Tilmelding: Senest 22. november til Bodil Andersen på mail: p.d.andersen@stofanet.dk eller Tlf. 86161840.

P.b.v. Bodil Andersen

Stomiposer til Ukraine

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

Aarhusklubben

I skrivende stund er vore pladsreservationer for 2018 endnu ikke på plads. Folkestedet er jo meget brugt af rigtig mange foreninger. Så hvis pladskabalen ikke går op, kommer vi til at holde vores møder på Trøjborg.

Men jeg håber, vi kan blive på Folkestedet. Vores novembermøde går traditionen tro med kreativ fremstilling af til- og frakort til julegaverne samt pakkeleg.

Så I skal huske at medbringe en lille gave til en værdi af 15 - 20 kr.

Sidste arrangement i år foregår på Frivillighuset - nemlig vores **julekomsammen onsdag d. 29. nov. kl. 15.**

Venlig hilsen Merethe Jastram Knudsen tlf. 2818 8928

Randersgruppen

Julefrokost i Randers

Tirsdag den 28. november kl. 19 mødes

vi på Randers Sundhedscenter, Thors Bakke til julefrokost. Det er lokale 2.01 på anden sal. Vi får smørrebrød, øl vand, kaffe og kage. Kom og start juletiden med godt humør og hyggeligt samvær. Bagefter har vi pakkespil, hver deltager skal medbringe en pakke til ca. 20 kr.

Alle er velkommen, gruppen er åben for alle, vi vil meget gerne have flere med.

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

Møde

Tirsdag den 30. januar har vi møde igen. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Januar bladet kommer sent ud.

Kirsten Gjørup Hansen



Siden sidst

Dejlig sommerudflugt til Coloplast i Thisted

På en skøn sommerdag den 23. august drog vi på tur til Coloplast i Thisted.

Der var afgang fra Randers og Aarhus, og første stop var ved Tange Sø, hvor vi fik kaffe og rundstykker. Turen gik videre op over Mors og Sallingsundbroen og dernæst over Vilsundbroen til Thisted.

Vi blev meget gæstfrit modtaget af direktøren og produktionschefen, som gav en kort orientering.

Coloplast i Thisted startede i 1966 med 12 ansatte, i dag har de 170 fastansatte medarbejdere. Coloplast har produktion i mange lande bl.a. USA, Frankrig, Ungarn og Kina.

Senere blev vi i to hold vist rundt i produktionen. Vi kunne følge, hvordan en poses fremstilling startede med den inderste del af plastik, som blev standset ud, og automatisk kørte båndet videre, og posen fik lagt alle lagene på. Til sidst så vi, hvordan hver enkelt pose blev set igennem for fejl under stærkt lys af medarbejderne.

Efter rundvisningen var der dækket op til en meget flot frokost, som blev afsluttet med kaffe og kranscake. Under kaffen var der foredrag ved konsulent Susanne Andersen, som bl.a. fortalte om stomiposens opfinder Elise Sørensen, som var hjemmesygeplejerske og havde mødt mange patienter med kolostomi. I 1954 kunne Elise Sørensen tage patent på en kolostomipose, som stort set svarer til den, man kender i dag.

Da vi havde taget afsked med Coloplast med stor tak for et dejligt besøg, gik turen over Salling land til Sønderup forsamlingshus, hvor vi sluttede med kaffe, boller og lagkage inden hjemturen.

P.b.v. Bodil Andersen



COPA Aarhus, Sønderup forsamlingshus.



COPA Aarhus, stop ved Tange Sø.



COPA Aarhus besøger Colplast i Thisted.



COPA Aarhus besøger Colplast i Thisted.



COPA Bornholm

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

Kommende arrangement

Julehygge lørdag den 2. december

Julen står nu snart for døren. Vi har julehygge med en god frokost lørdag den 2. december kl 13.00.

Sted: Sagahuset i Rønne. Der må regnes med lidt egenbetaling.

Tilmelding til bestyrelsen **senest mandag den 27. november.**

P.b.v. Inge Skovgaard Petersen



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Bjarne Baarup, Vester Altan 42, 9500 Hobro

Tlf.: 2143 3018 bjarnebaarup@gmail.com

Siden sidst

God sommerudflugt til Læsø

Den 4/9 2017 var vi 26 medlemmer på en todagstur til Læsø. Vi mødtes alle ved færgen i Frederikshavn, hvor der var afgang kl. 11.30. Ombord spiste vi et dejligt stjerneskud, så sejlturen på halvanden time gik hurtigt. Dog vippede færgen lidt.

Da vi alle var kommet i land, gik vi i samlet trop hen til vores hotel "Havnebakken", hvor vi fik udleveret nøglerne til vores værelser. Derefter blev vi hentet i bus, som kørte os ud til "Saltsyderhytten", hvor vi fik fortalt om "Læsø Saltsyderi". I 2016 kunne "Læsø Salt A/S" fejre 25 års jubilæum med et besøgstal på 70.000 gæster. Nogle af vores medlemmer tog et lille hvil og købte pandekager og kaffe. Nogle købte selvfølgelig noget salt med hjem. I mellemtiden var Thomas Olsen kommet med "Rønnerbussen", som skulle køre os ud til "Hornfisk Røn". En tur på et par timer. En meget spændende tur, hvor vi mødte den barske natur. Vi så "Gallowaykvæg", som afgræsser området. På den måde kommer der lys til mange flere planter. Vi fik også set "De gule myrer", en udsøgt delikatesse på Noma. Nogle få af vores medlemmer smagte dem.

Ved aftenstid var vi igen hjemme på hotellet, hvor vi nød en dejlig 2 retters menu. Efter morgenmaden næste dag, blev vi hentet af Ole Stoklund, som både kørte og fortalte om øens seværdigheder i ca. 6 timer.

På turen rundt så vi flere huse med tangtage. Det er ålegræs, der bruges til tangtagene. Ålegræs har været på kraftig retur, men er nu på fremmarch igen. Det ålegræs der bruges på Læsø kommer fra Møn og Bogø. "Museums-gården", som vi også besøgte, blev i 1938 købt af "Læsø Hjemstavnsforening". Store dele af det gamle inventar fulgte med ved overtagelsen af gården, som oprindeligt hed "Lynggården". Vi kørte efterfølgende til "Storhavens Gårdcafe". Der var forskellige dyr, såsom æsler, geder, høns, kaniner gæs og katte. På gården laves "Læsø Is" med bær og frugter fra øen samt økologisk mælk fra "Thise".

Frokosten blev indtaget på "Læsø Spisehus" i Østerby. En "Læsøplanke" bestående af jomfruhummer, fjæsing, krabbeklør, pølser lavet af "Gallowaykvæg", div. små fiskeretter og ost.

Ole Vestergaard, redaktør på vores COPA blad, bød efterfølgende på hjemmelavet Læsø Hyldeblomstvin, samt et besøg i sin butik.

Tiden var nu kommet, hvor vi skulle med færgen mod Frederikshavn. Ombord spiste vi bød med bløde løg. Alle blev mætte.

Tak for en god tur.

P.b.v. Lise- Linda Nielsen



Musemsgården.



Alegræstag.



Læsø Spisehus.



Rønnerbussen.



Læsø Saltsyderi.

Kaffe er en sundhedsdrik



En ny undersøgelse:
Hvis man er rask
- er 4 kopper kaffe
om dagen sundt.

Foto: Colourbox

Næringsstoffer i kaffe²⁾

1 kop kaffe (240 ml) indeholder
af anbefalet daglig dosis

Vitamin B2 (Riboflavin):	11%
Vitamin B5 (Pantothensyre):	6%
Vitamin B1 (Thiamin):	2%
Vitamin B3 (Niacin):	2%
Folat:	1%
Mangan:	3%
Kalium:	3%
Magnesium:	2%
Fosfor:	1%



Med 4 kopper om dagen bliver det til et væsentligt bidrag. Men det er ikke gjort med disse vigtige næringsstoffer.

Kaffe har et usædvanlig højt indhold af antioxidanter. En person der indtager en typisk vestlig kost - får flere antioxidanter fra kaffe end antioxidanter fra frugt og grønt tilsammen³⁾.

Drik 4 kopper kaffe om dagen med god samvittighed

Forskere har fundet en omvendt sammenhæng mellem at drikke kaffe og risikoen for død (af alle årsager) - især hos mennesker i alderen 45 år og derover.

De konkluderer:

Vores resultater tyder på, at en del af en sund kost hos raske mennesker er, at drikke 4 kopper kaffe om dagen.

Denne konklusion kunne de drage ud fra en spørgeskema undersøgelse omfattende 19 896 deltagere fra et middelhavsland. Deltagernes gennemsnitlige alder ved indskrivning i undersøgelsen var 37,7 .

I løbet af en tiårsperiode døde 337 deltagere. Oplysninger om død blev indhentet fra de dodes efterladte og 'National Death Index' (Spanien).

Forskerne fandt, at de deltagere, der forbrugte mindst fire kopper kaffe om dagen, havde en 64% lavere risiko for at dø (af alle årsager) end dem, der aldrig eller næsten aldrig indtog kaffe.

Forskerne så også på, om køn, alder eller overholdelse af Middelhavsdiæten havde nogen indflydelse på sammenhængen mellem kaffeforbrug og dødelighed.

Der var kun sammenhæng med alder: Hos dem, der var mindst 45 år gamle, var der en 30% lavere dødelighedsrisiko ved at drikke to ekstra kopper kaffe om dagen (ud over de 4 kopper).

Denne sammenhæng var ikke signifikant blandt yngre deltagere.

Undersøgelsen¹⁾ og dens resultater blev fremlagt ultimo august 2017 på en kongres - 'Session Impact of traditional and novel lifestyle factors on cardiovascular disease' - i Malaga. **O.V.**

Referencer

1) <https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/higher-coffee-consumption-associated-with-lower-risk-of-death>.

2) <http://nutritiondata.self.com/facts/beverages/3898/2>.

3) Svilaas, A. et al. Intakes of Antioxidants in Coffee, Wine, and Vegetables Are Correlated with Plasma Carotenoids in Humans. J. Nutr. 2004.134, 3; side 562-567.

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}
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.

