copa

STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

I dette blad kan man bl.a. læse:

Stomidagen 2018

.....se side 10.

Kære medlemmer

LEDER

Henning Granslev, landsformand

Du har nu modtaget årets sidste COPA medlemsblad. Der er vanen tro vedlagt en COPA kalender med informationer om bl.a stomiambulatorier, leverandører, producenter og kræftrådgivningscentre.

Husk at sætte kryds ud for de datoer, hvor der er COPA arrangementer, du gerne vil deltage i.

I bladet har vores redaktør Ole Vestergaard skrevet en artikel om Den Internationale Stomidag, der blev afholdt den 6. oktober i Odense. Tidspunktet fra afholdelse af dagen er blevet besluttet, helt tilbage i 1993, af komiteen i den Internationale Stomiorganisation, IOA. Desværre (for COPA) afholdes der hvert år på samme lørdag også Lyserød Lørdag. Derfor er det nærmest umuligt gennem pressen at få omtalt Stomidagen. Men køb af annoncering i dagblade kan lade sig gøre. Ok vi får da heldigvis en god rabat, da vi er en patientforening.

Fakta er, at "det urene" kan overhovedet ikke hamle op med kvindernes "fordele" focus på brysterne. Det er ikke skrevet for at være misundelig på de, der har eller har haft brystcancer.

Stomidagen i 2015 blev på grund af særlige forhold afholdt et par uger før den første lørdag i oktober måned. Det var en god ide, da der dette år ved arrangementet deltog ca 30% flere personer. Derfor overvejer forretningsudvalget i COPA fremover ikke at afholde stomidagen samme dag som Lyserød Lørdag. Sådan er livet, damerne får deres vilje (næsten altid).

På stomidagen blev vores nye COPA kunstværk afsløret. En kænguru lavet af træskulptør Peter Hausgaard Gregersen - se mere under: ArTart.dk
Kænguruen har også været på landsturne til fremvisning ved urostomimødet i Haderslev og på Familieweekenden i Klarskovgaard ved Korsør. Efter endt turne, står den nu på COPA sekretariatet i Ringsted

Henning Granslev, COPA-kænguru og Peter Hausgaard Gregersen.

Peter har også lavet nogle små trækænguruer. Børnene, der deltog i COPA Familieweekenden fik en med hjem. De skulle dog selv finpudse kænguruen for små splinter.

Sagen om problematikken på bevillinger til stomihjælpemidler tager tid. Men processen er startet, og det er vel det vigtigste. Stomiforeningen COPA samarbejder med patientforeninger (der har samme problemer/udfordringer) til en fælles skrivelse til Børne- og socialministeren.

Ønsket er at få foretræde for ministeren, således man personligt kan uddybe, hvor vigtigt det er at få løst problemet.

I årets første måneder bliver der afholdt generalforsamling i flere af lokalforeningerne. Husk, det er her, man kan give bestyrelserne ideer til kommende arrangementer.

Hold dig/ jer ikke tilbage. Hjælp jeres lokalforening i arbejdet med at tilfredsstille flest muliges ønsker. En stor hjælp kunne være at blive en del af bestyrelsen.

Sophie Due Rasmussen er nu ansvarlig for videreudvikling af Stomiguiden. Læs mere i bladet på side 9.

Solen skinner fra en skyfri blå himmel, og det er tilmed også ret varmt efter årstiden. Så det er lidt mærkeligt at afslutte lederen med ønske og en god jul samt et godt nytår.

Nyd vinterens mørke tid med hyggelæsning, samvær med venner og familie og juleræsset, der venter forude. Vi når nok det hele, hvis ikke så prøver vi igen næste år. ■

Trist meddelelse

Lokalformand Helle Westergaard, Storstrøm/Lolland Falster er gået bort efter nogen tids sygdom. Helle var en stor aktiv medspiller for Stomiforeningen COPA. Helle meldte sig på banen som lokalformand for sammenlægningen af lokalforeningerne Storstrøm Nord og Lolland/Falster. Målet var, at der efter en stille tid uden aktiviteter og lokalformænd i de to lokalforeninger, igen kunne tilbydes arrangementer til COPA medlemmerne.

Helle havde altid ved COPA møder, og sikkert også andre møder, en bemærkning om et eller andet, både positive og negative. Sådan var Helle, giv din mening til kende eller ti stille og acceptere tingenes tilstand.

Vores tanker går til Helles familie, der nu må undvære de små bemærkninger om et eller andet.

Tak Helle, vi husker dig længe som et helhjertet COPA medlem.

P.v.a COPA
Henning Granslev

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

Det vil 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.

Med venlig hilsen Jørgen Jensen

ISSN 0901 - 3849

Stomiforeningen COPA
Sekretariatet
Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted
Tlf.: 5767 3525
Træffes mandag - torsdag: 10.00 - 14.00;
fredag: 10.00 - 13.00.

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

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

Webmaster: webmaster@copa.dk

COPA e-mail: sekretariatet@copa.dk

- *Landsformand:*
  Henning Granslev
  Bavnegårdsvej 110, Kolt
  8361 Hasselager
  Tlf.: 7021 3525
  (KUN hverdage: bedst 14.00-18.00)
  e-mail: h.granslev@gmail.com
- *Vicelandsformand:*
  Hanne Westergaard
  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/forkorte eller udskyde indlæg. Manuskripter sendes via mail@copabladet.dk (*tekst som tekstfil i word*) eller med PostNord til sekretariatet. Sendes foto/illustrationer pr. mail, skal det være som *selvstændige* påhæftede filer (jpg), *højst 5 MB pr. fil - (men prøv dig evt. frem)*; opløsning trykkvalitet. Færdige højtopløselige-CMYK-pdf i trykkvalitet og farve modtages også efter aftale. At pdf-filer opfylder krav til tryk er indsenderens ansvar.
  Sidste frist for indlevering af tekst til næste nummer er 10/12.
  COPA behøver ikke nødvendigvis dele meninger bragt i bladet. Eftertryk tilladt med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig tilladelse hos COPA's sekretariat.
- *Illustrationsannoncer:*
  Næste blad: Tilsagn senest 10/12.
  Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til mail@copabladet.dk. Andet materiale modtages også - *efter afale.* Reproklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 19/12.**
- *Indstik:* Med forbehold. Nærmere oplysninger: COPA's sekretariat.

Foto forsiden
Redaktøren.

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 6/2018 (november- december) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 265].

Indhold:

Leder *(Henning Granslev)*..... 2
Min kroniske sygdom - hvad er det præcis? *(Natasha Jensen)*..... 4
COPA weekend i Maribo *(Hanne Westergaard)*..... 6
Ny tovholder på Stomiguiden..... 9
Vellykket stomidag i Odense..... 10
Alternativ behandling *(tekst i forbindelse med Nana Cornelius's indlæg Stomidagen 2018)*.... 16
Buledannelse *(referat af Marianne Krogsgaard's indlæg Stomidagen 2018)*..... 20
Stomi og high output (*opsumering af Charlotte Rud's indlæg Stomidagen 2018)*..... 24
TAI - transanal irrigation (*læserbrev; Torben Dahl Tranberg)*..... 26
Nyt fra lokalforeningerne..... 28

COPA-kontingent

Almindelige medlemmer: 275,-kr. / år. Pensionist- og støttemedlemmer: 175,- kr. / år.
HUSK at melde flytning og overgang til pensionistmedlemskab direkte til COPA's sekretariat.

PLANLAGT OMDELING

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

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

www.copa.dk

Rådgivning

Tilbud om rådgivning:
Se også under lokalforeningerne.

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

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

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

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

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

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

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

Liste over stomiambulatorier: Se vedlagte COPA-kalender 2019.

Min kroniske sygdom - hvad er det præcis?

Et blogindlæg om blindtarmsstomi

(http://natashamargrethe.bloggersdelight.dk/2017/03/19/mit-liv-med-kronisk-sygdom/)

Af: Natasha Jensen natasha.jensen3@icloud.com

Da jeg tilbage i marts 2017 skrev om min kroniske sygdom blev jeg mødt at så mange søde kommentar – både på skrift og i person. Jeg fangede dog ret hurtigt, at mange stadig ikke forstod hvad hele min sygdom gik ud på. Mange troede og tror stadig i dag, at jeg har en stomipose. Det har jeg IKKE. Der er ingen form for pose på min mave. Kun et lille bitte plaster på 4×5 cm, som er forholdsvis hudfarvet. Man ville ikke engang kunne se dette plaster, hvis du så mig i bikini. Så "usynlig" er min sygdom faktisk, trods jeg stadig har en stomi.

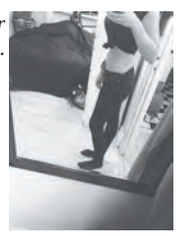
Som man normalt ville se min krop – ingen stomi at se.

Det lille plaster jeg har på. Det kan ikke ses før jeg åbner lidt op ved trussekanten.

Jeg har længe gået og tænkt på ideen om, at jeg skulle skrive et blogindlæg omkring hvordan netop min form for stomi fungere, og hvorfor jeg har den. I lang tid har jeg gået og tænkt på hvordan jeg skulle formulere mig, fordi jeg ved at jeg vil pakke det fint ind, når jeg skal forklare det. Det ligger ikke til min personlighed, at sige tingene meget direkte, når det kommer til min sygdom, da jeg syntes det kan blive en lidt for personlig ting. Men jeg vil give det et forsøg her i mit blogindlæg.

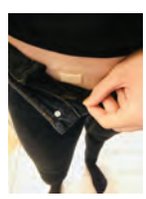
Den stomi jeg har var en relativ ny form for stomi dengang jeg fik den som 7 årige. Der var ikke særlig mange der havde den dengang, og mit indtryk er egentlig at der heller ikke er så mange i dag. Jeg har selv svært ved at finde andre, som har den samme stomi som mig. Lige nu har jeg en veninde fra Jylland, som jeg fået via en Facebook side, som kan nogenlunde relatere til hvordan tingene fungere form mig.

Som det ses er der heller ikke meget at se fra siden.



Hvordan fungere min stomi så? Jo… Sagt på den fineste måde jeg kan tænke på, så kan jeg sige at jeg går på toilettet, som alle andre mennesker uden stomi. Mange ved sandsynligvis godt, at det fungere anderledes med en stomipose. Den eneste forskel på mig og en person uden stomi er, at jeg er nødt til at "rense" min mave med vand. Lidt ligesom hvis du var på hospitalet, og fik en tarmrens. Det er meget forskelligt fra person til person, hvor tit vi gør det, og hvor meget vand vi bruger. Jeg bruger altid 2 liter vand, fordi jeg efter mange års bøvl fandt ud af, at det fungere bedst for mig. Nogle renser deres mave hver dag, og andre hver anden eller tredje dag. Det er meget forskelligt. Og nej – det skal ikke gøres på et bestemt tidspunkt. Ihvertfald ikke for mig. Jeg får tit det spørgsmål. Jeg gør det egentlig bare, når det passer mig i løbet af dagen. Jeg ved at nogle andre skal gøre det til morgen eller aften fast, men min mave er meget fleksible med mig der heldigvis. Det er jo bare lidt fantastisk må man indrømme!

Det bringer mig videre til hvorfor jeg så har min stomi. Min stomi er det man kalder en blindtarmsstomi eller skyllestomi, som nogle kalder det. Jeg har fået den af den simple årsag, at min mave ikke kan fungere af sig selv, og (igen sagt på en fin måde) uden min stomi vil jeg leve med non-stop forstoppelse og mavesmerter. Det var lidt det jeg havde de første syv år af mit liv, og det var bestemt ikke en fornøjelse. "Heldigvis" er jeg født med det man kalder en lav analatresi, som gjorde at min mave godt kunne nøjes med en blindtarmstomi, og jeg behøvede derfor ikke en pose.



I bund og grund påvirker min stomi slet ikke mit liv. Der er selvfølgelig ting man skal tænke over, hvis man for eksempel skal på festival i flere dage. Nu er jeg heldigvis ikke en festivals pige, så det passer nok meget godt. Jeg kan meget let gå i svømmehallen eller på stranden, da mit plaster kan håndtere vand. Og så er min stomi jo så lille! Vi snakker vitterligt omkring 0,5×0,5 cm til 1×1 cm MAKS. Så livet fungere meget godt, og jeg bliver ikke påvirket af min sygdom. Det er kun den akavet samtale jeg lige skal igennem, når jeg skal forklare hele processen omkring min sygdom. Ens mave og hele systemet er trods alt en lidt personlig ting, men ikke desto mindre er jeg glad for at kunne dele mine erfaringer og oplevelser på bloggen. ■

LINK TIL FØRSTE BLOGINDLÆG OM MIN SYGDOM: http://natashamargrethe.bloggersdelight.dk/2017/03/19/mit-liv-med-kronisk-sygdom/

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

eakin® | A SMALL PART OF A BIGGER LIFE.

Tryghed i hverdagen

eakin Cohesive® seals absorberer **op til 4 gange så** meget som andre ringe[1], og forhindrer skadelige enzymer mv. på din hud. - Beskytter og heler beskadiget hud.

Brug eakin Cohesive® seals til at forebygge og beskytte mod utæthed, føl dig tryg i hverdagen.

eakin **Cohesive®** seals
absorberer og beskytter

Prøv selv eakin Cohesive® seals
RING TIL OS PÅ TLF. 49 26 13 99
info@focuscare.dk | eller besøg www.focuscare.dk

Reference: 1. McGroggan G, Haughey S, McDowell K. An absorbent, enzyme-inhibiting seal reduces peristomal skin complications. Gastrointestinal Nursing 2018; 16(1):42-49.

Focuscare

COPA weekend i Maribo
24. - 26. august 2018

Af: Hanne Westergaard

Hotel Maribo Søpark.

Turen til Maribo startede i øsende regn, men efter at have passeret Fyn begyndte det at klare op.

Ved ankomst til vores hotel blev vi indkvarteret på værelserne. Nogle var heldige at få et værelse med altan og udsigt over Søndersø, men alle synes at være tilfredse med det sted de skulle opholde sig i weekenden.

Det var dejligt, at man kunne forsyne sig med kaffe/the og kage straks ved ankomst til hotellet. Mange af deltagerne ankom til hotellet efter en lang tur til Maribo.
Kl. 17.30 samledes alle deltagerne.
Hanne bød velkommen til en spændende weekend og gav nogle informationer om arrangementet.

Anja fra Dansac/ Hollister fortalte om firmaet og sig selv og hvad Dansac/Hollister kan levere af hjælpemidler. Det var et rigtig godt indlæg, samt en god ping pong mellem Anja, Henning og Hanne.
Efter aftensmaden kunne vi igen være sammen med Anja og der var en ivrig spørgelyst. Stor tak til Anja fordi hun ville tage turen til Maribo for at underholde og oplyse os om Dansac/Hollister.

Fremvisning af Dansac produkter.

Dodekalitten.

Lørdag mødtes vi efter morgenmaden og tog på bustur til Dodekalitterne som er 12 høje stenstøtter der vil rejse sig på en mark på det nordlige Lolland. Det lollandske ”Stonehenge” har fået navnet Dodekalitten og hylder sagnfolket lolerne, der menes at være kommet til Lolland for ca.

Mad på Den gamle Digegaard.

5000 år siden. De rejste dengang 12 stenmonumenter i en cirkel, og det hævdes, at stenene jævnligt sang sammen. En smuk og dragende korsang, som fortryllede, men også skræmte de lokale. Ved midsommer, fortælles det, var sangen særlig kraftfuld, og modige lokale, der midsommernat vovede sig nær nok, har berettet om svævende kvinder, der dansede rundt om og inde i stenkredsen.

Kunsteren bag Dodekalitten hedder Thomas Kadziola og hans udhuggede stenansigter kan man også se i bybilledet i Nykøbing F. Teater og ved havnefronten i Nakskov. De 75 tons tunge granitblokke hentes i Sverige og transporteres til Lolland i et stykke, hvor ansigterne udhugges med hammer og mejsel. Der er indtil nu udhugget 4 ansigter, men det gør ikke så meget at processen varer flere år, når man ved `,at Dodekalitten måske står i tusinde år. En skovbørnehave havde imidlertid lavet dodekalitter i træ og skåret ansigter ud, så der stod faktisk allerede nu 12 støtter.

Herefter kørte vi til Den Gamle Digegård, en restaurant i et naturskønt område direkte ved stranden. Her indtog en vi dejlig frokost. Man kunne på forhånd vælge mellem stjerneskud og pariserbøf. Maden blev nydt i stor stil.

Vi skulle så i Peter Hansens Have, der er Lollands botaniske have. Men desværre ved ankomst, åbnede himlen sine sluser. Vi enedes om, at de der alligevel ville ind i haven kunne gøre det. De der ikke ville være våde ventede i bussen. Haven er normalt et yndet udflugts sted, men også her har tørken gjort sit til, at ikke alt stod i det skønne flor man er vant til. Regnen gjorde det selvfølgelig heller ikke til den oplevelse, vi havde forventet. Der var blevet lovet regn hele weekenden, så det var da fint, at det kun var om eftermiddagen, vi fik en skylle. Men sådan er det, vejret er der jo ingen der er herre over.

Peter Hansens Have.

Det regner i haven .

Turen gik nu til Fjordkroen ved Nakskov, hvor der var kaffe og kage. Fjordkroen ligger skønt med vand til begge sider og med mulighed for at gå en tur. Men igen, det regnede så det var ikke mange der nød den ellers skønne natur.

Efter kaffen gik turen tilbage til hotellet, hvor der var tid til en lille lur og til at nette sig inden festmiddagen. Tak til Johns busser, der kørte os rundt og fortalte om Lolland, der ikke er udkantsdanmark, men det midterste punkt i Europa, hvilket blev bevist da vores chauffør dagen efter skulle køre med et hold japanere der skulle filme Europas midtpunkt, Lolland..

Da vi havde spist fik vi lov at have et lokale for os selv, da der var mange i spisesalen, ca. 150, så det var ikke nemt at holde tale eller udfolde de sceniske evner,

(fortsætter næste side)

COPA weekend, fortsat:

så det var rart at kunne trække sig tilbage. Her blev der serveret kaffe og hindbærsnitter og der var god snak med små indslag til morskab for alle.

Søndagen bød på ture på egen hånd. Nogen gik tur i Maribo, andre tog til Domkirken for at overvære Gudstjenesten der og nogen tog en slapper inden frokost.
Da folk begyndte at bryde op sagde Svend og Hanne tak for en rigtig dejlig weekend i selskab med mange rare og festlige mennesker.

Der var mange nye med på dette weekendophold. Det var dejligt at møde både nye og kendte ansigter. Der var en venteliste, hvilket vi mener er positivt, dog ikke for de der ikke kom med. Men måske ser vi jer til næste år, hvor turen også går til Maribo.

Tak for denne gang. ■

Kaffe og kage på Fjordkroen.

Hanne underholder.

Jette underholder.

Festaften.

Sophie Due Rasmussen

Ny tovholder på Stomiguiden

Der kommer til at ske nye tider på stomiguiden.dk.

Grundlæggeren og idémanden bag hjemmesiden, Jacob Yoon Egeskov Nossell takker af for denne gang, og jeg, Sophie Due Rasmussen, der selv har stomi, vil tage over og fører stomiguiden.dk videre i samme ånd.

Som sagt er mit navn Sophie Due Rasmussen, og det vil fra efteråret 2018 være mig, der fremover vil være redaktør på stomguiden.dk. Jeg studerer til daglig en kandidat i Visuel Kultur, hvor jeg lægger stor vægt på den visuelle kommunikation på blandt andet digitale platforme. Herunder brænder jeg for idé- og konceptudvikling af indhold til børn og unge. Det er vigtigt for mit at hjælpe andre unge, fortælle deres historie og give viden og erfaring videre, som jeg selv ønskede og har manglet, da jeg fik beskeden om, at jeg som 14. årig skulle have stomi.

https://stomiguiden.dk/

En afskedshilsen fra Jacob

”Stomiguiden.dk har altid været tænkt som et sted, hvor unge med stomi kan finde den basale viden og information om stomi, som jeg følte manglede, da jeg selv lige var blevet opereret. Information, der var skrevet om unge, til unge og af unge. Det var derfor, jeg startede stomiguiden.dk i 2016. Det er også én af grundene til, at jeg takker af nu, da jeg snart fylder 31 år. Nu må nye unge kræfter overtage stomiguiden.dk, som man siger. Jeg er sikker på, at Sophie tager sikkert over og bringer stomiguiden.dk et nyt og godt sted hen.

Jeg vil til slut takke Stomiforeningen COPA for alt den støtte, foreningen har vist mig i forbindelse med Stomiguiden. Det er jeg vældigt taknemlig for! ”

Derfor vil fremtiden for stomiguiden.dk involvere mange flere emner, via. både videoer og artikler, som kan hjælpe i hverdagen hos unge med stomi og fokusere på de mange tanker og bekymringer som du kan have, når du er ung og får beskeden om, at du skal have stomi. Udover mit arbejde med studie og stomiguiden.dk, bruger jeg min fritid på at holde foredrag om at have en kronisk sygdom, gå til hiphop, almindelige cafe- og byture med venner og veninder, samt fotografere og afvikle diverse koncerter og events.

Jeg glæder mig utrolig meget til fremtiden med stomiguiden.dk, der er mange flere emner, som skal formidles og tager gerne imod gode ideer til nye videoer og artikler, der kan sætte fokus på at være ung med stomi.

Sophie Due Rasmussen

Vellykket stomidag i Odense

STOMIDAGEN

Da landsformanden i 2015 åbnede Stomidagen, afslørede han en COPA-nyerhvervelse, et maleri - *'Many Stories'* af Tine Lilholt.
Henning Granslev åbnede Stomidagen 2018 med at afsløre nok en nyerhvervet kunstgenstand - en træskulptur - *'en kænguru'* - lavet af motorsavsskulptør Peter Hausgaard Gregersen, Ar Tart, Hornsyld.

Thorkild Olesen.

Henning Granslev.

Thorkild Olesen, formand for Danske Handicaporganisationer var Stomidagens næste taler. Thorkild Olesen betonede, at hjælpemidler ikke skal gives i metermål, men efter behov. I handicaporganisationerne har der aldrig været nederlag - kun udsatte sejre.

Søren Gade, nuværende folketingsmedlem, tidligere forsvarsminister og tidligere administrerende direktør i Landbrug & Fødevarer, fortalte om, hvordan det er at være pårørende til en stomiopereret på grund af tarmkræft. Hans kone, Helle Buskbjerg Poulsen, døde januar 2008 efter længere tids sygdom. -"Der er ikke meget godt at sige om kræft - men skal man sige noget godt om sygdomsforløbet, så bragte det os tættere på hinanden". Søren Gade er i dag fortaler for, at bryde tabuerne om kræft - vi skal nedbryde fordomme. Søren Gade appellerer til, at folk skal række ud til dem der står i en krisesituation - dem der har det svært. -"Man skal ikke vælge *fra* af forkerte årsager, man skal vælge *til* af de rigtige årsager. Hvordan får vi fat i dem der 'står i døren' - hvordan får vi fat i de spørgsmål, der ikke bliver stillet"? *(fortsætter side 12)*

Er Søren Gade helt forelsket i den nye COPA-kænguru?

Thorkild Olesen, Henning Granslev og Gisela Schjøtt.

"Den imponerede mig lige med det samme. *Den passer lige til min bule.*"

For 47-årige Steve er SenSura® Mio Concave den løsning, han har ledt efter for at kunne føle sig sikker i løbet af alle hverdagens aktiviteter.

Efter otte års kamp med Colitis fik Steve en ileostomi i 2015. Næsten et år senere udviklede han et brok på størrelse med en grapefrugt omkring stomien.

De produkter, han brugte til at begynde med, var ubekvemme, og han oplevede lækage og hud-problemer. Han fik ofte kanaler i klæberen, og han bekymrede sig for, om den ville løsne sig - især når han trænede.

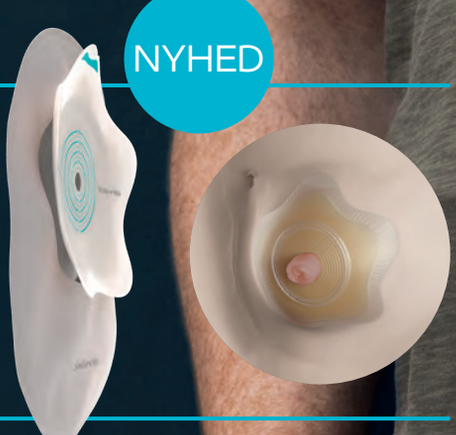
Da Steve blev introduceret til SenSura Mio Concave følte han, at det ville være det perfekte produkt til hans kropsfacon. Da han satte den på, mærkede han med det samme fordelene ved klæberens buede pasform. Den omfavnede bulen uden at danne kanaler.

For Steve, der arbejder som fragtmand, er følelsen af sikkerhed og færre bekymringer omkring lækage vigtige faktorer, når han skal vælge stomiprodukt.

"Jeg følte mig sikker på, at den ville blive siddende, hvor den skulle."

Uanset om han er på arbejde, i motionscenter eller til svømning med sine børn giver SenSura Mio Concave ham den følelse af sikkerhed og tryghed, han har brug for.

NYHED



SenSura® Mio Concave

- Specielt udviklet til brok og buler
- Omfavner bulen uden at krølle og danne kanaler
- Forbliver sikker, når du bevæger dig
- Findes i både 1-dels og 2-dels varianter

Læs mere og bestil en gratis vareprøve på **www.coloplast.dk/concave** eller ring til Coloplast Kundeservice på **49 11 12 13**

Stomidagen, fortsat:

Nanna Cornelius, Marianne Krogsgaard og Charlote Rud var derpå på talerstolen. Deres indlæg omtales her efterfølgende i tre selvstændige afsnit.

Efter pause med kaffe og sødt samt tid til besøg ved udstillingsstandene var det tid til dagens sidste oplæg.

Morten Holmgaard, formand COPA Forældregruppen, fortalte om aktiviteterne der tilbydes børn med stomi/afføringsproblemer. Der er en forårstur, et Pinsearrangement og det store Familiearrangement i oktober måned. Der er også en lukket Facebookgruppe og lige nu arbejdes der med at få lavet nye informationsbrochurer/pjecer.

Sophie Due Rasmussen præsenterede nye filmklip i Stomiguiden. Grundlæggeren af guiden, Jacob Nossell, har takket af og givet stafetten videre til Sophie, der også fortalte om sine ideer og ønsker til videreudvikling af Stomiguiden.

Efter de to oplæg takkede Henning Granslev deltagerne, oplægsholderne og repræsentanterne ved udstillingerne for deres medvirken til afholdelse af Den Internationale Stomidag 2018.

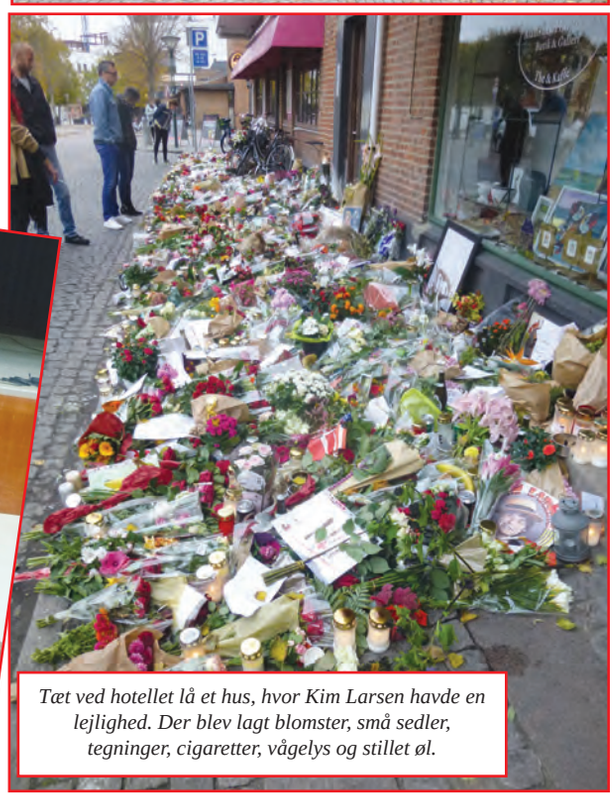
En god lang dag var slut. ■

PS: I forbifarten - Stomidagens deltagere fik anledning til at sende Kim Larsen en tanke - se foto her til højre. Den 30. september 2018 blev det meddelt, at Kim Larsen var sovet ind efter længere tids sygdom (prostatakræft).

Morten Holmgaard.

Sophie Due Rasmussen.

Radisson Blu H.C. Andersen Hotel, Odense.



Tæt ved hotellet lå et hus, hvor Kim Larsen havde en lejlighed. Der blev lagt blomster, små sedler, tegninger, cigaretter, vågelys og stillet øl.

Et udsnit af deltagerne på Stomidagen.

50% af alle med stomi oplever på et tidspunkt hudproblemer. Hollisters mål er at hjælpe med at bibeholde en sund peristomal hud fra begyndelsen.*

CeraPlus serien - tilsat ceramid

En naturlig del af sund hud

CeraPlus og CeraRing

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.

*Ratliff, 2010. Early peristomal skin complications reported by WOC nurses. Journal of Wound, Ostomy & Continence Nursing. 37(5): 505-510

Hollister®

Ostomy Care

Healthy skin. Positive outcomes.

Blød convexe
eakin pelican poser

STOMOCUR-systemet

HARDAM

B BRAUN
SHARING EXPERTISE
Mere end 40 års erfa denfor stomipleje

GAVECHECK
KR. 50.000,-
GAVECHECK
KR. 25.000,-

Foto: Henning Granslev / Ole Vestergaard / Villy Schjøtt / Jørgen Jensen.

Alternativ behandling - cannabis, m.m.

Indlæg Stomidagen 2018, Nana Cornelius, Kræftens Bekæmpelse

Cannabis sativa er den plante, som størstedelen af de forskellige cannabisprodukter bliver udvundet fra. Cannabis sativa er en plante af cannabisslægten, som er en del af hampefamilien. Der findes flere forskellige typer af cannabisplanter. Cannabis sativa kaldes også 'almindelig hamp'.

Nanna Cornelius blev forår 2017 ansat som projektleder hos Kræftens Bekæmpelse i en 3 årig stilling, hvor hun arbejder med formidling, information, dokumentation og udvikling.

Cannabinoider

Cannabinoider er de aktive stoffer, der findes i cannabisplanten. Der er mere end 100 forskellige cannabinoider i cannabis, herunder f.eks. cannabidiol (CBD) og delta-9-tetrahydrocannabinol (THC).

Cannabinoider kan påvirke centralnervesystemet og f.eks. reducere spasmer og virke smertestillende. De bedst kendte virkninger ved cannabinoider er de såkaldte 'psykoaktive' virkninger, det vil sige følelsen af at blive 'høj' eller 'skæv'.

THC

THC står for delta-9-tetrahydrocannabinol og er det vigtigste euforiserende stof i cannabis. Hvis man bruger medicin med THC i, skal lægen vurdere, om man må køre bil.

THC har en positiv indvirkning på smerter (kroniske og neuropatiske) samt på appetit, kvalme og opkast i forbindelse med kemoterapi. Lægemidlet Marinol og Nabilone indeholder begge syntetisk fremstillet THC.

CBD

CBD står for cannabidiol og er det hyppigste aktive stof (cannabinoid) i cannabis. CBD er ikke et euforiserende stof i modsætning til THC.

CBD virker muskelafslappende og smertestillende.

Mundhulesprayen Sativex er baseret på et naturlig ekstrakt fra cannabisplanten, og indeholder lige dele THC og CBD.

Nana Cornelius gjorde os klogere på medicinsk cannabis og andre alternative muligheder i kræftbehandlingen.

Hun fortalte, at når vi spørger vores læge - svares, 'det er ikke mit bord' - eller han/hun 'fraråder'.

Hun fortalte også, at alternativ behandling er noget man tilvælger (altså sammen med lægelig behandling) og derfor så hun gerne termen udskiftet med komplemetær behandling (komplementær = to sider af samme sag).

I Danmark er vi 'vikinger'; Nana Cornelius må dermed mene, at vi klarer os uden alternativ behandling - kun 22% danskere benytter alternativ behandling. Det kom Kræftens Bekæmpelses barometer undersøgelse i 2017 frem til. Det kunne man f.eks. sammenligne med, at der er 75% af tyskerne, 80% af amerikanerne og 100% asiater, der benytter alternativ behandling.

Medicinsk cannabis

'Medicinsk cannabis' er godkendte lægemidler - ligesom f.eks. hovedpinepiller. Det aktive stof i medicinsk cannabis er enten naturlige ekstrakter fra selve cannabisplanten (som i medicinen Sativex) eller syntetisk fremstillet cannabis (som i præparaterne Marinol og Nabilone). Medicinsk cannabis har været lovligt i Danmark siden 2011 og kan ordineres af læger i Danmark.

I Danmark bruges lægeordinerede cannabisprodukter bl.a. til at lindre spasmer hos sclerosepatienter og til lindring af bivirkninger ved kemoterapi. Medicinsk cannabis får man enten som tabletter eller mundspray.

Magistrelle lægemidler

I dag har læger i Danmark mulighed for at udskrive såkaldte 'magistrelle lægemidler' som kapsler eller dråber med indholdsstoffer fra cannabis.

Magistrelle lægemidler er lægemidler, der fremstilles på et apotek specifikt til den enkelte patient efter recept fra en læge.

Lægen, der udskriver recepten, skal selv tage det fulde ansvar, da medicinen ikke er godkendt af Lægemiddelstyrelsen. Det betyder, at medicinen ikke er testet for virkninger og bivirkninger i samme omfang som medicin, der er godkendt.

(fortsætter side 18)

me+ recovery

Reducér risikoen for brok og styrk din krop med simple øvelser

Gratis bevægelsesprogram specielt tilpasset dig med stomi.

Jeg anede ikke, hvordan jeg skulle styrke min krop og reducere risikoen for brok. Det ville have gjort en stor forskel, hvis jeg havde et bevægelsesprogram som dette som nyopereret. Heldigvis er det aldrig for sent, og jeg er nu godt i gang med me+ recovery øvelserne.

John

Vi tilbyder dig helt gratis at deltage i dette program, som giver dig adgang til:

- Træningsaften med fysioterapeut, som er uddannet me+ recovery instruktør
- Materialer og online træningsvideoer, så du kan træne videre hjemme
- Hjemmebesøg eller telefonisk kontakt med din egen sygeplejerske, som har stor erfaring i stomi

gratis tilmelding

Tilmeld dig dette program
på telefon 4816 7475 eller
convatec.danmark@convatec.com

NYE DATOER FOR 2019 – Skal du også være med?

me+ Recovery er et træningsprogram, som er skræddersyet til dig med stomi. Dette genoptræningsprogram er blevet udviklet i samarbejde med stomisygeplejersker, fysioterapeuter, træningsspecialister, kirurger, patienter og andre sundhedspersoner.

Dato	By	Hvor	Tid
22. november 2018	Aabenraa	Sygehus Sønderjylland, mødelokale 1 forhallen, indg. B. Kresten Philipsens Vej 15, 6200 Aabenraa	kl. 15.00-17.00
17. januar 2019	Holbæk	Holbæk Sygehus, Auditoriet/festsalen, Akacievej 5, 1. sal	kl. 17.00-20.00
7. februar 2019	Holstebro	Adresser oplyses ved tilmelding	kl. 18.30-20.30
7. marts 2019	København		kl. 18.30-20.30
4. april 2019	Hjørring		kl. 18.30-20.30

ConvaTec

ConvaTec Danmark A/S Lautruphøj 1-3 • 2750 Ballerup
Telefon +45 4816 7475 • **www.convatec.dk**

facebook.com/ConvaTecDK

22215 05.10.2018

Alternativ behandling, cannabis m.m. fortsat:

Cannabis til medicinsk brug

'Cannabis til medicinsk brug' betyder i princippet, at man bruger selve planten (eller dele af den) som medicin. Det er den type medicin med cannabis, som er blevet lovlig med forsøgsordningen, som trådte i kraft 1. januar 2018.

Cannabis til medicinsk brug er fremstillet under kontrollerede forhold, og man ved derfor, hvilke indholdsstoffer der er i, og i hvilken koncentration. Det er også fremstillet uden brug af pesticider og uden indhold af tungmetaller.

Cannabis til medicinsk brug skal ordineres af en læge. Under forsøgsordningen er der godkendt to produkter, som begge kan drikkes som te.

Forsøgsordning med cannabis til medicinsk brug

Forsøgsordningen med cannabis til medicinsk brug gør det lovligt for læger at udskrive uforarbejdet cannabis, f.eks. tørrede plantedele til te. Det er lægen, der beslutter, hvem der kan få ordineret cannabis til medicinsk brug i forsøgsordningen. Ordningen slutter i 2021.

Den politisk vedtagede forsøgsordning gør det lovligt for læger at udskrive mere uforarbejdet cannabis. Det kan for eksempel være tørrede plantedele i pulverform, som kan indtages gennem olier, te eller dampe.

Forsøgsordningen bliver fulgt nøje med henblik på sikkerhed og bivirkninger, men der er ingen erfaringsopsamling. Der er dog afsat to gange 5 millioner kroner fra satspuljemidler til at forske i effekten af cannabis til medicinsk brug i forsøgsperioden.

Lægerne har skærpet indberetningspligt ved ordinering af cannabis til medicinsk brug. Lægen skal altså holde nøje øje med bivirkninger.

Det vil blive muligt at få udleveret cannabis til medicinsk brug på almindelige apoteker og hospitalsapoteker.

Når forsøgsperioden er slut i 2021, skal ordningen evalueres for at politikerne kan beslutte, om ordningen skal gøres permanent. Der er afsat 22 millioner til ordningen.

Da ordningen startede (1.januar 2018) vurderede man, at i alt 500 patienter ville være indgået i 2018. Nanna Cornelius oplyser, at pr. sept. 2018 ordinerede 186 praktiserende læger cannabisprodukter til 628 patienter. Det må siges at være en succes.

Alternativ behandling og kræft

Hver fjerde kræftpatient bruger en form for alternativ behandling

En undersøgelse fra 2013, lavet af Kræftens Bekæmpelse, viser, at mindst en fjerdedel af alle kræftpatienter bruger en eller flere former for alternativ behandling som supplement til kræftbehandlingen på sygehuset.

Nanna Cornelius.

Ifølge undersøgelsen bruger kræftpatienter hyppigst kosttilskud, naturlægemidler, stærke vitaminer og mineraler. Det er en generel misforståelse, at de fleste patienter bruger alternativ behandling for at bekæmpe deres kræftsygdom. Undersøgelsen viser, at kræftpatienter bruger alternativ behandling til at lindre bivirkninger, gøre noget aktivt for sig selv og derved få det bedre under et krævende sygdomsforløb.

Effekten af alternativ behandling

Der er indtil videre ingen undersøgelser, som viser, at alternativ behandling kan helbrede en kræftsygdom. Derimod viser rigtig mange undersøgelser, at nogle former for alternativ behandling kan lindre bivirkninger af kræftbehandlingen og bidrage til en øget livskvalitet for den syge. F.eks. er der undersøgelser der viser, at mindfulness meditation kan mindske angst og depression i forbindelse med kræft, og at akupunktur kan mindske kvalme som følge af kemoterapi.

På nogle danske hospitaler bruger man i dag akupunktur som et supplement til kræftbehandlingen. Mindfulness meditation og yoga er eksempler på tilbud, som Kræftens Bekæmpelse har valgt udbyde på flere kræftrådgivninger rundt omkring i landet. Netop fordi forskningen har vist, at mindfulness kan have en positiv effekt på kræftpatienters livskvalitet.

Alternativ behandling og risiko

Der kan være en risiko for, at den alternative behandling påvirker effekten af kræftbehandlingen. F.eks. har en del urter og planter en blodfortyndende effekt, som kan øge risikoen for blødning i forbindelse med operation. Der er også eksempler på, at alternativ behandling kan påvirke kemoterapi eller antihormonbehandling i en negativ retning.

I høje doser kan naturmedicin have bivirkninger eller ligefrem øge risikoen for, at man ikke overlever sin kræftsygdom. Dette er f.eks. vist for E-vitamin, beta-karoten og kosttilskuddet amygdalin..

Vi er klar til at hjælpe dig

Personlig rådgivning

Hos Dansac & Hollister sidder Annette, Tina, Lena, Daghild, Kristin, Johanna og Kristin klar til at hjælpe dig i hverdagen.

Vi har mange års erfaring i at rådgive om stomiprodukter.

Mandag til torsdag kl. 8:00 til 16:00 og fredag kl. 8:00 til 14:00
– blot ring på 48 46 51 00

Vi har altid tid til at hjælpe dig med

Gode råd og vejledning om produkter | Gratis vareprøver | Dag til dag leveringer

Hollister

dansac

Buledannelse ved tyktarms- og tyndtarmsstomi

Indlæg Stomidagen 2018,
Marianne Krogsgaard, PhD-studerende, sygeplejerske, Abdominal Centret, Rigshospitalet og Herlev Gentofte Hospital, Københavns Universitet

Marianne Krogsgaard er med i et projekt kaldet 'Projekt PreParE', der bl.a. skal afdække livskvalitet og symptomer ved frembuling ved stomien (para-stomal bule dannelse). Desuden undersøges bl.a. forekomst af frembuling ved stomi af fysioterapeut Rune M. Andersen, som også er med i projektet.

I Region Hovedstaden (rød farve) anlægges der årligt 1000 nye ileo- og kolostomier.

I Danmark som helhed anlægges der ca. 4000 nye stomier årligt og 14.000 danskere har stomi.

For mange som får en stomi, sker det, at de udvikler en generende frembuling omkring deres stomi. Frembulingen kan have størrelse som en tennisbold eller en håndbold, den giver tyngdefornemmelse og smerter, og det er vanskeligt at skjule bulen under tøjet. Den bulede baggrund gør det dertil svært at fæstne stomibandagen, og der kan komme lækage af afføring ud på huden, hvilket giver hudskader og ikke mindst sociale udfordringer.

Stomipatienternes oplevelser med at leve med bulen, og med de medfølgende problemer, er næsten uudforsket. Marianne Krogsgaard undersøger i Forskningsprojektet 'Projekt PreParE', hvilke symptomer patienterne oplever knyttet til bulen, og hvordan patienterne oplever hverdagslivet med en bule. Det er vigtig viden, som skal guide sygeplejersker og læger til at kunne hjælpe patienterne bedst muligt fremover.

I forskningsprojektet undersøges også, om frembulingen kan hænge sammen med, at mavemusklerne svækkes i forbindelse med en stomioperation. Viser det sig, at træning kan være med til at forebygge frembuling omkring stomien, vil det - udover store gevinster for den enkelte patients livskvalitet - også kunne medføre en samfundsøkonomisk gevinst, da re-operation vil kunne undgås.

I Region Hovedstaden findes en stomidatabase. Data fra ca. 8000 personer med stomi anlagt siden 2007. Her indsamles data omhandlende operation og stomipleje, herunder forekomst af parastomal buledannelse. Data på patienter med ileostomi og kolostomi trækkes fra Stomidatabasen i 'Projekt PreParE'.

Hvor mange udvikler en bule?

Frembuling ved stomi (parastomale buler) vurderes klinisk ved besøg i stomiklinikker det første år efter operation.

I Region Hovedstaden får 300-400 personer med stomi en parastomal bule.

12% efter 90 dage
24% efter 180 dage
28% efter 300 dage
36% efter 400 dage.

I region Hovedstaden anlægges 1000 nye ileo- og kolostomier om året.

Risiko for bule er 1,4 gange højere ved kolostomi end ved ileostomi. Risiko for bule stiger lidt (1,02 gange) for hvert år, man bliver ældre end 60 år. Marianne Krogsgaard siger, man skal være forsigtig med at fortolke risikofaktorer.

Oplevelse af symptomer i relation til bulen

Ud af en gruppe på 20 personer (50-87 år), der havde haft en bule i 3 måneder op til 9 år, ændrede bulen kropsfornemmelsen. Den gav smerte, ændret afføringsmønster, øget luftudvikling og lyd, lækage, tyngdefornemmelse, "følelse af at organer falder ud af kroppen", afklemning af tarmen og hudproblemer. *(fortsætter side 22)*

Hvad er buledannelse?

- **Slap bugvæg**

- **Prolaps af stomitarm under huden**

- **Stomibrok, forstørret åbning i bugvæg**

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

NY STANDARD

Hvis du ønsker mere information om IryPump® S, kan du kontakte B. Braun kundeservice.

Irrigation med IryPump® S

GIVER OP TIL 48 TIMERS FRIHED

IryPump® S er en elektrisk pumpe, som sætter en helt ny standard for stomiirrigation. Pumpen skal ikke hænges op, den kan stilles og anvendes, hvor det er belejligt, og den er nem at betjene. Derfor får frihed en helt ny betydning for personer, som irrigerer deres stomi med IryPump® S.

B. Braun Medical A/S | Dirch Passers Allé 27, 3. sal | 2000 Frederiksberg | Tlf.: 3331 3141 | www.bbraun.dk
Åbningstider: Man.-tors. kl. 8.30-16.00. Fre. kl. 8.30–15.00 | kundeservice-dk@bbraun.com

Livet med stomi

I 'Projekt PreParE' indgår en spørgeskema-undersøgelse, med personer som fik stomi 2011-2016 i Region Hovedstaden. Ud af 1530 mulige svar, kom der 952 besvarelser.

Der blev spurgt til livskvalitet (hvilken betydning har bulens størrelse? - har det betydning for livskvaliteten, hvor længe man har haft bulen? - er nogle symptomer særligt udtalte ved frembuling og har det betydning for livskvaliteten?)

Undersøgelsen foregik via E-boks. Ikke alle har E-boks, derfor er der blevet sendt 1079 spørgeskemaer ud på papir i brev - med svarfrist 7. november 2018.

Derfor er Marianne Krogsgaard endnu ikke klar med at tolke på alle svarerne. Hun håber, at resultaterne kan guide til afklaring af, hvem der har brug for opfølgning hos stomisygeplejersken - hvor tidligt i buleforløbet skal der eventuelt tilbydes operation - særligt vigtige symptomer af betydning for livskvaliteten.

Marianne Krogsgaard fik af COPA overrakt en gavecheck på 50.000 kr. til hendes videre forskning.

Status for forskningsprojektet

Af disse 6 spørgsmål er man nu kommet nærmere et svar på de 5. Med hensyn til spørgsmålet ***hvor mange med bule (brok) bliver opereret?*** - det vil Marianne Krogsgaard afdække i et sidste studie i 'Projekt PreParE'.

Marianne Krogsgaard forventer at kunne præsentere alle sine resultater efterår 2019. ■

Nyhed i Danmark

Dansac TRE Seal

Mere end en ny tætningsring

Med **tre niveauer af hudbeskyttelse** er **Dansac TRE Seal** designet til at hjælpe med at holde din hud naturligt sund

EN

Klæbeevne

Forsegler sikkert og fleksibelt din stomi og er let at aftage efter brug

TO

Absorption

Absorberer fugtighed fra huden, uden at miste sammenhængskraften

TRE

pH-balance

pH pH

Designet til at hjælpe med at håndtere fordøjelsesenzymernes skadende effekt på huden

Bestil vareprøver ved at kontakte **kundeservice på tlf. 4846 5100** eller maile til dk.salg@dansac.com. Mere information på www.dansac.dk.

DANSAC TRE SEAL

dansac

Stomi og high output

Indlæg Stomidagen 2018, Charlotte Rud

Charlotte Rud, cand.scient. Institut for Klinisk Medicin, Medicinsk afdeling V, Aarhus Universitetshospital.

Charlotte Rud.

Charlotte Rud fik af COPA overrakt en gavecheck på 25.000 kr. til hendes videre forskning.

Opsummering fra Charlotte Ruds oplæg til Stomidagen 2018

Personer med en tyndtarms-stomi (ileostomi) kan mangle salt og væske, og mange typer af drikkevarer kan øge tabet af salt og væske ud gennem stomien.

Det er drikkevarer som vand, te, kaffe og danskvand, og muligvis også søde drikke som juice, saft og sodavand. Nogle oplever at få et stort stomi-output efter de drikker søde drikke, og hvis man har et stort stomi-output, så kan manglen på salt og væske blive endnu større.

Ved mangel får nogle symptomer som svimmelhed, træthed eller kramper. En måling af, hvor meget salt man udskiller i urinen, kan hjælpe med at vurdere om man mangler salt. Hvis man tisser meget lidt eller ens urin er mørkegul, kan det være regn på at man mangler væske.

Hvis man mangler salt og væske kan det hjælpe at drikke såkaldte ”re-hydreringsvæsker”. Dem kan man købe eller lave selv, og man kan supplere med mælk, og evt. bouillon. ■

LÆSERNE SKRIVER

TAI, transanal irrigation efter midlertidig stomi

Illustration: The type of Peristeen Anal Irrigation System (Coloplast A/S) used by the patient in the present case report. Biering-Sørensen, F. et al. Rectum perforation during transanal irrigation: a case story. Spinal Cord. 2009. 47; side 266–267.

Jeg har lige meldt mig ind i COPA, idet jeg søger kontakt med andre, der som jeg dagligt anvender TAI - transanal irrigation.

Efter en kort midlertidig stomi på godt 3 måneder har jeg haft mange problemer med op til 7-10 toiletbesøg om dagen og mellem 1-3 om natten. Efter nogle besøg hos Analfysiologisk afdeling på AUH Tage Hansens Gade, Aarhus er jeg i maj 2018 begyndt på en daglig tarmskylning, og det med stor succes.

MEN, mangler hjælp til et rejsekort, der fortæller om TAI, ligesom COPA har et om Stomi. Også et forum om det at tage på camping og evt. have behov for at bruge et handicap wc eller et normalt wc i ca. 30 minutter for et toiletbesøg.

Det kan godt være lidt svært på et primitivt sted med få toiletter. Måske et mærke, der kan sættes på ydersiden af toiletdøren med følgende tekst: WC'et anvendes af en handicappet, og der går op til 30 minutter før det igen er ledigt?

Med venlig hilsen
fra et nyt medlem
Torben Dahl Tranberg

Aurum Xtra Lukket
- sikker og meget diskret

Pris set hos ONEMED
25,50 kr/stk.
ex. moms

- **Aurum Xtra** har en sikker klæber med Manuka honning.
- **Aurum Xtra** har en stærk elastisk klæber, der følger kroppens bevægelser.
- Med **Aurum Xtra** kan du skylle din afføring ud i toilettet.

Kontakt os i dag og få tilsendt en gratis prøveæske - så kan du sammenligne med den kolostomipose, du bruger i dag.

Aurum Xtra fåes hos din nuværende forhandler.
Hvis du ønsker at fortsætte med at bruge **Aurum Xtra**,
så hjælper vi dig gerne med at ansøge din kommune om en bevilling.

Welland | post@welland.dk | tlf.: 7584 1332

NYHED!

SALTS TÆTNINGSRINGE MODELLERBARE MED ALOE VERA

Recognising Salts research into healthy stoma skin

DERMATOLOGICALLY ACCREDITED

Opdag hemmeligheden til bedre hudbeskyttelse

De meget populære tætningsringe er nu blevet endnu mere skånsomme for huden.

Salts Modellerbare tætningsringe med Aloe Vera, modelleres let til præcis den ønskede form og størrelse, som passer til din stomi. De skaber en unik tilpasset komfortabel beskyttelse mod lækager ved stomien.

De beskytter mod lækager, der kan skabe øm og ødelagt hud. Derudover er de tilsat ekstrakt af Aloe Vera, som kan hjælpe mod rød og irriteret hud.

Salts Modellerbare tætningsringe har en god klæbeevne, så de bliver siddende der, hvor du sætter ringen.

SALTS TÆTNINGSRINGE MODELLERBARE findes i 5 størrelser og 2 tykkelser

VARE-NUMMER	ANTAL PR. ÆSKE	TYKKELSE	DIAMETER	HUL-STØRRELSE
SMSAT15	30 stk	3 mm	40 mm	15 mm
SMSAT35	30 stk	3 mm	70 mm	35 mm
SMSAL	10 stk	3 mm	100 mm	15 mm
SMSAS15	30 stk	4,2 mm	40 mm	15 mm
SMSAS35	30 stk	4,2 mm	70 mm	35 mm

Tætningsringene er blevet mere modstandsdygtige over for afføring og urin, samt efterlader langt færre klæberester på huden.

Kirstine Hardam A/S, Måbjerg Skolevej 48,
7500 Holstebro, Tlf.: 97 42 32 33
Mail: post@hardam.dk • Webshop: www.hardam-shop.dk

salts HEALTHCARE

Kirstine HARDAM
Livskvalitet efter operation

NYHED!

CONFIDENCE®
NATURAL ADVANCE

Klæber hurtigere, stærkere og længere

I Salts serien af 1-dels stomiprodukter kommer der nu en klæber, der har en 30% kraftigere klæber, hvilket betyder en forbedret sikkerhed og mindre risiko for at opleve lækager.

Fortsat beriget med Aloe Vera, som kan berolige og beskytte huden. Med den unikke 5-slidsede Flexifit® klæber for en forbedret tilpasning. Du får alle fordelene fra det oprindelige Confidence® Natural produkt, dog med en forbedret hydrokolloid klæber.

Confidence® Natural Advance lukkede og tømbare poser er også tilgængelige med klæber i ekstra stor størrelse. Med dette større område på pladen, kan denne stomiplade klippes op til 80 mm x 90 mm.

SÆTTER SIG HURTIGERE
Opnår mere end 90% af den maksimale klæbekraft inden for bare de første 30 sekunder*

KLÆBER STÆRKERE
30% mere klæbekraft end vores originale klæber*

SIDDER LÆNGERE
25% mindre udvaskning over en 24 timers periode*
(Gælder urostomiprodukter)

*Data opbevares hos Salts Healthcare.

BRITISH SKIN FOUNDATION
Recognising Salts research into healthy stoma skin

SKIN HEALTH ALLIANCE
DERMATOLOGICALLY ACCREDITED

Kirstine Hardam A/S, Måbjerg Skolevej 48,
7500 Holstebro, Tlf.: 97 42 32 33
Mail: post@hardam.dk • Webshop: www.hardam-shop.dk

salts HEALTHCARE

Kirstine HARDAM
Livskvalitet efter operation

NYT FRA LOKALFORENINGERNE

COPA København/Frederiksberg

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

Siden sidst

Godt møde

Vort uformelle møde på Hvidovre Hospital den 2. oktober forløb godt. De fremmødte fik snakket om løst og fast og alle hyggede sig vist. Der var rigeligt med sandwich og vand.

Der var enighed om, at denne type arrangement er gavnligt og at mange kunne have glæde af at deltage.

Efter to timer gik vi hver til sit.

Kommende arrangement

Julefrokost 25. november

Hvis du ikke har nået at tilmelde dig julefrokosten på Bakken den 25. november kan du nå det endnu, idet vi har ***forlænget fristen for tilmelding til den 18. november.*** Se det sidste blad eller ring til Svend på tlf. 20576809. Tilmelding sker ved at indbetale 200 kr for medlemmer og 350 kr for ikke medlemmer på konto 0144 4386757769.

Kommende arrangement

Udflugt til ConvaTec

I foråret planlægger vi en tur til ConvaTec, hvor vi skal se deres produktion.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen

COPA Storkøbenhavn

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

Kommende arrangement

Julefrokost

lørdag den 8.december kl 12 -17.

Sted: ***" Cafe Of-Side"***
Tvedvangen 200, 2730 Herlev

Pris: ***kr. 175 for medlemmer og***
kr. 250 for ikke medlemmer.

Vi gentager succesen fra de sidste par år med en god frokost. Gode parkeringsmuligheder og buslinie 167 (fra Herlev Station) kører lige dertil (med stoppested ved Herlevhallerne). Det er næsten samme sted som sidste år. Festen foregår i den bagerste af de lave bygninger, der ligger bag hallen og ved siden af skøjtehallen, ved parkeringspladsen.

Vi mødes kl 12. Får noget godt at spise (den store julebuffet) og drikke, tænder adventskransen og synger sange. Vi bliver underholdt af hyggepianisten Troels. Som vi kender fra sidste år. Måske en overraskelse.

Snyd ikke dig selv for denne oplevelse.

Bindende tilmelding til Gethe 40 950 953 eller mail:copa.stkb@gmail.com ***senest 27. november***.
Pengene bedes indbetalt samtidig på konto: 2275 0747337721.

P.b.v. Gethe Jacobsen

Husk at følge med på vores hjemmeside
www.copa.dk
(klik mød andre, lokalforeninger, Storkøbenhavn)

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.***

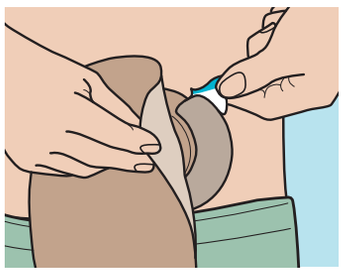
Brava® Elastisk Kantsikring passer til enhver klæberform og kropsfacon

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.
- NY "**Buet XL**" med større klæberareal.
- "**Rektangulær**" passer til firkantede klæbere.
- "**Buet Extra**" giver ekstra støtte.

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

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.

Coloplast

Brava®

Coloplast logo er et registreret varemærk ejet af Coloplast A/S. © 2018-04. Alle rettigheder forbeholdes Coloplast A/S.

COPA Bornholm

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

Kommende arrangement

Julehygge og -frokost lørdag d. 1. december kl. 13.00

Så er vi gået ind i årets sidste kvartal af 2018, og skal nu minde jer om, at julen nærmer sig. Det betyder at vi skal have noget julehygge med en god julefrokost til. Traditionen tro foregår det på ***Sagahuset***, og i år er det lørdag den 1. december kl 13.
Menuen har vi ikke lagt os fast på endnu, men bestyrelsen skal nok finde noget som alle kan lide, og som er til at betale for både medlemmer, støttemedlemmer og gæster.

Tilmelding kan ske ved tlf kontakt til bestyrelsen:

Inge	30286530, send gerne en SMS.	*	Frank	23241817, send gerne en SMS.
Renate	56496151	*	Jette	56954122

Tilmelding senest 27. november 2018 til en af ovenstående.

Vi håber I vil møde talstærkt frem, så vi kan få nogle hyggelige timer sammen.

P.b.v. Inge Skovgaard Petersen

COPA Frederiksborg

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

Kommende arrangement

Julemøde søndag den 25. november kl. 13.00 - 17.00

Igen i år afholdes julemødet i ***Frederiksborg Sognegård, Frederiksværksgade 2 B, 3400 Hillerød .***

Vi holder traditionerne i hævd, og begynder med frokost, der leveres fra Ølstykke Kro. Maden fra dette sted har vi god erfaring med. Efter frokosten vil der være kaffe/te samt småkager, og vi slutter af med bankospil.

Hovedgevinst i bankospillet: En stor and (du skal dog selv stege den).

Der vil blive trukket lod på indgangsbilletten om en "kurv" med lækkerier, og hovedgevinsten ved bankospillet bliver en flot stor and. Prisen for dette fine arrangement bliver holdt på samme niveau som sidste år, nemlig 175 kr. for medlemmer/støttemedlemmer, og man kan tage en gæst med for 350 kr.

Tilmelding til julearrangementet ***er bindende***. Der kan enten betales ved ankomst, eller man kan betale beløbet på lokalforeningens bankkonto som er: Reg. 4820 konto 4820 365313. Husk at skrive navn på indbetaleren, så vi ved, hvem der har betalt.

Man kan tilmelde sig på telefon hos Michael Petersen tlf. 31 13 05 47 og Karna Jørgensen tlf. 47 17 46 58.

Sidste frist for tilmelding er ***torsdag den 15. november 2018.***

Husk at der er gratis parkering på slottets parkeringsplads om søndagen.

Kommende arrangement

Generalforsamling i marts 2019

Vi har også allerede reserveret Frederiksborg Sognegård til vores generalforsamling. Den afholdes lørdag den 16. marts 2019.

Siden sidst

Et rigtig godt arrangement

Der blev afholdt International Stomidag lørdag den 6. oktober 2018 i Odense.
Det var et rigtigt godt arrangement, og mange var kommet for at støtte op om dagen, og måske også for at få en snak med producenter og leverandører. Vores landsformand åbnede dagen med orientering om, hvad stomidagen er, og derefter kom formanden for DH og fortalte om samarbejdet med patientforenin-

gerne. Der var også andre gode foredragsholdere, og der blev uddelt et par legater bl.a. et til Marianne Krogsgaard, der forsker i buler og brok omkring stomien. COPA er med i dette projekt, da emnet er relevant for mange med stomi. Der blev også fortalt om Ungdomsgruppens informationsfilm og vist enkelte klip fra de forskellige emner, som filmene omhandler. Filmene kan ses på COPA hjemmesiden.

Desværre var der ikke nok tilmeldinger til, at vi kunne forsvare at leje en bus. I stedet for blev der kørt i privatbiler med opsamling efter aftale. Om 3 år afholdes der igen International Stomidag.

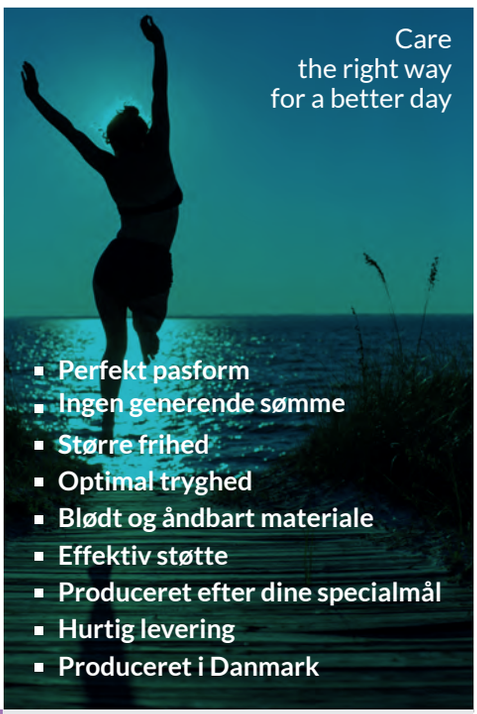
P.b.v. Gisela Schjøtt

Henning Granslev, Gisela Schjøtt og Poul Erik Andersen, Stomidagen 6. oktober 2018.

Der findes mange modeller og valgmuligheder.

Ring og hør nærmere!

NYHED!
Nu har vi også lyskebrokbælter



- Perfekt pasform
- Ingen generende sømme
- Større frihed
- Optimal tryghed
- 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 Roskilde / Køge

Fungerende lokalformand: **Ea Jensen, Fyrrevej 33, 4632 Bjæverskov**
Tlf. 5687 1371 E-mail: Eajensen1303@gmail.com Hjemmeside: https://copa.dk/roskilde-koege/
Tilmelding arrangement: roskildekoge@copa.dk

Siden sidst

Stomidagen 2018

Turen startede kl. 7.00 på Hyrdehøj parkeringsplads i Roskilde, hvor der blev samlet 8 medlemmer op. Grethe mødte op med rundstykker og diverse pålæg som skulle fortæres på turen; kl. 7.30 ved Greve Svømmehal blev der samlet yderligere 5 medlemmer op og herefter kørte bussen mod Stomidagen i Odense. På turen var der planlagt et stop på rastepladsen ved Sorø, hvor rundstykker og kaffe blev sat til livs, næste stop var Hotel H.C. Andersen i Odense, hvor vi ankom kl. 09.45; der var en god stemning på hele turen.

Dagen åbnede kl. 10.00 med en kort orientering af Landsformanden Henning Granslev om hvad Stomidagen er. Stomidagen var repræsenteret med forskellige indlæg fra oplægsholdere; i pauserne blev der serveret sandwich, øl og vand samt kaffe og te og det var muligt at besøge producenter og leverandører som var repræsenteret på hver deres stand.

Efter at vi havde fået en rigtig god aftensmad, kørte vi fra Odense ca. kl. 19.00, mod Greve og Roskilde. Der var lidt stille i bussen på turen tilbage, vi var nok lidt trætte i hovederne, efter en lang dag, men turen sluttede i Roskilde kl. 21.00, og alle takkede vores chauffør Mika for en god tur.

P.b.v. Kurt Jensen

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

Kommende arrangement

Julefrokost 22. november kl. 12.30

Julefrokosten 2018 afholdes den 22. november kl. 12.30 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. Efter frokosten vil der blive trukket lod om 4 gavekort på nogle lodder som I har får udleveret ved ankomsten.

Tilmelding skal ske til Ea Jensen fra den 29. oktober og ***senest den 15. 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 15. november*** på reg.nr. 9570 konto nr. 001 233 7078.

P.b.v. Jørgen Jensen

Kommende arrangement

Generalforsamling 24. februar 2019

Generalforsamlingen afholdes den 24. februar 2019 på:

Hotel Niels Juel
Toldbodvej 20, 4600 Køge

Program for arrangementet følger i blad 1/2019.

P.b.v. Jørgen Jensen

COPA Storstrøm / Lolland / Falster

Lokalformand: **Alice Døssing, Skelbyvej 100, 4171 Glumsø**
Tlf.: 5764 7186 / 2578 7186 E-mail: alice.doessing@gmail.com

Det er med stor sorg og tristhed jeg modtog beskeden om Helle Westergaard Nielsen's bortgang.
Helle var en fantastisk kvinde, som fik vores COPA lokalforening for Storstrøm og Lolland-Falster startet op igen.
Hun var ildsjælen og drivkraften for dette store arbejde.

Hun vil være savnet, men vi fortsætter det gode arbejde, hun startede op.
Elsket og savnet - aldrig glemt.

COPA Storstrøm og Lolland-Falster Lokalforening
På bestyrelsen vegne
Alice Døssing

Kommende arrangementer COPA Storstrøm og Lolland-Falster: Kontakt venligst den nye lokalformand Alice Døssing.

Dejlige runde piger størrelse 42 - 62!

Jeg håber dette kan hjælpe andre stomiopererede piger med at finde tøj, hvor der er plads til posen.

Da indehaveren selv syr det meste af tøjet, er der mulighed for at få tilrettet det efter ens egen facon. Det meste er syet i A facon.

Lange bukser er der også muligt at få, som har lang skridtlængde, hvilket kan være utroligt svært at finde, hvis ens stomi er sat højt oppe (taler af egen erfaring).

Der køres med faste faconer, så det er nemt at købe over firmaets hjemmeside. Jeg kan varmt anbefale at besøge butikken, som også har gode tilbud og en udsøgt betjening: Rosemin Mode, Ramløsevej 29, 3200 Helsinge.

Laila Frederiksen, Vejgården 2, 4160 Herlufmagle

COPA Vestsjælland

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

Kære medlemmer.

Vi var desværre været nødt til at aflyse sommerturen, men der er allerede planlagt en sommertur i 2019. Der kommer flere oplysninger senere i Copa-bladet og på vores hjemmeside.

Vi afholder julefrokost i Vommevad Forsamlingshus søndag den 25. november 2018 kl. 13.

Onsdag den. 30. januar 2019 afholder vi et medlemsmøde, hvor vi har inviteret en diætist/ernæringsterapeuter Dorthe Knudsen, der vil om tale sammenhænge mellem kost og sygdom.
Der er mulighed for, at stille spørgsmål eller få en personlig snak med Dorthe.
Arrangementet er åbent for både medlemmer og ikke medlemmer. Af hensyn til forplejning, vil vi gerne have en tilmelding fra jeg.

Generalforsamlingen bliver afholdt Vommevad Forsamlingshus torsdag 21.4.2019 kl. 13.
Vi har inviteret en ekspert som vil fortælle hvad det er der sker, når man har været igennem kemo-/strålebehandlinger. Alle reagerer forskelligt og man kan ikke på forhånd sige, hvem der vil få hvilke bivirkninger. Der er mulighed for at få et indblik i, hvad det er der sker og hvorfor man har de gener; der er også mulighed for at stille spørgsmål og få svar på ens egne problematikker, hvis man har problemer efter disse behandlinger. Hvis man ikke ønsker, at stille sit spørgsmål åbent, er der mulighed for, at tale med eksperten alene.

Bestyrelsen og arrangementudvalget ønsker alle en rigtig god jul.

*Julefrokost **25. november 2018** og generalforsamling **21. april 2019** i Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Regstrup*

Afholdelse af julefrokost
søndag den. 25. november 2018 kl. 13.
Adressen er:
Vommevad Forsamlingshus. Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.
Pris: 250 kr. for medlemmer og 300 kr. for ikke medlemmer.
God mad samt 2 genstande + kaffe/te med en skarp til.
Der bliver lodtrækning på indgangsbilletten og så må vi se, hvad arrangementudvalget har fundet på.
Husk at medbringe en pakke på ca. 40 kr.
Bindende tilmelding senest onsdag den. 14. november 2018
Tilmelding til:
Jan Nielsen på tlf. 29 45 40 08
eller pr. mail: jannielsen1947@gmail.com
Vinni Tersløse på tlf. 71 78 42 50
eller pr. mail: morsrodolfo@gmail.com

Medlemsmøde onsdag den 30. januar 2019 kl. 19.
Adressen er:
Nr. Asmindrup Forsamlingshus
Asmindrupvej 34, 4572 Nørre Asmindrup.
Programmet: Diætist/ernæringsterapeuter v/Dorthe Knudsen.
Gratis adgang for alle, medlemmer som ikke medlemmer.
Tilmelding af hensyn til forplejning, skal ske til:
Jan Nielsen på tlf. 29 45 40 08
eller pr. mail: jannielsen1947@gmail.com
Vinni Tersløse på tlf. 71 78 42 50
eller pr. mail: morsrodolfo@gmail.com
senest mandag den. 21. januar 2019.

*Medlemsmøde **30. januar 2019** i Nr. Asmindrup Forsamlingshus, Asmindrupvej 34, 4572 Nørre Asmindrup.*

Generalforsamling: Vommevad Forsamlingshus torsdag 21.4.2019 kl. 13
Adressen er:
Vommevad Forsamlingshus. Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.
Tilmelding af hensyn til forplejning, skal ske til:
Jan Nielsen på tlf. 29 45 40 08
eller pr. mail: jannielsen1947@gmail.com
Vinni Tersløse på tlf. 71 78 42 50
eller pr. mail: morsrodolfo@gmail.com
senest torsdag den 14. marts 2019. ***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 24. november kl. 12.00

Julefrokosten COPA Fyn finder sted
lørdag den 24. november kl 12.00
i ***Hjallese Forsamlingshus, Hjallesegade 31, 5260 Odense S***.
Handicapvenlige forhold.

Der serveres en julebuffet.
En øl og en snaps, eller et glas vin og kaffe er med i prisen.

Egenbetaling er: 125,00 kr som betales ved arrangementet.

Tilmelding senest den 20. november kl 20.00
Tilmelding til: Poul E. Andersen
Tlf: 66158512 Mob: 30114296 eller
E-Mail : ipea@webspeed.dk

P.b.v. Poul E. Andersen

COPA Sønderjylland

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

Så er vi nået til efteråret, den mørke tid er kommet, alt visner, blade falder ned, så kommer frosten nok også. Men hygge har vi indenfor.

Kommende arrangement

Julefrokost 25. november kl. 12.00

Julefrokost søndag d. 25. november 2018 på Røde-Kro kl. 12.00. I november er der julekomsammen med banko og pot. En dejlig julefrokost bliver der serveret samt kaffe/te med guf.

Når vi er blevet mætte, sætter vi gang i lottospillet. I er meget velkomne til at medbringe en pakke, men dette er frivilligt.

Prisen på julefrokosten:
Medlemmer/støttemedlemmer – kr. 200,-
inkl. 3 stk. spilleplader.
Ikke medlemmer kr. 250,- inkl. 3 spilleplader.
Drikkevarer for egen regning.

Bak op om vores arrangement og kom til en hyggelig eftermiddag.

Tilmelding senest søndag d. 20. november 2018
Carl Christian – 74 72 39 81/40 79 39 61
Christa – 41 57 33 70/74 47 33 70

Åben rådgivning 2018 Sygehus Sønderjylland, Aabenraa *Mød en COPA-rådgiver*

Der vil være en rådgiver til stede.
Mandag d. 03. december kl. 10.00 til 12.30

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

Generalforsamling 2019

Generalforsamling 2019 afholdes
fredag d. 8. marts 2019 kl. 12.00 på Røde-Kro.
Der serveres dagens ret. Sæt kryds i kalenderen.

Bestyrelsen ønsker alle en glædelig jul samt et lykkebringende nytår.
P.b.v. Christa Jensen

COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:
Elin Bødker,
Granbakken 11 A, 7500 Holstebro
Tlf.: 4019 0160 E-mail: elin@os.dk

Kommende arrangementer COPA Midt-/Vestjylland: Kontakt venligst lokalformand Elin Bødker.

COPA Familiær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant og kontaktperson Vestdanmark:
Susanne Jakobsen,
Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding
Tlf.: 2165 9460 E-mail: FAP.COPA@gmail.com

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

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

Super god dag

Sydvestjyllands udflugt gik i år til OneMed og Moesgaards museum i Aarhus. Billum Busser med den gode chauffør, startede opsamlingen i Varde, så Esbjerg og Grindsted, derefter gik turen nordpå. Der blev serveret rundstykker med pålæg og en morgenbitter i bussen.

Vi ankom til OneMed og her fik vi en god rundvisning på deres lager og forevist nogle hjælpemidler – det var meget oplysende. OneMed var herefter vært ved en let frokost.

Turen fortsatte til Moesgaards museum, hvor vi blev delt i to hold, med hver vores guide. Hold 1 fik rundvisning om Djengis Khans liv på stepperne i Mongoliet. Det var en fantastisk flot udstilling og en spændende fortælling. Hold 2 så også en fantastisk flot og interessant udstilling fra istiden henover stenalderen til middelalderen. Guiden fortalte levende om vores historie og indvandring allerede dengang, som blev til os i dag. Senere på eftermiddagen kørte vi syd over igen, til en hyggelig landevejskro, hvor vi fik serveret dejligt smørrebrød. Derefter kørte vi hjemad, alle med fyldte maver og mange nye oplevelser i rygsækken.

Alle var enige om, at det var en helt igennem super god dag.

Kommende arrangement

Juleafslutning 21. november

Juleafslutning afholdes traditionen tro på Restaurant Sydvesten, og underholdningen i år bliver ren magi. Invitation er udsendt særskilt.

P.b.v.
Anette Larsen

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

Jenle

"16 deltagere var der til et uovertruffet sommerarrangement i lokalforeningen COPA Gl. Viborg amt".

Dagen var d. 18. august.
Medlemmerne mødtes på Breum Landevejskro. Breum var "kommuneby" i navnkundige Sundsøre kommune.

Det var i øvrigt ikke umiddelbart muligt, at genkende/-finde det tidligere rådhus.

Men det var også lige meget, for ***der***, hvor vi havde sat hinanden stævne, var på ***Breum Landevejskro.***

Alle tilmeldte var mødt ca. 11:45. så vi kunne gå til bords kl. 12:00. I sin velkomst opfordrede formanden til, at mindes Niels Erik Petersen, som har tjent og lagt sin arbejdskraft i bestyrelsesarbejdet i et par år. Niels Erik var et meget skattet medlem af bestyrelsen, og vi vil komme til at savne hans humor og vid på vore bestyrelsesmøder – og ikke mindre ved vore arrangementer. ***Heldigvis*** har Niels Eriks kone, Bente, tilkendegivet, at hun fortsat ønsker at være en del af COPA, Gl. Viborg amt, hvilket vi er glade for.

Efter et øjebliks stilhed til minde om Niels Erik, kunne vi gå til bords på kroen.

Menuen var: Mørbradgryde, med ?? – med det hele. Jeg husker ikke de nærmere detaljer. Til dessert fik vi en lækker rom-fromage.

Således mætte – og formentlig også tilfredse – kunne vi sætte os i bilerne, og køre de få kilometer til institutionen ***Jenle***.

Jenle er Jeppe Åkjærs hjem, som ligger i Salling på den nordlige kyst af Skive fjord.

Ved ankomst til ***Jenle***, tog en ualmindelig veltalende, og velforberedt guide sig af os, og viste os rundt i Jeppe Åkjærs gamle hjem – med fortællinger om Jeppe Åkjærs liv og virke. Det var ***yderst*** interessant, og medlemmer, som ikke kunne deltage i vores arrangement opfordres til at give sig selv chancen for at besøge ***Jenle***, og høre om Jeppe Åkjær.

Beriget af den smukke rundvisning tog vi plads i – ja, det var vel den gamle lade - hvor vi fik kaffe og tærte. På egen hånd kunne vi så gå gennem museet, der lå i forbindelse med laden.

Et arrangement af utrolig høj kulturel værdi.

Det var meget specifikke omstændigheder, der gjorde, at vi ikke var så mange deltagere. Store dele af den – normalt – meget engagerede "Thy-side", var forhindret i at deltage, grundet private engagementer. Blot for at sige – man skal ikke lade sig skræmme, af det "lave" deltagerantal. Tak til dem, der kom, og tak til dem, der ville være kommet, hvis de kunne.

P.b.v.
Hans Breiner Henriksen

Kommende arrangement

Julehygge 24. novenber kl. 11.30

COPA Gl. Viborg amt inviterer til julefrokost/hygge på
Spøttrup Kro, Østergade 6, 7860 Spøttrup
(Rødding Salling.)
lørdag den 24. november 2018 kl.11.30.

Dagens program:

Kl. 11.30	Ankomst.
Kl. 11.45	Velkommen ved formand.
Kl. 12.00	Frokost og hyggeligt samvær. Drikke på egen regning.
Kl. 14.00	Underholdning.
Kl. 15.00	Kaffe med snak, hygge og amerikansk lotteri.
Kl. 16.30 ca.	Siger vi tak for i dag.

" Vi gentager succes fra sidste år"
Når I tilmelder Jer julearrangement, så giv samtidig tilkende, at I vil komme med en gave pr. person. Gaven skal mindst have en værdi af 50 kr. Hvis du kommer med en gave nedsættes din betaling for arrangementer med 50 kr. Altså 100 kr. for medlemmer, og 175 kr. for ikke medlemmer. Gaverne vil blive brugt til banko eller amerikansk lotteri.

Pris:
For denne eftermiddag kun kr. 150,- for medlemmer kr. 225,- for ikke medlemmer.
Tilmelding senest tirsdag d. 21. november til. Povl Jørgensen. På mobil. 2481-2966 eller E. mail: lilpo@youmail.dk

COPA Lokalforening Gl. Viborg amt håber på en stor tilslutning til dette julearrangement, så vi kan få noget snak og masser af hygge med hinanden.

Kære medlemmer, husk at det tager samme tid at planlægge en tur/møde for få eller mange deltagere.
På COPA Lokalforening Gl. Viborg amt's vegne
Bestyrelsen

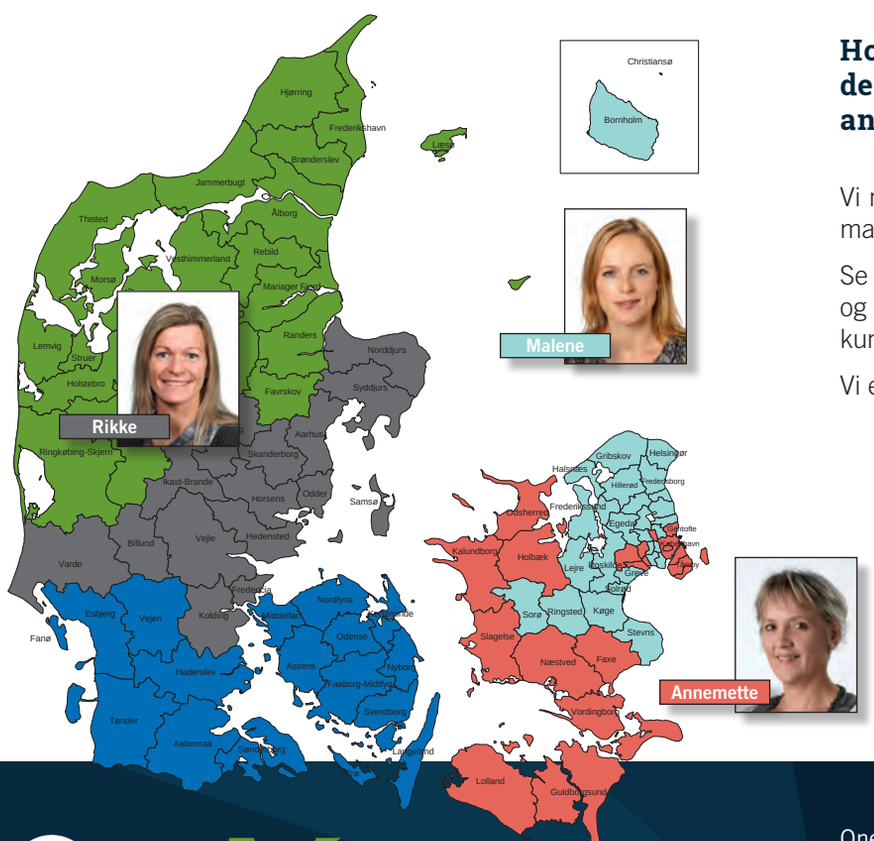
Kommende arrangement

Generalforsamling 2. marts 2019

Næste arrangement: Sæt X. Generalforsamling lørdag den 2. marts 2019. Indkaldes kommer senere og i Copa-bladet.

P.b.v. Hans Breiner Henriksen

Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør



Hos OneMed har vi 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 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

Nogle gode snakke

Sydøstjyllands lokalforening i COPA var igen i år med ved Frivillighedsdagen i Horsens med en stand. I går blev den holdt den 28 sep. i Forum Horsens, hvilket var en god placering i forhold til hele programmet.

Frivillighedsdagen blev åbnet af formanden for Kultur- og Civilsamfundsudvalget Jacob Bille i Horsens Kommune. Han afslørende bl.a. et relief af kunstner Ole Grøn, som blev lavet i forbindelse med, at Sundby i Horsens har 30 års jubilæum i år.

I år var mere end 30 stande med, så snakken gik lystig i salen da de åbnede. Sundby laver en foreningsquiz til lejligheden hvert år, hvor hver foreningen skal komme med et spørgsmål om deres forening. Vi var selvfølgelig med i quizzen, da vi håbede på folk kom hen og snakkede på den baggrund.

Der var opvisning i squaredance, der var noget karateteknik på scenen. Så sang Lungeforeningens lungekor nogle sange, det lød rigtig godt.

Det store trækplaster Jason Watt, blev forhindret i at komme, da han sad fast i trafikken ved en lukket Storebæltsbro. Heldigvis kunne Jørn Simmenæs springe til med kort varsel og snakkede om positivitet i livet og mindede os om, at livet leves bedst når ens hjerte er med.

Dagen sluttede med, at vinderne af foreningsquizzen blev udtrukket. Der var ikke så mange fremmødte som tidligere år, men vi i COPA synes fik os nogle gode snakke.

P.b.v. Grith Roldsgaard

Kommende arrangement

Julefrokost og generalforsamling

Der afholdes generalforsamling og julefrokost
lørdag den 24. november kl. 11.00.
Den Gyldne Hane
Christian den 4. vej , 6000 Kolding.

Generalforsamling i henhold til vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning ved formanden.
3. Regnskab og budget ved kassereren.
4. Aktivitetsplan for 2019.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg.
   3 bestyrelsesmedlemmer er på valg:
   Grethe Petersen modtager ikke genvalg
   Lone Nørtoft Ravn modtager ikke genvalg
   Grith Roldsgaard modtager genvalg
   1 suppleant Jørn Kragh
   Revisor og revisorsuppleant.
7. Evt.

Vi håber I vil møde lige så talstærkt op som i 2017.
For at få en så bred bestyrelse som muligt, vil vi gerne have nogen fra Fredericia og Vejle, men alle er sevfølgelig velkomne til at stille op, uanset bopæl.

Tilmelding julefrokosten til Grethe på 20960170 eller til Hanne på mail h.westergaard@stofanet.dk

Alle deltagere skal have en gave med til minimum 25,-kr.

P.b.v. Hanne Westergaard

Af alle de friske blomster, jeg så engang skulle visne, jeg tænkte ej på.

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 Forældregruppen

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

Kommende arrangementer COPA Forældregruppen: Kontakt venligst Morten Holmgaard.

COPA Aarhus

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

Stomiposer til Ukraine

OBS: Ved alle arrangementer i Aarhus lokalforening er der mulighed for at medbringe "overskudsposer" og aflevere dem til bestyrelsen. Vi vil samle dem sammen og sørge for, at de kommer til Ukraine, hvor der er hårdt brug for dem.

Randersgruppen

Julefrokost i Randers

Tirsdag den 27. november kl. 19 mødes vi på ***Randers Sundhedscenter, Thors Bakke*** til julefrokost. Det er lokale 3 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. 2216 2140 eller mail kirsten.gjorup.hansen@gmail.com ***Tirsdag den 29. januar*** har vi møde igen. Sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Kirsten Gjørup Hansen

Aarhusklubben

Vi bliver desværre nødt til at lukke Aarhusklubben.Lad os se frem til,at den popper op igen om et år eller to.

Vores sidste møde bliver

onsdag den 14. nov. kl. 14 - 16 på Folkestedet i lokale 0.6.

Marianne kommer og lærer os at lave små kort til julegaverne.Bagefter spiller vi pakkespil. I skal ikke have en lille gave med denne gang. Rigmor vil medbringe julemandens sæk.

Selvom vi ikke mere mødes i vores lille eksklusive klub, så kan vi jo mødes til andre arrangementer og udflugter. Bl.a. til julefrokosten på Kirkegårdsvej senere på måneden.

Venlig hilsen Merethe Jastram Knudsen, tlf. 2818 8928

COPA Rådgivning i Aarhus

Hvis du lige er blevet stomiopereret, er pårørende, eller hvis du skal opereres i nærmeste fremtid, kan der være mange spørgsmål, der trænger sig på, så som.

- Kan jeg leve et normalt liv som før jeg blev opereret?
- Hvad kan jeg spise?
- Kan jeg rejse når jeg har stomi?
- Hvordan træner jeg min krop/mavemuskler?
- Kan jeg dyrke sport eller gå i svømmehal?

Har du behov for at tale med en, der har levet med stomi (eller Pauch) i mange år, er der mulighed for dette, blot du kontakte COPA Aarhus rådgivning på tlf. nr. 61 27 21 25. Helst mellem kl. 17 og 18. Hvis telefonen ikke bliver taget, bliver du kontaktet af en af vores rådgivere.

Du kan også kontakte sekretariatet på tlf. nr. 57 67 35 25 Telefontider: Man-tirs-ons-tors: kl. 10-14, fredag 10-13.

En æra slutter

Mave-tarmafdelingen og Stomiklinikken på Aarhus Sygehus, Tage Hansens Gade er flyttet til Aarhus Universitetshospital i Skejby i september. COPA får desværre ikke mulighed for rådgivning derude, så denne æra på "Aarhus Amtssygehus" er hermed et overstået kapitel. I den forbindelse vil vi gerne takke for det gode samarbejde, vi har haft med kirurgisk afdeling 260, 280 og stomiklinikken. COPA Aarhus vil dog også fremover have et samarbejde med Stomiklinikken og mavetarmafdelingen på Skejby Sygehus. Vi har i øjeblikket drøftelser med de implicerede om, hvordan dette skal foregå. ■

Stomidagen

Lørdag den 6. oktober deltog 19 personer fra COPA Aarhus i Stomidagen i Odense.

Dagen startede med et oplæg af Thorkild Olesen fra DH og derefter fulgte et rørende oplæg fra Søren Gade om at være pårørende til en kræftsyg.

(fortsætter næste side)

COPA Aarhus, fortsat:

Dagen bød derefter på mange spændende oplæg om alternativ behandling med canabis, forskningsprojekt om stomi og brok, væskeindtagelse i forbindelse med stomi og high output.

I pauserne havde vi mulighed for at besøge et messeområde med mange spændende stande.

På dagen blev COPA beriget med en ny mascot som er skåret ud af træ.

Inden vi kørte mod Aarhus spiste vi dejlig mad sammen med de andre lokalforeninger som deltog i mødet.

P.b.v. John Noer

Kommende arrangement

Julesammenkomst lørdag 22. november kl. 17.00

Hermed inviteres der til julefrokost i Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C, lørdag den 22. november kl. 17.00.

Vi starter med at spise. I løbet af aftenen vil vi hygge os sammen samt synge nogle sange, hvor Jeppe fra Hammel vil akkompagnere på sin harmonika.

Ellers vil aftenen i lighed med sidste år byde på quizkonkurrencer og senere kaffe med sødt.

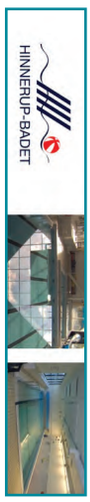
Tilmelding: Senest mandag den 15. november
til Bodil Andersen på mail: b.g.andersen@stofanet.dk eller tlf. 8616 1840.

P.b.v. Bodil Andersen

Kommende arrangement

Svømmeaften 27. novenber kl. 18.00

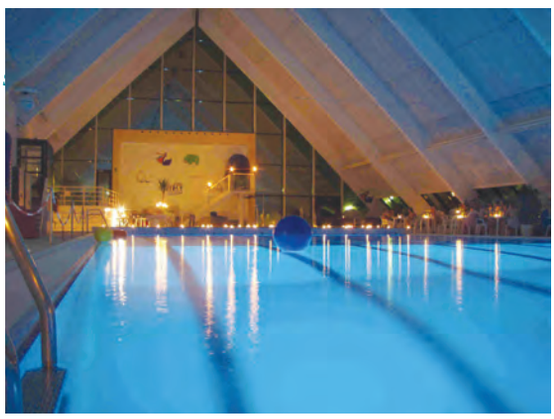
Som nævnt i sidste blad afholder vi igen svømmeaften. Det bliver tirsdag d. 27. november 2018 i Hinnerup svømmehal.



Vi er i den situation at vores sædvanlige mødested, svømmehallen i "Spanien" i Aarhus er under renovering. Men det skal ikke forhindre os i at afholde vores svømmeaften, vi finder bare en anden svømmehal. Det bliver derfor i Hinnerup denne gang, så vi ***mødes kl. 18.00 ved indgangen til Hinnerupbadet, Ådalsvej 88 i Hinnerup***. Evt kørsel kan koordineres når tilmeldingerne er kommet ind.

Det er et krav at alle tilmeldte vil i vandet. Man behøver ikke nødvendigvis at kunne svømme, der er varmtvandsbassin hvor man kan hygge sig. Dette er nemlig et tilbud til alle med stomi og især dem der måske er lidt utrygge ved at gå i svømmehal, efter man har fået pose på maven. Der vil altid være COPA-rådgivere med i omklædningsrummet og i vandet, som man kan støtte sig til.

Efter svømmeturen går vi ned på en restaurant i byen og nyder lidt god mad i hyggeligt og muntert samvær. COPA giver et godt tilskud, så man for en egenbetaling på 50 kr. får både indgang til svømmehal og mad. Eneste betingelse er, at du er medlem eller støttemedlem af COPA.



Der er begrænset deltagerantal. Førstegangs- og opererede medlemmer får første prioritet ellers går vi efter "først til mølle" – princippet, så skynd dig at melde dig til.

Tilmelding til Signe Hachenberger på tlf. 6185 6313
senest d. 22. november.

Signe Hachenberger

Urostomigruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Anne Lise Hansen, Gåskærgade 17 B, 1.tv., 6100 Haderslev
Tlf.: 2961 2776 E-mail: achansen@webspeed.dk

Siden sidst

Et godt og spændende møde

Lørdag den 29. september var der i Haderslev et arrangement specielt for personer med urostomi. Mødet blev holdt på Hotel Harmonien. Det var et godt og spændende møde.

Dagens første oplæg var om de udfordringer, der kan være med en urostomi, og om hvordan man undgår eller løser problemet.

Oplæg blev holdt af professor, overlæge, dr.med. Jørgen Bjerggaard Jensen, Aarhus Universitetshospital.

Jørgen fortalte først lidt om urostomiens oprindelse . Den blev "opfundet" af den amerikanske urolog Eugen Bricker tilbage i 1954. Urostomien, også kaldet en Brickerblære, har intet at gøre med en blære, da den ikke kan rumme og opbevare urin ligesom en almindelig blære. Den er blot er et tømningsrør som urinen strømmer igennem for så at løbe ned i urostomiposen.

Jørgen fortalte også om forskellige andre urinafledninger, f. eks. Indiana Pouch og Neoblære. Men det er kun ganske få personer, der årligt tilbydes denne operationsteknik. Og det er ofte yngre personer.

95 % af de mennesker som i dag bliver opereret i Danmark får lavet en urostomi.

Jørgen fortalte også om hvilke mangelsymptomer man kan få. ex. B-12 vitamin mangel, når man får en urostomi. Ved B-12 mangel kan man tage tabletter eller lægen kan give en b-12 indsprøjtning.

(Urostomigruppen fortsætter næste side)

Læge Jørgen Bjerregaard Jensen.

Urostomigruppen, fortsat:

En meget vigtig ting, som man går meget op i inden man bliver opereret er, hvor den kommende stomi bliver placeret. Der kan være mange problemer, hvis den sættes forkert. Stomien bliver stort set altid placeret der, hvor stomisygeplejersken har markeret den.

Der findes mange typer af forskellige hudproblemer, når man har en urostomi. Men en ting er uhyre vigtigt. Det er, at man går til sin stomisygeplejerske, når der opstår hudproblemer. Og det bør være, inden de bliver for voldsomme.

Brok og buler er mange ting og noget som lægerne helst vil undgå at operere for. Der er ikke nogen garanti for, at det bliver bedre i det lange løb. Det er igen vigtigt, at man går til sin stomisygeplejerske hvis der kommer bule omkring stomien eller i tilknytning dertil. Man forsøger først med brokbælter i forskellige variationer afhængig af brokket/bulen. Der findes i dag også mange rigtig gode stomibandager, som oftest kan afhjælpe kravet til at sikre mod lækage og bevare den sunde hud.

Senere blev det tid til oplæg ved Annemette Holton og Lotte Færgemann begge stomisygeplejersker ved hhv. Odense Universitetshospital og Aabenrå Sygehus.
De fortalte om brok og buler og brugen af tilbehørsprodukter.

Lotte Færgemann og Anne Mette Holton.

De viste en fin lille film med nogle lette øvelser, som man bør lave for at formindske risikoen for at få et brok. Men der vil altid være nogen som får brok og buler, også selvom man har lavet øvelserne.
Tilbehørsprodukter som beskyttelsesfilm og klæbefjerner, pasta, tætningsringe og kantsikringer blev gennemgået. Der blev fortalt, hvordan de kan bruges og hvad man skal være opmærksom på ved brugen af de mange forskellige produkter.

Herefter blev det Henning Granslev's tur til at fortælle lidt om udbudsaftaler ved kommunerne. Hvilke udfordringer der kan være, når der ændres i ens personlige bevilling. Der kan også være problemer og udfordringer, når der laves nye leverandøraftaler. Stomiforeningen COPA bliver meget ofte inviteret med i processen ved indgåelse af nye leverandøraftaler.

Stomisygeplejerske og produktspecialist Anne Hauge Rasmussen fra Dansac & Hollister havde et bord fyldt med nye urostomiprodukter. Her var der en livlig lyst til at stille spørgsmål om de udfordringer, man nu måtte have når der skiftes til et nyt produkt. Anne havde mange gode råd og vejledning til at løse porblemerne.

En stor tak til de medvirkende for gode oplæg, og tak til de mange COPA medlemmer der deltog i arrangementet. Det var dejligt at se så mange, der ville afse en dag til urostomimødet.

P.g.v. Anne Lise Hansen

COPA Nordjylland

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

Kommende arrangement

Julefrokost d. 2. december kl. 12.00

Søndag d. 2/12-2018 kl. 12 afholder vi julefrokost på
Hotel Søparken, Søparken 1, 9440 Aabybro.

Der kører busser fra både nord og syd. Skulle du have behov for hjælp til transport, er du velkommen til at kontakte en fra bestyrelsen.

Menuen er som beskrevet i forrige blad.

HUSK at medbringe en pakke til 25-30 kr. som skal bruges til vores pakkespil, der igen bliver med terningespil.

Prisen for julefrokosten bliver 90 kr. for medlemmer og 170 kr. for ikke medlemmer. Drikkevarer er dog for egen regning.

Hotel Søparken.

Rettidig indbetaling d.18/11-2018 på kontonr. 9128-2280016384 gælder som tilmelding.
N.B. Husk at påføre navne.

P.b.v.
Kasserer Jens Nielsen tlf. 2946 6765.

COPA Nordjylland

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

Siden sidst

Me+ Recovery på Nordkraft

Den 1. oktober afholdt ConvaTec et træningsprogram på DGI Nordkraft Aalborg. Tilstede var 2 sygeplejerske og 1 fysioterapeut, som er uddannet me+Recovery instruktør, fra ConvaTec. Vi var 2 fra bestyrelsen i COPA NORDJYLLAND som deltog. Træningen gik ud på, hvordan du kan forebygge og styrke dine mavemuskler, og få styrken tilbage.

Vi fik alle 17, som var med på holdet, en madras, hvor vi skulle prøve de forskellige øvelser, som blev vist af fysioterapeuten. Flere af os opdagede hurtigt, hvor meget vi havde brug for noget genoptræning, og det er aldrig for sent at komme i gang. Deltagerne fik nogle gode genoptræningsprogrammer, som vi kan arbejde med hjemme.

Skulle der nu sidde nogle, som læser dette, og kunne tænke sig at prøve, henvend jer blot til ConvaTec og få tilsendt noget materiale.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen

Siden sidst

En dejlig tur med godt humør til Samsø

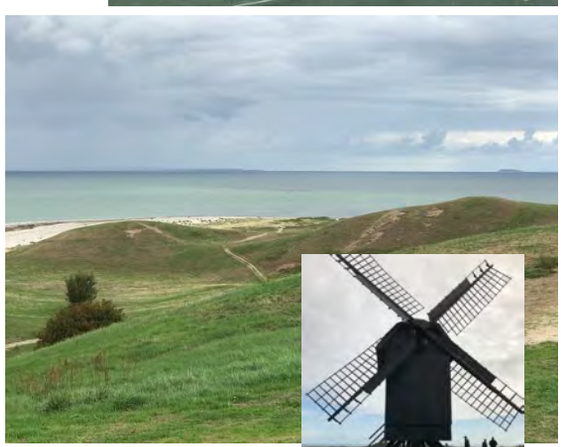
Onsdag d. 12/9 tog 24 deltagere på en 2 dages tur til Samsø. Efter vi havde fået de sidste 4 personer med fra Hobro, drak vi kaffe og spiste rundstykker i bussen. Ombord på færgen fik vi en let anretning med bl. a. nogle gode frikadeller.

Efter ankomst til Sælvig Havn, kørte vi med vores egen bus med chauffør Knud ud til Brdr. Kjeldahl. Et firma, der leverer frugt og grønt til det meste af Danmark. De havde arrangeret en "safaritur". Turen foregik med traktor med grønmalet overdækket vogn ("Gammel Sandorm") fra Skagen. Turens varighed ca. 1,5 time - var meget interessant. Blev kørt igennem marker og naturområder. Turen bød på fortællinger om dyrkning af gode grønsager, højteknologisk landbrug og det rige dyreliv, der er at finde på Samsø. Brdr. Kjeldahl ejer 160 marker fordelt på hele Samsø. Ud over løg og kartofler produceres der også selleri, rødkål og græskar, som de leverer til Netto, Bilka og Føtex.

Dernæst videre til "Gårdbutikken" i Permelille, hvor vi blev budt velkommen med solbærsnaps.

På vores overnatningssted, Ballen Badehotel, indtog vi en 2 retters menu.

Efter morgenmaden den efterfølgende dag, tilbragte vi en times tid på egen hånd. Kl. 11 ankom vores guide til rundvisning på øen. Efter flere stop bl.a. på toppen af øen på Ballebjerg, med udsigt over bakkelandskabet og Kattegat, var flere af vores gæster oppe i det smukke tårn. Et andet sted vi gjorde stop, var ved "Brundby Stubmølle". En vindmølle af træ, der er placeret på en fod, så hele møllen kan dreje sig efter vindretningen.



Frokosten blev indtaget på "Dokken" i Ballen by. Turen gik nu hjemad.

Tak for en dejlig tur og godt humør. Måske bliver der arrangeret en tilsvarende tur ved en senere lejlighed.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen

Udgiver: *COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted*

LOKALFORENINGER / GRUPPER *(Landsforeningen: tlf. 5767 3525)*

København / Frederiksberg
Svend Larsen *)
Brandstrupvej 99
2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809

Storkøbenhavn
Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 4095 0953

Frederiksborg
Gisela Schjøtt *)
Birkemosevej 30
3550 Slangerup
Tlf.: 4733 4434

Bornholm
Inge Skovgaard Petersen
Storegade 15 D
3700 Rønne
Tlf.: 3028 6530

Roskilde/Køge
Ea Jensen
Fyrrevej 33
4632 Bjæverskov
Tlf.: 5687 1371

Vestsjælland
Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 6063 0747

Storstrøm/Lolland Falster
Alice Døssing
Skelbyvej 100
4171 Glumsø
Tlf. 2578 7186 / 5764 7186

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
Elin Bødker
Granbakken 11A
7500 Holstebro
Tlf.:. 4019 0160

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

Ungdom
Ida Engblom
Stærevej 16, 1. tv.
2400 København NV
Tlf.: 5136 3063

Urostomigruppen
Anne Lise Hansen
Gåskærgade 17 B, 1.tv.
6100 Haderslev
Tlf.: 2961 2776

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg. **) Suppleant COPAs forretningsudvalg.

Adresseændringer og lignende:
COPA, tlf.: 5767 3525