



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

**COPA Sydvestjylland har været på Sydvesten
.....se side 27.**

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landformand

Her er første COPA medlemsblad for 2018. I sidste medlemsblad var der en kort omtale af en ny kostvejledning til stomiopererede. Den ligger nu på COPA hjemmesiden og kan downloades, men kan også rekvireres fra COPA sekretariatet. Kostvejledningen har fået helt nyt layout, og der er bl.a. et par opskrifter på purémåltider, sunde protein smoothies og en tabel, der viser indholdet af protein i en række fødevarer.

IDSB magasinet Ud & Se, november udgaven var der en spændende artikel om tarmene, der ofte har været omtalt som et lidt afskyeligt tabu emne (læs artiklen her i bladet side 7 - 11). Men i de sidste par år, er der skrevet masser af bøger og artikler om menneskets fordøjelsessystem, så det nærmest er blevet et hit blandt forskere, kostvejledere og kunstnere m.m.

Tænk, at det nu er in og helt legalt at tale om menneskets afføringsystem.? Det er da positivt.

Stomiforeningen COPA har gennem sit medlemskab i Danske Handicaporganisationer (DH) fået økonomisk tilskud fra Tips og Lottomidlerne. I mange år var der kun en udbyder af tips og lotto, Danske Spil, der havde monopol på denne "tjeneste". Til gengæld var de forpligtet til, at en vis procentdel af overskuddet skulle tildeles foreningslivet i Danmark, såsom sport, spejdere og patientforeninger m.m.

I 2004 blev der nedsat en arbejdsgruppe (i DH regi) med opgaven om, hvad konsekvenserne for et frit marked kunne betyde for bl.a. patientforeningerne under DH. Alle foreninger, der var afhængige af den økonomiske støtte ønskede, at de nye spilleaktører, på lige fod med Danske Spil, blev forpligtet til at udlodde en procentdel til foreningslivet i Danmark.

Processen tog lang tid. Som vi sikkert alle ved, kom der flere udbydere af spil på det danske marked. Den økonomiske procent støtte til foreningslivet var i starten ikke på samme niveau som fra Danske Spil. Konsekvensen af nye spilleaktører var årsagen til en lidt dalende støtte til det danske foreningsliv. Det var ikke på grund af manglende spillelyst. Men de nye aktører tog en del af de penge, der hidtil var brugt til Danske Spil. Der var heller ikke hjælp fra politikerne til at få procentsatsen sat op til samme sats som tilskuddet fra Danske Spil. Resultatet var et dalende tilskud til foreningerne.

Heldigvis blev der ikke kæmpet forgæves. I slutningen af 2017 blev der i Folketinget vedtaget med et stort flertal, at tilskuddene i de næste år pristal reguleres. Stomiforeningen COPA vil årligt fra Tips og Lotto de næste 3 - 4 år modtage et tilskud på 1.250.000 kr.

Vi har tidligere modtaget et større tilskud. Da der er flere foreninger m.m. til at dele "kagen", bliver der selvfølgelig et mindre stykke til hver modtager.

Vi skal ikke beklage os, da vores forening har en rimelig sund økonomi. Men da vi nu har to hjemmesider, der skal passes og tilføjes ny viden m.m. har COPA hovedbestyrelsen besluttet at forhøje kontingentet med 25 kr. gældende for alle medlemmer.

Huset Venture passer og udvikler COPA hjemmesiden, og Jacob Nossell har sagt ja til også i 2018 at være ansvarlig for Stomiguiden.

Der har ikke været kontingentstigning de sidste 6 år. Hovedbestyrelsen beder om forståelse for denne forhøjelse.

Den 6. oktober 2018 er der igen Verdens Stomidag. Temaet vil være "Speaking out changes lives". Stomidagen afholdes igen i Odense, som i 2015, da der var et stort landsarrangement med spændende oplæg. Alle leverandører og producenter havde stande med stomihjælpemidler m.m.

Der var mange, der ikke fik deres ønske opfyldt om at deltage i sommeropholdet 2017 på Comwell Hotel Hvide Hus i Aalborg. COPA har derfor i 2018 uge 26 bestilt værelser til sommeropholdet på samme hotel. Hotellet har en super god service og forplejning og var helt i toppen af kransekagen. Så det var oplagt at sige ja tak til et godt tilbud for et ophold også i 2018. I blad nr. 2.2018 vil der være informationer om tilbuddet.

Her i bladet på side 4 er der en lille hilsen fra en ung mand i Bosnien. COPA sender stomihjælpemidler til Salih, der har to stomier og ikke får hjælp fra det offentlige til at købe poserne. Forældrene er uden økonomiske midler til at hjælpe deres søn. Kontakten fra Salih til COPA er sket helt tilfældigt. Livet kan pludselig vendes til noget positivt i stedet for en hverdag i h..... og helt uden livskvalitet.

Desværre kan hverken COPA eller lille Danmark redde hele verden. Men når vi medvirker til at gøre livet lettere for mange ligestillede, syntes jeg helt personlig, at vi er med til at gøre en forskel.

Når vi samlet løfter i flok føles det rart og godt, at vi ikke kun er egoister og kun tænker på os selv.

Husk også, nu er den mest mørke tidovre og dagene bliver lidt lysere hver dag. Der er lys forude. ■

MobilePay til COPA

Da der har været flere forespørgsler om en nem og nutidig mulighed for at kunne give et tilskud til Stomiforeningen COPA, er der nu oprettet et nummer til overførsel af betaling via MobilePay.

Indsamlingsnævnet har givet tilladelsen. Der er oplyst i ansøgningen at støtten er til bl.a. udvikling af hjemmesiden Stomiguiden.

MobilePay nummeret er 67873.

På forhånd tak for støtten.

h.g.

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.dkwww.stomiguiden.dkWebmaster: webmaster@copa.dkCOPA e-mail: sekretariatet@copa.dk• **Landsformand:**

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 7021 3525

(KUN hverdage: bedst 14.00-18.00)

e-mail: h.granslev@gmail.com• **Vicelandsformand:**

Hanne Westergaard

Konsul Jensensgade 16, 2.th.

8700 Horsens

e-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Tlf.: 7564 1086

• **Lokalformænd og -grupper:**

Se bagsiden.

COPA medlemsblad

Copa-bladet udkommer 6 gange om året.

Oplag: 4500 stk.

Tryk: LaserTryk A/S, Aarhus.

• **Ansvarshavende redaktør:**

Cand.scient. Ole Vestergaard,

tlf: 9849 9888 • mail: mail@copabladet.dk• **Læserbreve, indlæg og artikler:**

COPA forbeholder sig ret til at afvise/for-korte eller udskyde indlæg. Manuskripter sendes via mail@copabladet.dk (tekst som tekstfil i word) eller med PostNord til sekretariatet. Sendes foto/illustrationer pr. mail, skal det være som selvstændige påhæftede filer (jpg), **højest 5 MB pr. fil** - (men prøv dig evt. frem); opløsning trykvalitet. Færdige højtopløselige-CMYK-pdf i trykvalitet og farve modtages også efter aftale. At pdf-filer opfylder krav til tryk er indsenderens ansvar.

Sidste frist for indlevering af tekst til næste nummer er 10/2.

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 10/2.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til mail@copabladet.dk. Andet materiale modtages også - efter afale. Reprøklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 19/2.**

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

Foto forsiden

COPA Sydvestjylland.

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 1/2018 (januar - februar) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 260].**Indhold:**

Leder (Henning Granslev).....	2
Brev til COPA fra Salih.....	4
Nu er startskuddet gået til at dyrke medicinsk cannabis i Danmark.....	4
Hundeejere lever længere.....	6
The New Shit (Susanne Sayers).....	7
Nyt fra lokalforeningerne / grupper	12
Hvidløg kan nedkæmpe kronisk infektion.....	35

**COPA-kontingent 2018**

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

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

www.copa.dk**Rådgivning**

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

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

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

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

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

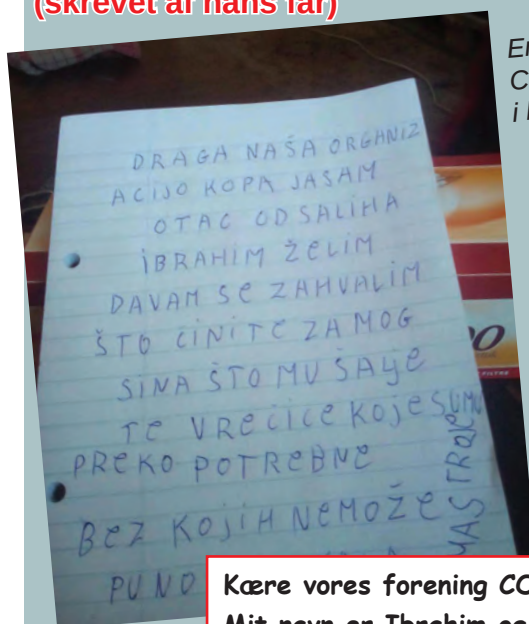
Rådgivningen vedrører kun det at leve med stomi/reservoir samt råd og vejledning af ikke-lægelig karakter. Ved specifikke spørgsmål om stomipleje og medicinske forhold bør man i stedet henvende sig til sin stomisygeplejerske eller stomi-ambulatorium.

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

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

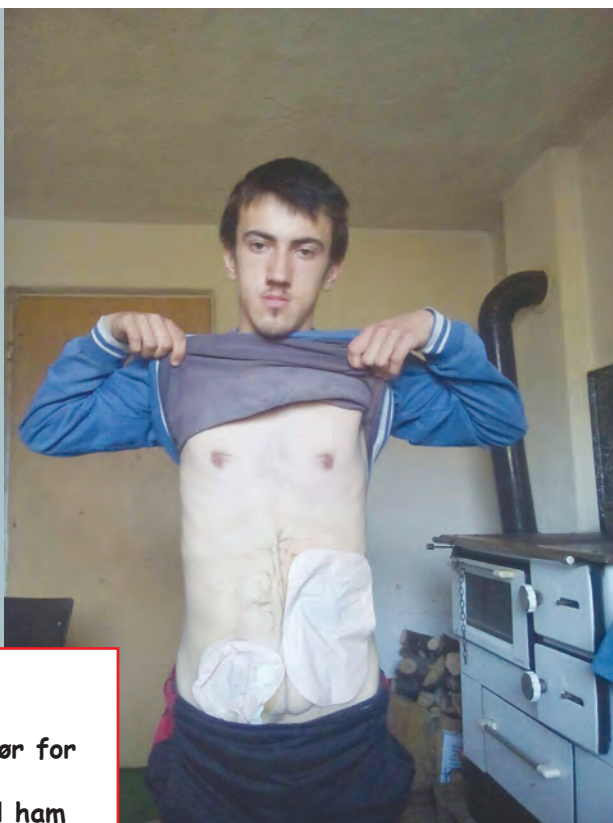
Brev til COPA fra Salih

(skrevet af hans far)



En hilsen fra en
COPA-ven
i Bosnien.

COPA sendte i
november 2017
ca. 12 kg
stomihjælpemidler
til Bosnien.



Salih.

Kære vores forening COPA

Mit navn er Ibrahim og jeg er Salih's far.

Af hele mit hjerte vil jeg takke jer for alt I gør for
min søn.

De stomiposer I sender er meget nødvendige til ham
og han vil ikke kunne klare sig uden dem.

Mange, mange tak og kærlige hilsner fra os alle tre.

Oversættelse: Sefika

Nu er startskuddet gået til at dyrke medicinsk cannabis i Danmark



STENOCARE ledelsen på studietur til Canada (Fra venstre: Rolf Steno, Thomas Skovlund Schnegelsberg og Søren Kjær)

Den 1. januar 2018 blev det legalt, at producere og sælge medicinsk cannabis på recept til danske patienter. Den danske virksomhed STENOCARE har fået tilladelse fra Lægemiddelstyrelsen til at dyrke og producere medicinsk cannabis. Dermed bliver virksomheden blandt de første producenter i Danmark og Europa.

De danske regler sætter høje krav til renhed og kvalitet af produkterne, og derfor har STENOCARE valgt at etablere et højteknologisk anlæg med lukkede hygiejniske klimarum. På den måde kan virksomheden styre alle de vigtige forhold under vækstperioden – som f.eks. temperatur, fugtighed, lys, vanding og øvrige påvirkninger.

– "Vi har nøje vurderet forskellige dyrkningsmuligheder, og vores konklusion er at friland og drivhuse vil have meget vanskeligt

ved at efterleve de høje krav fra myndighederne. STENOCARE vil derfor benytte indendørs klimarum til dyrkning og produktion", fortæller produktionsdirektør Søren Kjær.

Ambitionerne hos virksomheden er store – både på egne og Danmarks vegne. Forsøgsordning kan placere Danmark som pioner indenfor medicinsk cannabis. STENOCARE vil nu begynde på etableringen af sit 3000 km² anlæg i Kronjylland, som vil få kapacitet til at dække patienter i Danmark og Europa. Der lægges stor vægt på renlighed, og derfor vil alle medarbejdere bære heldragter, handsker, masker og hårnæ. -

– "Vi har besøgt de førende producenter i Canada, og det har givet os en dyb indsigt i metoderne bag farmaceutisk fremstillet cannabis", siger Søren Kjær.



Sammen gør vi en forskel

I år er det 60 år siden, at Coloplast blev til, og vi har været med til at gøre livet lettere for mennesker med yderst private og personlige lidelser. Men vi har aldrig været alene om denne rejse. Ved at lytte og respondere på brugernes behov leverer vi produkter og serviceydelser, der gør en forskel.

Se videoen "Coloplast 60 år" på www.coloplast.to/60

Du er velkommen til at ringe til vores sygeplejersker i Kundeservice på telefon **49 11 12 13** – mandag til fredag fra klokken 8.30 til 15.00



Hundeejere lever længere

I 2012 skrev den lidt tvivlsomme hjerneforsker Milena Penkowa en bog (*Hund på recept - Styrk din sundhed og livskvalitet*), hvor hun fortæller, at det - at være hundeejer - har gavnlig effekt på hjertekarsygdomme, cancer, demens, udviklingsforstyrrelser, angst og depression.

Nu er offentliggjort en artikel af forskere fra Uppsala Universitet¹⁾, Sverige, der knap tager munden helt så fuld. Og dog. De kommer frem til, at hundeejere *generelt* lever længere; hundeejere der er singler er endvidere mindre tilbøjelige til at få et hjerteanfald.

Forskerne fra Uppsala Universitet har mod til at skrive (*måske modsat Penkowa*), at aktive og sociale mennesker kunne være mere tilbøjelige til at købe hund, og derfor som udgangspunkt var mindre tilbøjelige til at få hjertesygdomme. Så deres resultater kunne have et aber dabej.

Den nye undersøgelse¹⁾ så på sundheden hos omkring 3,4 millioner svenskere. 48% var mænd med en middelalder på 57 år. Af de 3,4 millioner svenskere ejede 13% en registreret hund (i op til 12 år). Forskerne sammenlignede hundeejernes sundhed med ikke hundeejere.

For at retfærdiggøre fordelene ved hundeejerskab fokuserede forskerne på personer, der boede alene - da det er en anerkendt risiko for hjertesygdomme.

Resultat: Risikoen for tidlig død falder med omkring 33% hos hundeejere og chancerne for et hjerteanfald reduceres med 11%.

Hundeejere er mere aktive

Hunde kan være til gavn for sundheden, ved at nedsætte hjerte-/karsygdomsrisiko, fordi de giver en ikke-menneskelig form for social støtte og øget fysisk aktivitet. At eje en hund er blevet rapporteret at være forbundet med mindre social isolation og forbed-

ret opfattelse af velvære, især for enkeltpersoner og ældre^{4),5),6)}.

En meta-analyse af elleve observationsundersøgelser viste, at hundeejere gik mere og var mere fysisk aktive end ikke-ejere⁷⁾. En nylig undersøgelse viste, at hundeejerskab også understøtter opretholdelsen af fysisk aktivitet under dårligt vejr⁸⁾.

Årsager

De svenske forskerne angiver tre mulige årsager i deres artikel¹⁾:

- Hundeejere skal lufte hund - så de er aktive.
- En hund øger ejerens sociale kontakt.
- En hund bringer snavs ind i hjemmet. Det ændrer ejerens tarmmikrobiom, hvilket gør ham eller hende mindre udsat for et hjerteanfald.

Andre undersøgelser

Tidligere undersøgelser vedrørende sammenhæng mellem hundeejerskab og risikoen for CVD er modstridende. Hos enkeltpersoner uden CVD er ejerskab af hund fundet at være omvendt forbundet med forekomsten af kardiovaskulære risikofaktorer, såsom dyslipidæmi^{*)}, forhøjet blodtryk og diabetes^{9),10)},

Referencer

- 1) Mubanga, M. et al. Dog ownership and the risk of cardiovascular disease and death – a nationwide cohort study. *Scientific Reports*. 2017. 7, Article number: 15821. doi:10.1038/s41598-017-16118-6.
- 2) Lozano, R. et al. Global and regional mortality from 235 causes of death for 20 age groups in 1990 and 2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet* 380, 2095–2128, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61728-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61728-0) (2012).
- 3) Townsend, N. et al. Cardiovascular disease in Europe: epidemiological update 2016. *European heart journal* 37, 3232–3245, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehw334> (2016).
- 4) Cline, K. M. Psychological effects of dog ownership: role strain, role enhancement, and depression. *The Journal of social psychology* 150, 117–131, <https://doi.org/10.1080/00224540903368533> (2010).
- 5) Mullersdorf, M. et al. Aspects of health, physical/leisure activities, work and socio-demographics associated with pet ownership in Sweden. *Scandinavian journal of public health* 38, 53–63, <https://doi.org/10.1177/1403494809344358> (2010).
- 6) Wood, L. et al. The pet factor—companion animals as a conduit for getting to know people, friendship formation and social support. *PloS one* 10, e0122085, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122085> (2015).
- 7) Christian, H. E. et al. Dog ownership and physical activity: a review of the evidence. *Journal of physical activity & health* 10, 750–759 (2013).
- 8) Wu, Y. T. et al. Dog ownership supports the maintenance of physical activity during poor weather in older English adults: cross-sectional results from the EPIC Norfolk cohort. *J Epidemiol Community Health*, <https://doi.org/10.1136/jech-2017-208987> (2017).
- 9) Lentino, C. et al. Dog walking is associated with a favorable risk profile independent of moderate to high volume of physical activity. *Journal of physical activity & health* 9, 414–420 (2012).
- 10) Anderson, W. P. et al. Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *The Medical journal of Australia* 157, 298–301 (1992).
- 11) Parslow, R. A. & Jorm, A. F. Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease: another look. *The Medical journal of Australia* 179, 466–468 (2003).
- 12) Wright, J. D. et al. Pet ownership and blood pressure in old age. *Epidemiology* 18, 613–618, <https://doi.org/10.1097/EDE.0b013e3181271398> (2007).
- 13) Friedmann, E. et al. Pets, depression and long term survival in community living patients following myocardial infarction. *Anthrozoos* 24, 273–285, <https://doi.org/10.2752/175303711X13045914865268> (2011).



At være hundeejer er forbundet med en længere levetid. Den beskyttende virkning er størst, hvis man ejer en jagthund.

men andre undersøgelser har ikke fundet sammenhæng^{11),12)}. Hos patienter med kranspulsåresygdom er ejerskab af hund forbundet med forbedret overlevelse¹³⁾.

Forskerne bag den nye undersøgelse¹⁾, kender ikke andre undersøgelser, hvor deltager antallet har være større.

O.V.

*) Dyslipidæmi skyldes et kompliceret samspil mellem livsstilsvaner og genetiske faktorer. Høj fedtindtagelse øger mængden af kolesterol i blodet, og manglende motion forværrer patientens samlede fedtprofil.

Hjerte-kar sygdom (CVD) er den største dødsårsag worldwide.

I Europa tegnede hjerte-kar-sygdomme sig for 45% af alle dødsfald (> 4 mio.) i 2016²⁾ 3).



The New Shit

Tarmene har været vores krops mest afskyede organ i årtusinder. Men nu har de fået stjernestatus i bestsellerbøger og forskning, kunstnere danser et fordøjelsessystem, og i hipsterkøkkener eksperimenteres der med tarmvenlig fermentering. Hvad er det med de tarme? Og hvordan kan de rykke ved hele forståelsen af at være menneske?

TEKST SUSANNE SAYERS

På vaser fra den gamle mellemamerikanske mayakultur kan man se, hvordan indbyggerne ved særlige lejligheder fik en tarmrensning som led i festlighederne. Egypterne skrev tarmskylning ind i lægebøger for flere tusinde år siden. Og ved den franske solkonges, Ludvig den 14., hof var tarmskylninger så meget på mode, at de kunne foregå under et hofbal, eller når kongen talte med sine rådgivere.

Tarmene har i mange år været kroppens antihelte, fyldt med klamt og ildelugtende indhold, som det bare var med at komme af med i en fart, hvis hele kroppen ikke skulle forgiftes af det. Lort, scheisse, dritt, shit ... afføring er en slagkraftig fornærmelse på alle sprog, og meget lavere end at være et 'røvhul' kan man ikke synke.

Men noget er sket.

Tarmene har ændret status fra *zero to hero*, og i dag er de stjerner i den nyeste medicinske og biologiske forskning. Særligt fokus er der på samarbejdet mellem vores fordøjelsesorganer og de op mod 50 billioner bakterier fordelt på omkring 1.200 forskellige arter, som tilbringer hele deres korte liv i vores indre.

Nogle mener, at der er mange flere bakterier i vores kroppe, men tallet er usikkert. At tælle til 50 billioner ville tage millioner af år, og endnu har vi ikke apparater, som kan klare opgaven for os. Men det er bakterier nok til, at

vi formentlig ville veje et par kilo mindre, hvis de alle forlod os på én gang.

Til gengæld er det efterhånden sikkert, at tarmene og bakterierne i dem spiller en meget større rolle end bare at hjælpe os med at fordøje maden. De senere år er vi blevet klar over, at bakterier ikke alene kan være nyttige: Et frodigt samfund af tarmbakterier ser ud til at være altafgørende for vores velbefindende.

Tarmene er en vigtig del af vores immunsystem og hormonelle system og dermed også en vigtig del af vores følelsesliv.

Faktisk er vores tarme foret med så mange nerveceller, at det er et selvstændigt nervesystem. Videnskabeligt kaldes det for det *enteriske nervesystem*, men det er så komplekst og dynamisk, at nogle forskere ligefrem

nerve står de i fast forbindelse med hjernen og det øvrige nervesystem, og de har travlt med at udveksle informationer.

Informationsstrømmen kan på splitsekunder blive til følelser hos os. Hvis det er gode nyheder, som sendes rundt i systemet, har vi det som regel også godt, og vi kan føle os klar til at tage selv store beslutninger baseret på vores 'mavefornemmelse'. Ubalancer i systemet kan vi til gengæld finde på at oversætte med 'sommerfugle' inde bag navlen, eller vi kan mærke utryghed som en 'knude i maven'.

"Vi ved, at bakterierne ikke blot skaffer os energi fra madrester men også producerer et væld af signal-stoffer, der er med til at regulere vores biologi," siger Oluf Borbye Pedersen.

Blandt andet dannes såkaldte neurotransmittere som fx serotonin i et samspil mellem tarmceller og tarmbakterier og signalerer fra tarmen via vagusnerven og

via blodet til hjernen. Serotonin spiller en afgørende rolle for vores humør, og det er et stof, som fx deprimerede mangler.

Forsøg med mus og rotter har vist, at når man ændrer deres sammensætning af tarmbakterier, ændrer dyrene adfærd. På den måde kan forskere skabe glade mus, triste mus og mus som har særlig god hukommelse. 'Du er, hvad du spiser', er måske en større sandhed, end vi hidtil har troet.

På hylderne i fremtidens apotek vil man utvivlsomt finde piller og præparater, der er

"At se ind i vores tarmsystem med dets billioner af bakterier er som at se op i en stjernehimmel en vinternat"

Oluf Borbye Pedersen, professor og maveforsker

kaller det for vores 'tredje hjerne'.

"At se ind i vores tarmsystem med dets billioner af bakterier er som at se op i en stjernehimmel en vinternat. Man bliver stille og ydmyg," siger professor Oluf Borbye Pedersen.

Han arbejder til daglig på Novo Nordisk Fondens Metabolismecenter på Københavns Universitet og er blandt verdens førende forskere i tarmen, og hvad dens bakteriesystem – *mikrobiota* – betyder for vores sundhed.

Tarmene kan ikke skrive et digt eller løse en andengradslikning. Men via den store vagus-

3,8 MIA. år siden

600 MIO. år siden

440 MIO. år siden

TIDSLINJE

Fra tobak i tarmen til detox. Her er tarmene gennem tiden.

Før maven

De tidligste levende organismer er encellede og får energi ved at opsuge mikroskopiske molekyler gennem cellevæggene.



Goplemunden

De første bakterier flytter ind i fordøjelsessystemet, da flercellede dyr som fx gopler opstår. De suger maden ind gennem munden, fordøjer, og resterne sendes ud gennem munden.



Kæberne kommer!

De første fisk med kæber og tænder dukker op. De kan jage større bytte og finde de føden, før den ender i mave og tarm. De udvikler også lever og nyrer, som fjerner giftstoffer fra maden.



Den moderne mave

Frøer tilføjer bugspytkirtel og galdeblære til fordøjelsesorganerne. Tarmsystemet bliver delt op i tyktarm og tyndtarm, affaldsstofferne bliver skilt i urin og afføring, og stoffer i spyttet indleder fordøjelsen, før maden bliver slugt. Det er dette system, som krybdyr, fugle og pattedyr – inklusiv mennesker – bruger i dag.

375 MIO. år siden



Bålmad

Mennesket tilbereder nu mad over ild. Det blødgør maden, og gør det lettere for os at tygge maden og få energi.



Der skylles!

Egyptiske skrifter foreskriver tarmskyllning som kur mod alskens sygdomme. Det er det første skriftlige vidnesbyrd om tarmen som kilde til sundhed og sygdom.

udvundet af de sundhedsfremmende stoffer, som vores egne tarmes store kemifabrik producerer, forudser Oluf Borbye Pedersen.

“Det bliver en helt anden type medicin end den, vi kender i dag, som er menneskeskabt og syntetisk. Stofferne fra bakterierne kender vores egne celler og organer allerede, fordi vi som mennesker har udviklet os sammen med bakterierne over millioner af år,” siger professoren, der derfor forventer, at der vil være få bivirkninger forbundet med det.

“Men det ligger i hvert fald 10-20 år ude i fremtiden. Foran os ligger et kæmpe arbejde med grundforskning,” fortæller han.

KAMPEN OM TARMENE

Tarmene er ikke kun et hit i videnskaben. De er blevet til bestsellere som den tyske videnskabsforfatter Giulia Enders' *Tarme med charme*, tarmene er stjerner i foredrag om sundhed, og i hipsterkøkkener fermenteres – det vil sige gæres – maden som aldrig før. Nu skal maden indeholde gode bakterier, som kan holde tarmene og dermed os glade og sunde. Kokke og ernæringseksperter skeler til Korea, hvor gærede grøntsager, *kimchi*, er en fast del af kosten, mens gluten af mange ses som den direkte vej til fordærvelse.

Forskere, medicinalindustrien, alternative behandlere – køen til at udnytte tarmforskningen til nye produkter og behandlinger er lang, mad markedsføres som probiotisk, altså med tarmvenlige bakterier, hospitaler og medicinalfirmaer leder efter veje til, hvordan man kan helbrede forskellige sygdomme og allergier med alt fra ormeæg til fiberrig kost og afføringstransplantationer. →



1 tip fra The Gutfather

Professor Oluf Borbye Pedersen begynder hver dag med en energigrød. Han blander en halv avocado, et halvt æble, 10 vindruer, 5 valnødder, broccoli, persille og spinat med lidt citronsaft, urtethe og ingefær.

800.000 – 300.000 år siden

3.600 år siden

1

Mavesækken

Når vi synker maden, bevæger føden sig til mavesækken, hvor den blandes med den stærke mavesyre.

3

Tyktarmen

Den primære funktion for tyktarmen er at optage vand og salte fra føden.

2

Tolvfingertarmen

De første 20-25 cm af tyndtarmen kaldes tolvfingertarmen. Her blandes føden med galde, der emulgerer fedt fra maden.

3

Tyndtarmen

Fødens næringsstoffer absorberes igennem tarmvæggen i den cirka 6 meter lange tyndtarm.

5

Endetarmen

Når føden er så godt som tømt for vand, ender det med at komme ud som afføring gennem endetarmen.

TARMENES ABC

Den bliver kaldt vores 'tredje hjerne'. Men hvordan er det nu lige, vores mave er skruet sammen? Her er en minilektion i tarmene.

FORDØJELSENS KUNST

1. WC i 18-karat guld af kunstneren Maurizio Cattelan i 2016.
2. Danske Naja Ryde Ankarfeldt laver kunst ud af kropsscanninger, tarm- og hudbiopsier. Fra 2017.
3. Kan man danse fordøjelsen? De prøver på Medicinsk Museion.
4. Lortekunst *classic* fra 1961. Piero Manzoni's afføring på dåse.
5. Marcel Duchamp lavede i 1917 pissoirværket *Fountain*.

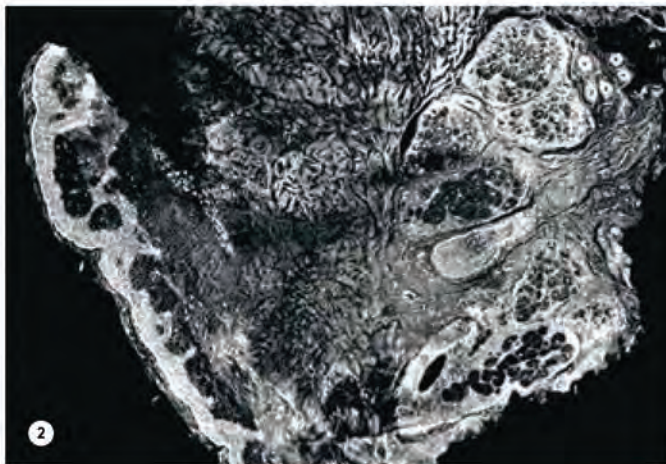
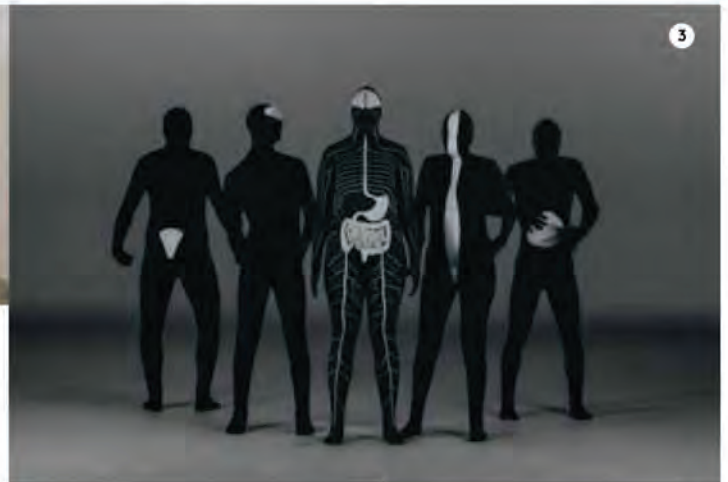


FOTO: GUSTON SONDIN-KUNG, NAJA RYDE ANKARFELDT, PRESSE.

kan ikke tåle ilt, så forskerne kan ikke dyrke bakterierne i laboratorier. Men ved at forske i bakteriernes arveanlæg, DNA, i stedet for i levende bakterier, blev det muligt at tage et tigerspring og kortlægge tæt på tusind indtil da ukendte arter af tarmbakterier. Det har givet et langt bedre indblik i tarmenes økosystem.

Men det vil være ærgerligt, hvis tarmforskningen alene bliver et spørgsmål om, hvad vi skal spise og ikke skal spise, siger Adam Bencard, som er museumsinspektør på Medicinsk Museion i Bredgade i København.

"Tarmforskningen kan ændre vores opfattelse af, hvad det vil sige at være menneske," lyder det fra museumsinspektøren, mens han viser rundt i Medicinsk Museions nyeste udstilling, *Mind the Gut*, som netop handler

om tarmene og den nyeste forskning.

Belysningen er dæmpet, og udstillingen ligger passende i museets nedre regioner, hvor man blandt andet kan betragte levende bakteriekolonier som evigt foranderlige kunstværker eller bevæge sig ind i et rum, hvor film viser danseres udgave af, hvad der sker i vores tarmsystem.

"Vi har villet skabe en udstilling, som rækker videre end det rent medicinske. Forskningen har så store konsekvenser, at det er alt for vigtigt til kun at overlade til videnskaben," siger Adam Bencard, som til daglig arbejder med de filosofiske og historiske perspektiver i udforskningen af vores krops avancerede økosystem af mikroorganismer.

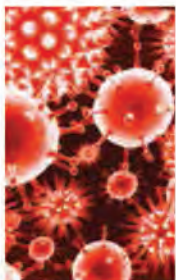
Netop tarmenes popularitet og videnskabens

kvantespring på området de seneste år var en væsentlig del af årsagen til at skabe udstillingen og til at samarbejde med kunstnere.

Forslaget om at formidle medicinsk forskning på en ny måde indbragte Museion Bikubenfondens udstillingspris Vision 2015, og det sikrede økonomien til udstillingen.

Som gæst bliver man inviteret ind i en verden af videnskabelige frem- og tilbageskridt, tidligere tiders behandlinger og forestillinger om kroppen og i særdeleshed tarmene samt kunstværker, som fortolker, udforsker og udfordrer forskningen. Her er fx historien om den danske psykolog Alfred Lehmann, der i 1917 undersøgte, om forsøgspersonernes stofskifte ændrede sig, når de læste spændingslitteratur eller løste svære matematiske opgaver. →

1880'ERNE



Væk med tarmen!

Bakterierne opdages. Det bliver begyndelsen til endnu mere hårdhændet behandling af tarmene, som bortopereres på blandt andre psykisk syge, da 'selvforgiftning' med farlige tarmbakterier bruges som forklaring på en lang række sygdomme.

1909

Yoghurtsalonen

Apotekerne Anton Antons og August Kongsted åbner en yoghurtssalon oven på Løveapoteket på Strøget i København og producerer yoghurttabletter for bedre mavesundhed. Apoteket bliver i øvrigt Danmarks første farmaceutiske industri (i dag Leo Pharma).

1972

Kaffemetoden

Tyske forskere anbefaler i 1917, at man skyller tarmen med kaffe for at afgifte kroppen. Metoden er en del af lægebiblen Merck Manual frem til 1972.



Hollywoodmave

Detox og tarmrens dukker op med fornyet styrke anført af berømteder som Madonna, Gwyneth Paltrow og prinsesse Diana.



Nu bliver vi nødt til at forstå, at kroppen og dermed vi som mennesker er langt mere komplekse og ikke kan adskilles fra vores miljø og samspillet med det

Adam Bencard, forsker og museumsinspektør på Medicinsk Museion

Udstillingen *Mind the gut* kommer ikke med mange svar. Den inviterer i stedet gæsterne til at tænke over, hvad det fx betyder for vores opfattelse af det at være menneske, at de mange billioner tarmbakterier er med til at styre vores humør og dermed også vores personlighed. Kan man så overhovedet tale om et 'jeg'? Eller er et menneske et 'vi'?

DET PORØSE MENNESKE

"Nu bliver vi nødt til at forstå, at kroppen og dermed vi som mennesker er langt mere komplekse og ikke kan adskilles fra vores miljø og samspillet med det," siger Adam Bencard, som taler om 'det porøse menneske'.

Efter 2. verdenskrig fokuserede sundhedsforskningen på mennesket som et socialt væsen i samspil med miljøet. Blev mennesker syge, blev det ofte forklaret med deres miljø, fx dårlige boligforhold, dårlig kost på grund af for få penge eller usunde vaner i bestemte grupper. De seneste 20 år er den opfattelse ændret, og sygdom og helbred er blevet vores eget ansvar. Vi ved, hvad der kan holde os fri fra livsstilssygdomme, så hvis vi ryger, drikker for meget, spiser for fedt, bevæger os for lidt og i det hele taget ikke lever sundt, er vi selv ude om det, hvis vi bliver syge.

Men med opdagelsen af tarmenes og særligt tarmbakteriernes betydning for sundheden er vi ved at skrive et nyt kapitel i historien om

vores opfattelse af sundhed.

Vi er ikke 7,5 milliarder standardiserede, uafhængige udgaver af mennesket på jorden. Vi er 7,5 milliarder fuldstændig unikke mennesker med hvert vores økosystem af billioner af bakterier. Og vi lever uadskilleligt fra omgivelserne og påvirker hinanden.

Når vi trykker hænder med et andet menneske, udveksler vi bakterier. Når vi står tæt i bussen, udveksler vi bakterier. Når vi roder rundt i haven, sender vi bakterier videre til omgivelserne og modtager andre.

Bakterieforskrækkelsen skal vi lægge bag os, siger forskerne, for langt hovedparten af bakterierne på vores hud og i kroppens hulrum er gavnlige og hjælper os. Adam Bencard fra Medicinsk Museion håber, at tarmforskningen kan være begyndelsen til en ny forståelse af liv, intelligens og krop. At folk vil stille sig selv spørgsmål som: Hvad er det at være menneske? Hvad er intelligens, hvor sidder følelserne, og er tarmene vores vigtigste organ?

Der findes flercellede dyr uden hjerne og hjerte – tænk bare på en vandmand – men ingen flercellede dyr er skabt uden tarmsystem. Hvis man kan have følelser uden en hjerne, ændrer det så vores forhold til andet liv på jorden?

Det er, som Oluf Borbye Pedersen siger, lidt som at kigge ind i den uendelige stjernehimmel en vinternat. □

Det bedste kostråd?

Glutenfri, laktosefri, prebiotisk og probiotisk. Myterne er mange, men ifølge professor Trine Rask Licht kan man ikke på baggrund af forskning anbefale specifikke fødevarer: "De officielle kostråd er stadig det bedste, vi har, og de understøtter også forskningen i tarmbakterierne. Man skal spise groft, grønt og varieret og ikke for meget. Og så skal man være fysisk aktiv – tarmene har brug for bevægelse," siger Trine Rask Licht.

Mind the Gut

Medicinsk Museion i København har netop åbnet udstillingen *Mind the Gut* om vores tarmsystem og dets samspil med kroppen. museion.ku.dk

2015



Bowies afføring

Patienter og forskere eksperimenterer med fækaltransplantationer fra raske donorer som en mulig behandling. Den amerikanske kunstner Kathy High, der lider af tarmsygdommen Crohn, spørger som en del af et kunstprojekt rockikonet David Bowie, om han vil donere sin afføring til hende og sender ham portrætter af sig selv som Bowie. "Jeg håber, disse billeder kan fange din opmærksomhed for en stund. Jeg ønsker at udveksle dem for noget, du vil smide væk. Din lort," skriver hun i brevet: "Jeg har Crohns sygdom, og du kan ændre mit liv for evigt, selvom du allerede har gjort det." David Bowie når ikke at svare inden sin død.

FOTO: KATHY HIGH

2007

Gaveregn

Adskillige millionbeløb fra amerikanske og europæiske forskningsråd og private fonde sparker gang i mave- og tarmforskning – blandt andet herhjemme. Det gør det muligt for forskere at kortlægge menneskets mange hundrede bakteriearter.

2010

En mavehjerne?

Tidsskriftet *Nature* udgiver det første katalog over vores mange millioner tarmbakterie-gener. Forskningen tyder på, at tarmene og deres bakterier fungerer som en slags selvstændig hjerne.



2014

Charmetarme

Tyske Giulia Enders udgiver bestselleren *Tarme med charme*, som beskriver, hvor underkendt og vigtigt vores fordøjelsessystem er.



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Siden sidst

Vellykket juletur

Vi var en busfuld forventningsfulde mennesker, der tog afsted fra Flintholm station til det store julemarked på Kragerup gods. Vel fremme havde vi nogle timer på egen hånd til at se på godset og smage på julegodter samt gøre juleindkøb. Vi afkortede opholdet lidt, da der var utroligt koldt og blæsende.

Derefter kørte vi til Skipperkroen i Munkholm havn, hvor vi fik julemad med øl og snaps og sluttede af med kaffe og ris a la mande. Vi hyggede os og kørte derefter tilbage til Flintholm og sagde farvel efter en dejlig dag.

Kommende arrangement

Generalforsamling

- vi håber mange møder op

Vi holder generalforsamling ***lørdag d. 3. marts 2018 kl. 12.30 i Bowlinghallen, Rødovre Centrum nr. 99, 2610 Rødovre.***

Vi håber mange vil møde op. Bestyrelsen er villig til at fortsætte, men er der nogen, der kunne tænke sig at være med i bestyrelsen, hører vi gerne fra dem.

Af hensyn til bestilling af mad, bedes ***man melde sig til hos Svend Larsen*** - hvis man vil deltage i spisningen - tilmelding ***på tlf. 2057 6809.***

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Storkøbenhavn

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

Mød en stomiopereret

1. tirsdag i måneden på Herlev Hospital

Der kan opstå mange spørgsmål, når man har stomi. Kom og mød en stomiopereret fra COPA på Herlev Hospital 13. etage den ***1. tirsdag i hver måned fra kl. 17.00 til 19.00.***



Husk at følge med på vores hjemmeside

www.copa.dk

(klik mød andre, lokalforeninger, Storkøbenhavn)

Godt nytår til jer alle. Jeg håber I er kommet godt ind i det nye år, og at I får lyst til at deltage i nogle af vores aktiviteter.



Siden sidst

Julefrokost med højt humør

Den første søndag i december holdt vi traditionen tro årets julefrokost med 43 deltagere. Efter velkomsten og et lille glas, gik vi alle glade ledsaget af hygge julemusik spillet af musikeren Troels, til de festlige dækkede juleborde. Vi blev fordelt på 6 runde borde.

Silden, rejerne og de varme fiskefileter stod på bordet. Vi gik alle i gang med den lækre julemad med tilhørende øl og snaps. Alt imens spillede vores hyggemusikker Troels dejlig julemusik. Inden alt det varme fik vi en fællessang,

(fortsætter side 14)



Meld dig ind på
www.convatec.dk

me+

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



Convatec

NATURA™ LØFTBAR FLANGE

Vælg selv din favoritplade...

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

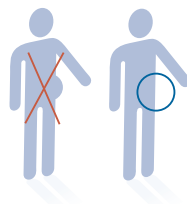
HUDPLADERNE FÅS I 3 VARIANTER:

Opklipbar, konveks

Opklipbar

Modellérbar – slip for at bruge saksen

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



Enkel at
påsætte

God plads
til fingrene

Nu også
med
konveks

"OP" position med god plads til fingrene

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



"NED" position giver en slank profil

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

FØLG OS PÅ...



1. PLADS I GLOBAL PATIENT TILFREDSHEDSANALYSE



COPA Storkøbenhavn, fortsat:

Hvorefter vi tog for os fra den varme buffet. Der var fri bar med øl/snaps/vin. Så der var højt humør. Efter endnu et par fællesange fik vi ost og risalamande og stor var overraskelsen, da der var 4 mandelgaver. Troels spillede og alle hyggede sig. Derefter var der 3 spil banko med fine gevinster Og dagen sluttede med kaffe og småkager samt slik mens vi nød julemusikken.

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



Kommende arrangement

Generalforsamling

Lørdag den 10.marts 2018 kl 13 i Cafe Lindehøj, Tvedvangen 198, 2730 Herlev (indgang overfor Netto).

Vi starter med at spise et par stykker mad kl 12 (gratis). Derefter generalforsamling og kaffe. Dagen slutter med banko.

Tilmelding til spisningen til Gethe 40950953 eller pr. mail: copa.stkb@gmail.com.

Dagsorden ifølge lovene:

1. Valg af dirigent.
2. Valg af stemmetællere.
3. Valg af referent.
4. Bestyrelsens beretning ved formanden.
5. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab til godkendelse.
6. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
7. Behandling af indkomne forslag.
8. Valg til bestyrelsen (På valg er Gethe, Bent og Egon samt den ind supplerede Jytte). Desuden valg af suppleanter
9. Valg af revisor og suppleant.
10. Eventuelt.

P.b.v. Gethe Jacobsen



IryPump® S irrigationssæt

– med elektrisk pumpe gør irrigation nemmere

IryPump® S er en unik og innovativ måde at tænke stomi irrigation på. IryPump® S er en elektrisk irrigationspumpe, der sætter en helt ny standard for stomi irrigation. Pumpen kan tages med overalt, og gør det nemmere at irrigere fordi:

- Den har en trinløs og justerbar hastighed, så du nemt kan finde og genfinde den bedste hastighed for dig
- Pumpen gør dig uafhængig af ophængningskrog, og kan stå, der hvor du ønsker det under irrigationen
- Den er sikker og meget enkel at bruge
- Den er nem og hygiejnisk at rengøre
- Nemmere kan det ikke gøres

IryPump® S leveres sammen med konus, slange og skylleærmer m.v. i en praktisk rejsetaske, og er meget kompakt og lige til at tage med overalt.



B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

B. Braun Medical A/S | Dirch Passers Allé 27, 3. sal | 2000 Frederiksberg
Tlf.: 3331 3141 | www.bbraun.dk

Hvis du ønsker mere information eller vores folder omkring irrigation med IryPump® S, kan du kontakte B. Braun Kundeservice på telefon 3331 3141 eller pr. mail kundeservice-dk@bbraun.com. Åbningstider Man-tors. kl. 8:30-16:00. Fredag kl. 8:30-15:00.



COPA Bornholm

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

Siden sidst

Godt nytår

Så har vi allerede gang i år 2018, og jeg tror vi er mange der ikke kan forstå hvor dagene er blevet af.

Jeg håber I har haft en god jul og et godt nytår i 2017. Det sidste kvartal af 2017 havde vi 3 arrangementer. Vi havde et vellykket besøg af stomisygeplejerske Gerd fra Rigshospitalet. Alle de fremmødte medlemmer var begejstrede. Flere af medlemmerne kendte Gerd fra hospitalet, da mange operationer fra Bornholm foregår på Rigshospitalet. Det var en stor succes.

Så havde vi vores pakkebankospil, hvor vi først spiser andesteg, og heller ikke her var der klager af nogen art, så vi havde kun grund til at være tilfredse i bestyrelsen.

Og så nåede vi den obligatoriske julefrokost med dejlig mad, gode julesange og historier om hvordan det var at være barn i "de gode gamle dage". Så vi sluttede året af med rigtig megen hygge.

Kommende arrangement

Generalforsamling 27. januar 2018

Men nu er det som sagt 2018, og jeg skal minde jer om vores generalforsamling lørdag den 27. januar kl. 13. Som sædvanlig serveres der gule ærter med flæsk og pølse.

P.b.v. Inge Skovgaard Petersen



COPA Frederiksborg

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

Kommende arrangement

Generalforsamling 18. marts

Frederiksborg Lokalforening afholder generalforsamling **søndag den 18. marts 2018 fra kl. 13.00 til kl. 17.00**. Hvis man ønsker at deltage i spisningen, er tilmelding nødvendig. Ligesom de andre år, er lokalforeningen sponsor for frokosten. Hvis man ikke ønsker at deltage i denne, kan man bare møde op kl. 14.00, hvor selve generalforsamlingen begynder.

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

I år skal der vælges:

2 bestyrelsesmedlemmer og 1 suppleant for 2 år samt en revisor og en revisorsuppleant, der vælges for 1 år.

Ønsker man at have indflydelse på lokalforeningens aktiviteter, er muligheden der ved at stille op til nogle af de nævnte poster. Man kan meddele sit kandidatur til den nuværende bestyrelse, eller man kan stille op til valget på selve generalforsamlingen.

Indkomne forslag bedes sendt til bestyrelsen i god tid før generalforsamlingen og gerne på mail.

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

Tilmelding til spisning senest fredag den 9. marts 2018 til Karna Jørgensen tlf. 47 17 46 58 eller til Gisela Schjøtt tlf. 47 33 44 34.



Siden sidst

Hyggelig juleafslutning



Lokalforeningens juleafslutning var igen i år rigtig hyggelig med mange glade medlemmer. Maden var også i år fra Ølstykke Kro og den var rigtig lækker. Som sædvanlig blev der også lodtrækning på indgangsbilletten om den flotte "julekurv", som Linda havde lavet. Vinderen blev et af vore helt nye medlemmer, der var med for første gang. Sidste punkt på programmet var det traditionsrige andespil, hvor der som noget nyt var sidegevinst. Der blev spillet tre spil, hvor hovedgevinsten var en dejlig stor and. Der var tre glade personer, der nu vidste, hvad en del af menuen skulle være juleaften.

Alle medlemmer i Frederiksborg Lokalforening ønskes et godt nytår, og bestyrelsen håber på stor deltagelse til medlemsarrangementerne i 2018.

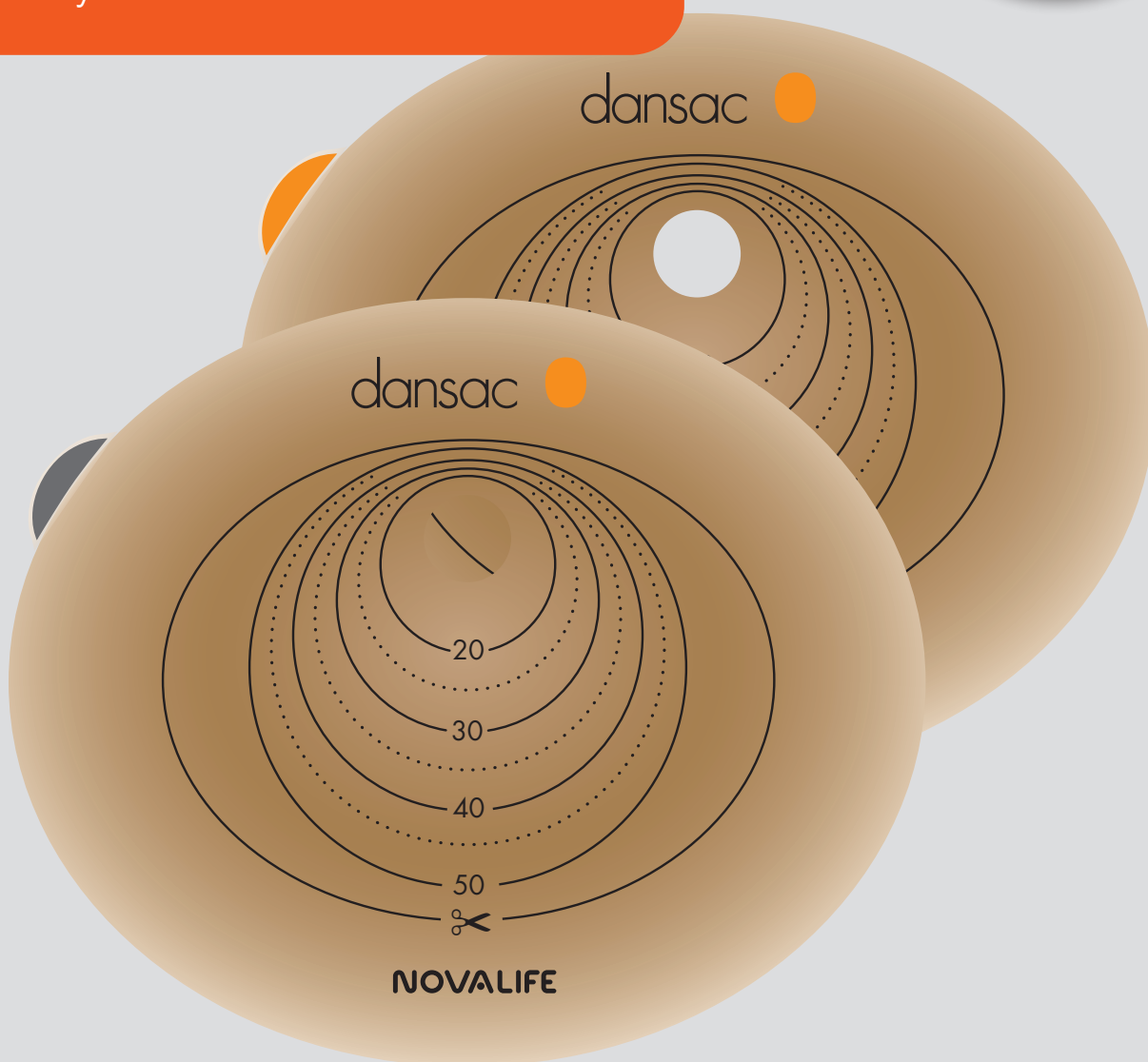
P.b.v. Gisela Schjøtt

Dansac Novalife klæbere GX og GX+

Det **fleksible valg**

- til beskyttelse af din hud

Dansac NovaLife
En pose
To klæbere
Flere Muligheder



Et fleksibelt valg mellem naturligt hudvenlige klæbere. Snak med din stomisygeplejerske for at finde det bedste produkt til dine individuelle behov eller kontakt Dansac på tlf.: 48465100.



Den velkendte og pålidelige NovaLife GX klæber til alle typer stomier. NovaLife GX er især velegnet til mere fast output og ved hyppige bandageskift.



NovaLife GX+ klæberen er mere udvaskningsresistent. NovaLife GX+ er optimeret til mere flydende output og mindre hyppige bandageskift.

NOVALIFE

dansac 



COPA Vestsjælland

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

Kære Medlemmer.

Jeg vil takke jer og min bestyrelse og arrangementudvalget for et spændende år 2017. For det første holdt vi en god generalforsamling, hvor vi var så heldige, at få dygtige nye inspirerende medlemmer ind i vor bestyrelse. Vi har været på en dejlig tur til Jesuskirken med en elegant foredragsholder, en spændende frokost i de Gamle Haver på Frederiksberg og besøg i Botanisk Have. Vi havde en dejlig julefrokost i Høng, vi bliver pga. arealets størrelse af COPA Vestsjælland nødt til at bevæge os rundt i regionen, så alle medlemmer får en chance for at deltage i vore arrangementer.

Det var et flot sted med god mad og vi fik set nye medlemmer, vi havde nogle hyggelige timer, hvor vi hyggede os med god hjemmelavet mad, alle fik pakker med hjem.

Vedr. 2018 vil arrangementudvalget arbejde bl.a. på en spændende sommertur på et par dage, måske en dansk Ø, etc.

Sidst men ikke mindst vil jeg takke min egen bestyrelse for et godt og konstruktivt samarbejde, og jeg ser frem til endnu et godt år med et stærkt team.

Hele bestyrelsen ønsker alle medlemmer et rigtigt godt og lykkebringende nytår.

P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Roskilde / Køge

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

Tilmelding arrangement: roskildekoge@copa.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling 25. februar 2018

Hotel Niels Juel, Toldbodvej 20, 4600 Køge

Program:

- Kl. 10.45 Vi mødes på Hotel Niels Juel.
- Kl. 11.00 Brunch.
- Kl. 12.00 Generalforsamling.
 1. Valg af dirigent.
 2. Formanden fremlægger beretning
 3. Kassereren fremlægger revideret regnskab.
 4. Aktiviteter for det kommende år.
 5. Behandling af indkomne forslag.
Skal være bestyrelsen i hende senest den 11. februar.
 6. Valg til bestyrelsen.
 - a. Valg af formand for 2 år.
 - b. Valg af to bestyrelsesmedlemmer for 2 år.
 - c. Valg af en suppleant for 1 år.
 - d. Valg revisor for 1 år.
 - e. Valg af revisorsuppleant for 1 år.
 7. Eventuelt.
- Kl. 13.00 Fremvisning af produkter (Hollister/Dansac).
- Kl. 14.45 Afslutning.

Tilmelding vedrørende deltagelse i brunch skal ske til Ea Jensen **senest den 19. februar** på tlf. 56 87 13 71 eller pr. mail roskildekoge@copa.dk med oplysning om navn og telefonnummer.

P.b.v. Jørgen Jensen

Siden sidst

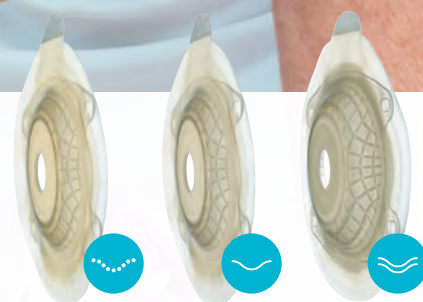
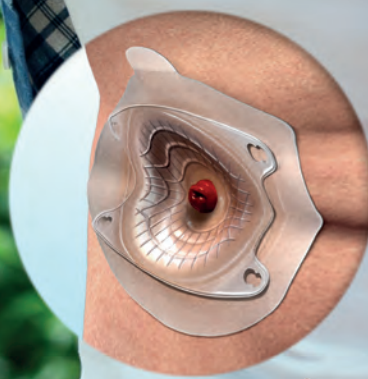
Hyggelig julefrokost



Hotel Niels Juel i Køge, var endnu en gang stedet og rammen for vores årlige julefrokost torsdag d. 23. november.

(fortsætter side 20)

SenSura® Mio
Convex
reducerer
lækage



Blød

Light

Dyb

En tilpasningsvenlig skål, som følger kroppens bevægelser

Passer til alle med behov for konveksitet

SenSura® Mio Convex er designet til at hæfte sikkert og tæt til kroppen, selv når huden omkring stomien er ujævn eller har fordybninger.

De unikke integrerede flexlinjer tilbyder en ny form for fleksibilitet og komfort - uden at gå på kompromis med sikkerheden!

SenSura Mio Convex har en elastisk klæber, som følger kroppens bevægelser, når man strækker og bøjer sig.

Få en gratis vareprøve

Bestil dine vareprøver på www.coloplast.to/dkcon

- hvor du også kan se, hvad andre convexbrugere har at sige.

Coloplast Kundeservice tlf.: **49 11 12 13** mellem kl. 8.30 – 15.00.



“Med SenSura Mio Convex
føler jeg ingen begrænsninger.
Den er fleksibel og sikker!”

Søren, ileostomiopereret siden 1986



SenSura® Mio Convex

COPA Roskilde/Køge, fortsat:



Formand Jette bød velkommen til de 41 medlemmer som deltog og var især glad for igen at se nye ansigter, fortalte om menuen og dagens program samt opfordrede til tilbageholdenhed ved fiskefileterne og at vi havde masser af tid.

Dernæst begyndte en dejlig og hyggelig julefrokost som bestod af en lækker frokostbuffet. Pludselig var der allerede gået et par timer og vi skulle til Risalamanden hvor der blev fundet 4 heldige vindere (1skål pr langside af bordene) der hver modtog et gavekort til Menu som blev overrakt af Jette. Herefter gik vores eget julebanko i gang med kun 1 række pr plade som vi selv havde udfyldt. Alle havde haft en gave med og rullebordet med alle gaverne flot pakket ind var et imponerende syn. Og det var dette rullebord Ea og Jacob sprang rundt med når der var banko – Jørgen var vores helt egen pressefotograf (se bare alle de gode billeder) og undertegnede var ”nummerpige”.

Så fik vi kaffe og hjemmelavede marcipan/nougatroulade og man kunne købe Bailey eller Cognac til.

Tak til alle for nogle hyggelige og rare timer sammen. Nu kan det godt blive jul.

Glædelig jul og godt nytår til alle vores medlemmer og på gensyn søndag d. 25. februar 2018 kl. 11.00 til Generalforsamling på Hotel Niels Juel, Køge

P.b.v. Marianne R. Bodi





COPA Storstrøm / Lolland / Falster

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

Siden sidst

Dejligt samvær

D. 11. november afholdt vi lokalafdelingens julefrokost. Det blev en rigtig hyggelig eftermiddag med god mad et dejligt samvær, sjove sange, og ikke mindst vores fine lotteri - en ting som er en stor succes. Arrangementet blev afholdt i Hollænderhaven i Vordingborg, da vi mener, det er det mest centrale.

Da vi var kommet i den ulykkelige situation, at have mistet vores kasserer, måtte vi i forbindelse med julefrokosten have en lille ekstraordinær generalforsamling; det kunne ikke nå at komme med i bladet, da dødsfaldet skete i oktober, vi gjorde det, at vi sendte mail til dem vi har mailadresser på, og lagde det på hjemmesiden.

Som kasserer havde vi fra bestyrelsen konstitueret Alice Døssing.

Vores suppleant som også var revisor, blev på mødet valgt til bestyrelsesmedlem.

Ny suppleant blev Bjarne Vissing.

Og som revisor valgtes Nina Jensen.

Tillykke til de nyvalgte.

En hilsen til vore medlemmer

Man kan ikke få alt her i livet, men man kan sørge for at få det bedste ud af det man har.

Kommende arrangement

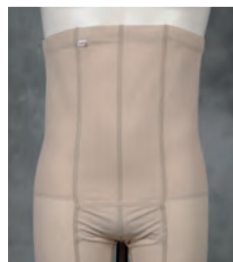
Generalforsamling 24. marts 2018

Vores næste arrangement bliver ordinær generalforsamling, lørdag d. 24. marts; på Smålandshavet i Karrebæksminde. Alle kan møde til generalforsamling uden tilmelding; ønsker man at deltage i **spisning** inden generalforsamlingen, er der **tilmelding senest d. 10. marts**. Dagsorden efter lovene, mere herom i næste blad.

Sæt allerede datoen af, mød flittigt op, og få medindflydelse på foreningens arrangementer, vi har fået en henvendelse om et arrangement i Maribo, hvilket vi naturligvis tager med i vore planer. Vi har kontaktet vore sponsorer og takket for gaver der blev os tildelt, men vil også her i bladet takke for den store velvilje der blev os til del.

Når dette blad udkommer er vi gået ind i det nye år, derfor ønskes alle vore medlemmer et rigtig Godt Nytår.

P.b.v. Helle Westergaard



Der findes mange modeller og valgmuligheder.
Ring og hør nærmere!



NYHED!
Nu har vi også
lyskebrokbælter



Care
the right way
for a better day

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

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

etogarments

stomibandager.dk

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



COPA Fyn

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

Siden sidst

Hyggelige timer med mange grin - julefrokost 2017



Så var COPA Fyn atter samlet i Hjallese Forsamlingshus til vores årlige julefrokost; 43 medlemmer var samlet til god mad og hyggelige julesange, hvor der blev grinet en del. Efter kaffen var der banko.

Alt i alt nogle hyggelige timer i godt selskab.

COPA Fyn ønsker vores medlemmer et godt nytår, med håbet om fortsat mange gode stunder i 2018.

P.b.v. Kirsten Kristiansen

Kommende arrangement

Generalforsamling COPA Fyn

*Du indkaldes hermed til general-
forsamling søndag den 25. februar
2018 kl 16.00 i*

*Hjallese Forsamlingshus
Hjallesegade 31
5260 Odense S.*

Foreningen er vært ved den efter-
følgende spisning, tilmelding til
spisning til: Poul E. Andersen
tlf. 66158512. mob: 30114296.

E- mail: ipea@webspeed.dk

***Sidste frist for tilmelding til
spisning er***

tirsdag den 20. februar kl. 20.00.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Beretning v/ formanden.
3. Regnskab v/ kassereren.
4. Aktivitetsplan.
5. Indkomne forslag.
6. Valg af bestyrelse.
På valg er Nini Pedersen
og Karen Marie Nielsen.
7. Valg af suppleant. På valg
er Tina Poulsen.
8. Valg af revisor.
På valg er Dorte Hansen.
Valg af revisorsuppleant.
På valg er Vagn Madsen.
9. Eventuelt.

Indkomne forslag skal være for-
manden i hænde senest 8 dage før
mødet.

P.b.v. Poul E. Andersen



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



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.

*Det gamle har lagt sig nu til ro, og visen den er ude.
Det nye kommer til hvermands bo, og titter igennem rude.
Godt nytår.*

Tak for sidst det var en rigtig hyggelig dag vi havde ved generalforsamling og julefrokost. Jeg håber I alle har haft en rigtig glædelig jul og ønsker jer hermed et forrygende godt nytår. Jeg håber vi ses til vore arrangementer i det nye år, mange tak for opbakningen i 2017. Desværre kan det første arrangement ikke nå at komme i bladet inden det udkommer. Det var 06. januar, hvor vi deltog i sundhedsdagen i Sundhedshuset på Grønlandsvej i Horsens. **h.w.**

Kommende arrangement

Mød os på Forbrugermessen i DGI Huset Vejle

Det er den 3. - 4. marts. Vi vil være tilstede på stand nr. 119. Vi håber at se rigtig mange af jer.

Vi vil besvare spørgsmål af enhver art og der vil være en konkurrence, hvor man kan være heldig at vinde en fin præmie.

P.b.v. Hanne Westergaard

Siden sidst

Pænt fremmøde til generalforsamling og julefrokost

Lørdag den 25. november blev der afholdt generalforsamling og julefrokost på Hotel Danica i Horsens. Der var et pænt fremmøde med 56 personer. Dagen startede med generalforsamlingen. Landsformand Henning Granslev blev udpeget som dirigent og så kunne vi komme i gang.

Lokalformand Hanne Westergaard lagde ud med bestyrelsens beretning. Derefter blev regneskab og budget fremlagt af kasserer Gunnar Munch Jørgensen. Vores aktivitetsplan for 2018 blev der fortalt om. Sommerturen kommer bl.a. til at gå til den gamle by i Aarhus.

På valg i år var lokalformand Hanne Westergaard, kasserer Gunnar Munch Jørgensen og suppleant Jørgen Kragh Jørgensen; de modtog alle genvalg. Ligeledes var vores revisor og en revisorsuppleant på valg. Vores nuværende revisor Preben Meyer Petersen ønskede ikke genvalg, så Kirsten Petersen blev ny revisor og Steen Samuelson blev ny suppleant.

Efter generalforsamlingen fortalte tidligere stomisyegeplejerske Kirsten Bach om tidlig tiders stomihjælpemidler og de problemer de kunne give. Det var spændende at høre og se de ting hun fremviste.

Efterfølgende kunne julefrokosten så begynde, den bestod af lækker julemad. Der var lidt for enhver smag. Under maden spillede Tvillingsgården's musikgruppe. De spillede lidt forskellige sange, senere på dagen fik vi et sanghæfte udleveret og så var der fællessang; det var rigtig hyggelig.

Alle skulle til julefrokosten medbringe en pakke - man fik så via et nummer på sin plads udleveret en andens pakke. Det var en hyggelig ting, da det altid er spændende at se, hvad andre har fundet på. Lidt i 16 var arrangementet slut - folk var godt mætte og havde hygget sig med god musik og sang og Hanne Westergaard takkede for et godt fremmøde.

P.b.v. Grith Roldsgaard

Arrangementer COPA Sydøstjylland 2018
3.-4. marts Forbrugermesse i DGI-huset, Vejle
16. juni Sommerudflugt
24. november Generalforsamling i Kolding.
Dette er de kendte arrangementer i 2018; venligst sæt allerede nu kryds i kalenderen.



Der hygges og spises ved bordene.



Julemaden.



Tvillinggården's musikgruppe.

“KLIK” DEN BEDSTE LYD DER GIVER KOMFORT OG SIKKERHED.

En stomipose kan ofte være en udfordrende oplevelse. Vores **nye 2-dels poser** er udstyret med egenskaber, der giver **dig ro i sindet**.

Det “hørbare klik” giver dig sikkerhed for, at posen sidder rigtigt, og giver dig ro til hverdagens vigtigere opgaver.

**Prøv vores NYE 2-dels eakin dot system.
GIV OS ET KALD OG FÅ TILSENDT GRATIS PRØVER.**



49 26 13 99

eller besøg os på; www.focuscare.dk



eakin®
dot

A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE

Kontakt os for gratis vareprøver/rådgivning:

49 26 13 99 | info@focuscare.dk



Vi er nu på Facebook: Følg os på : [focuscare.dk](https://www.facebook.com/focuscare.dk)

Focuscare





COPA Sønderjylland

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

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

Der vil være en rådgiver til stede.

Mandag d. 5. februar kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 9. april kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 11. juni kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 6. august kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 1. oktober kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 3. 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

Siden sidst

Dejlig julekomsammen

Tak for en dejlig eftermiddag til julekomsammen på Røde-Kro i stomiforeningen.

Menuen var god og medlemmerne nød den gode mad. Derefter blev der serveret kaffe/te med godter til. Bankospillet kom på bordet og alle fik deres plader med de rigtige numre, så spændingen steg med alle de pakker. Nogle skraber jo en del pakker til sig, så det er en fordel at have plads i bilen. Tak for alle pakker som I medbragte, og tak til medlemmerne som bakker op omkring arrangementet.



Kommende arrangement

Generalforsamling på Røde-Kro COPA Sønderjylland

Generalforsamling den 7. marts 2018 kl. 18.00.

Så er et år gået. COPA Sønderjylland afholder generalforsamling med spisning på Røde-Kro.

Dagsorden ifølge COPAs vedtægter:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Kassereren fremlægger årsregnskab
4. Aktiviteter 2017/2018
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen
 - a. Bestyrelsesmedlemmer
Carl Christian Sørensen
Ellen Poulsen
Leif Reus
 - b. Valg af suppleant
Björg Klausen
 - c. Valg af revisor
Hans Phillipsen
 - d. Valg af revisorsuppleant
Lorenz Lorenzen
7. Eventuelt.

Forslag der skal behandles på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 8 dage før afholdelse,

senest 27. februar.

Alle medlemmer/støttemedlemmer er velkommen til spisning kl. 18.00.

Efter middagen afholder vi generalforsamling kl. 19.00.

Alle COPA Sønderjyllands medlemmer kan deltage i selv generalforsamlingen uden tilmelding.

En repræsentant kommer og fortæller om hud og stomipleje.

Tilmelding til spisning senest d. 3. marts 2018 til:

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

Christa – 74 47 33 70/41 57 33 70

Alle ønskes et godt nytår, med tak for det gamle.

P.b.v. Christa Jensen

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

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

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



COPA 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

Julefrokost - en god og festlig aften

I lighed med tidligere år afholdt COPA julefrokost på Restaurant Sydvesten på Havnen i Esbjerg.

Mange forventningsfulde gæster- 38 ialt- mødte i god tid torsdag den 16. november.

Hver gæst medbragte en pakke, som senere skulle bruges i "pakkespil".

Der var som sædvanlig dækket flot op, og et bord var tæt besat med lækre retter, som alle hurtigt gik i gang med.

Da den værste sult var stillet, oplevede vi underholdning, der i år var med den lokale entertainer Ole Pedersen.

Han fortalte nogle sjove historier, og sang en masse gode sange, som vi alle var velkommen til at synge med på.

Aftenen gik videre med pakkespil og her var der også godt humør over hele linien.

Aftenen sluttede med ost og ris a la mande, som satte punktum for en virkelig god og festlig aften.

Alle vore medlemmer ønskes et godt Nytår.

P.b.v. Anette Larsen





COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Lars Elvig,

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

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



Siden sidst

Hyggelig julefrokost

Lørdag den 18. november havde COPA Midt/Vestjylland en hyggelig julefrokost på Westergaards Hotel i Videbæk. Vi fik dejlig mad lavet af lokale udsøgte produkter. Vi spillede også om pakker og eftermiddagen sluttede med risalamande og kaffe.

P.b.v. Ulla Andersen



Kommende arrangement

Generalforsamling COPA Midt-/Vestjylland

Generalforsamling den 6. marts 2018 kl. 18.00. Hos Kirstine Hardam, Måbjerg Skolevej 46-48, Holstebro.

Aftenen starter med indlæg ved firmaet Kirstine Hardam.

Dagsorden ifølge vedtægter.

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Kassererens fremlæggelse af regnskab.
4. Behandling af indkomne forslag.
5. Valg til bestyrelsen
På valg er:
Formand: Lars Elvig, ønsker ikke genvalg.
Bestyrelsesmedlem: Henrik Aagaard, modtager genvalg.
6. Valg af suppleanter: på valg er:
Ulla Andersen og Per M Stoltze.
7. Valg af revisor: Elin Bødker.
8. Valg af revisor suppleant: Helle Aagaard.
9. Eventuelt.

Efter generalforsamlingen er Kirstine Hardam vært ved lidt mad, øl og vand.

Medlemmer kan komme til en generalforsamling uden tilmelding. **Tilmelding til traktementet efter generalforsamlingen:**

Gunnar Andersen - **senest den 26-02-2018.**

Mail: gua@youmail.dk telefon 97427376 eller mobil 20522743.



En af pakkegaverne.



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

Fint arrangement med julehygge på Kongenshus Kro lørdag 25. november 2017

28 medlemmer og venner havde meldt deres ankomst til lokalforeningens julearrangement i år.

Dette foregik på den historiske kro – Kongenshus Kro – som hedder dette, på grund af kong Frederik d. Femte, som var den store initiativtager til, at heden blev opdyrket. Denne historie fik vi senere. Vi startede med velkomst ved formand Hans – der efter en julesang bød ”velbekomme” til en dejlig julefrokost. Det var dejlige velmagende retter, og der var rigelig af alt. Så kroen levede op til sit gode ry. Alt var også hjemmelavet, bl. a. tyttebærmarmelade, der var lavet af tyttebær sanlet på heden, der strækker sig milevidt omkring kroen.

Efter den dejlige frokost, kom turen til et interessant ”foredrag” om hedens historie. Dette blev præsteret af en guide fra Hede-Danmark (Hedeselskabet), der var vant til at gå med grupper hele vejen gennem Mindeparken. Mindeparken er en samling store sten, der bugter sig ned gennem en hulvej, og ender i en rotunde. På hver af stenene er anført navnene på de Jyske herreder, samt enten karakteristiske billeder, eller ligefrem digte. Ved hver af de store herredssten står små sten, med navne på herredets kommuner.

Vi havde desværre hverken tid eller mulighed for at gå den lange tur gennem mindeparken, så vores guide illustrerede – så godt han kunne – med tale og oplæsning af tekst og sentenser fra stenene, den smukke historie om heden.

Efter dette historiske og kulturelle indslag var det tid til den årlige tipskupen. Povl havde – sædvanen tro – været ude i sine errindrings krinkelkroge, og fundet frem til 13 spørgsmål om Jul, som man skulle svare på. Der var præmier til både 9-ere og 10-ere – jeg er ikke helt sikker på, om der overhovedet var 11-ere, 12-ere eller 13-ere!!

Og så var der dømt Amerikansk lotteri. Der var en sand gaveregn, og denne var kommet til veje ved, at hver deltager havde kunnet medbringe en gave – og på den måde få en reduktion i egenbetalingen for arrangementet.

(COPA G. Viborg amt fortsætter næste side)



STOMOCUR®

Roland Healthcare

STOMOCUR
Kvalitet



Nyt blødt
CONVEX
System

COLO,
ILEO &
URO



Individuelt
tilpasset

Giver **bedre**
løsninger

Kontakt os for rådgivning og få tilsendt prøver

Roland Healthcare ApS

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

Hvidehusvej 34 3450 Allerød www.rolandhealthcare.dk

COPA Gl. Viborg Amt fortsat:

Det var der rigtig mange, der havde benyttet sig af. Og spilleglæden var stor. Der blev spillet for ca. 1000 kr!!!! Under lottoen blev der serveret kaffe.

Jeg vil lige slå en krølle på beretningen fra julearrangementet. Her var mødt syv nye medlemmer op. Velkommen til dem i kredsen. Til alle vil bestyrelsen ønske en glædelig jul og et godt nytår, selv om jeg næppe tror, at herværende kan læses før efter nytår.

P.b.v. Hans Breiner Henriksen

Generalforsamling COPA Gl. Viborg amt lørdag d. 3. marts 2018

på
**Højslev Kro, Viborgvej 220
7840 Højslev.**

Der indkaldes hermed til
generalforsamling på
Højslev Kro.

Programmet vil se ud som
følger:

1. Ankomst
2. Velkomst ved formanden
3. Middag med to retter mad – formentlig flæskkesteg. Herefter – ca. kl. 14.00:
4. Et underholdende indslag af ca 3 kvarters varighed. Herefter ca. kl. 15:00:
5. Kaffe – og herunder afholdelse af ordinær generalforsamling.



Dagsorden til generalforsamling er efter gældende vedtægter. Vedtægterne kan ses på copa.dk under "om COPA" under "organisation vedtægter og samarbejdsaftaler."

Medlemmer kan komme til en generalforsamling uden tilmelding. Ønsker du at deltage i middagen inden generalforsamlingen er der tilmelding til:

Povl Jørgensen, Baldersvej 17 a, 7800 Skive

Tilmelding til spisning senest 25. februar 2018

Tlf.nr. 2481 2966 Mail. lilpo@youmail.dk

P.b.v. Hans Breiner Henriksen



COPA Aarhus

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

Rådgivning på Aarhus Sygehus THG indgang 1 A, 2. Sal

Lokalet til venstre for trappen/elevatoren
(mellem afdeling 260 og 280)

Mulighed for en samtale med en ligestillet.

Torsdag	11. januar	16 - 17.30
Torsdag	25. januar	16 - 17.30
Torsdag	8. februar	16 - 17.30
Torsdag	22. februar	16 - 17.30
Torsdag	8. marts	16 - 17.30
Torsdag	22. marts	16 - 17.30

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

Det er ikke kun for patienter, der er indlagt.

Siden sidst

Hyggelig julesammenkomst 2017

Onsdag den 29. november blev vores julesammenkomst fejret i Huset Trøjborg med 25 deltagere.

Det blev en hyggelig fest med julesang og forskellige former for underholdning. Vi havde bestilt en juleplatte med mange skønne lækkerier fra slagter Stjernholm.

Stemningen var god, og snakken gik livligt ved bordene. Jeppe fra Hammel underholdt med hyggelig julemusik og akkompagnerede julesangene.

Efter maden var der arrangeret en julequiz med uddeling af præmier til de tre bedste besvarelser. Derefter blev der uddelt en sang i form af en pakke, der efter nøje anvisning vandrede fra den ene til den anden, og som til sidst endte hos formanden, der så uddelte sangene.

Stomiposer til Ukraine

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

Aarhusklubben

Et rigtigt Godt Nytår til jer alle. Foreningens sidste arrangement i 2017 var en rigtig dejlig juleafslutning.

Det var første gang, jeg så det store, dejlige lokale i Fritids- huset på Trøjborg. Vi spiste en god juleplatte, og vi tænkte skam også på dyrene... (mere om det til næste møde.)

**Vi mødes næste gang onsdag den 14. marts kl. 14 - 16 på
Folkestedet, lokale O6.**

Venlig hilsen Merethe Jastram Knudsen tlf. 2818 8928



Randersgruppen

Møde

Tirsdag den 30. januar har vi møde. **Meld jer gerne** til på tlf.nummer 22 16 21 40 eller mail kirsten.gjorup.hansen@gmail.com

Kirsten Gjorup Hansen



Pakken afleveres.



Jeppe fra Hammel leverer musikken.



Mariann får sin gevinst.

Festen sluttede med kaffe og kage. Bestyrelsen vil gerne takke alle, der deltog i dette års julefest og ønsker hermed alle i foreningen godt nytår. På gensyn i 2018.

P.b.v. Bodil Andersen

Gaver og arv (Bogført 30/10-17)



Lene Madsen..... 500,00 kr.

COPA takker på det hjerteligste.

Tilskud til Stomiforeningen COPA, kan også overføres via MobilePay. Nummeret er 67873.

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

Læs mere www.copa.dk

ByMii

FEMININT UNDERTØJ

- til dig med stomi

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



Læs
mere på
bymii.dk



COPA Forældregruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

Morten Holmgaard, Amaliehaven 20, 7080 Børkop

Tlf.: 5047 5007 / 4021 1966 E-mail: perret-holmgaard@hotmail.com

Tak for 2017

Tusinde tak til alle familier som har deltaget i Forældregruppens arrangementer i løbet af 2017.

Mens jeg sidder og skriver daler sneen udenfor stille ned, børnene er ude og bygge i sne og julemusikken fylder stuen.

Vi håber at se jer igen i 2018 til vores 3 arrangementer. Det er **forårsturen i marts til Samsø, junior COPA i pinsen og familie weekend i oktober.**

Har I som familie ikke været med før og er "så'en" lidt i tvivl - så hold jer ikke tilbage, hvis I har spørgsmål. I er yderst velkomne til at ringe, maile eller skrive på Forældregruppens facebook side.

På Styregruppens vegne, Morten Holmgaard

Birgitte Løgstrup Hansen fortæller om familiens oplevelse af familieweekenden 2017

I weekenden den 13.-14.-15. okt. blev den årlige familieweekend afholdt på det skønne Klarskovgaard ved Korsør, der dannede rammerne for læring, samvær, fest og hygge for hele familien.

Denne weekend er højdepunktet i familien, både for det syge/ handikappede barn, men så sandelig også for resten af familien.

Weekenden startede med at foredragsholder, psykoterapeut Charlotte Nefer alias Hospitalskloven Stella underholdt og underviste forældrene om, hvordan vi som forældre med kommunikationen, kan møde vores barn på en hensigtsmæssig facon. Samtidig med at vi er bevidste på at vores fremtoning og toneleje er med til at sætte rammerne for mødet med barnet i nu'et. Kort sagt, at vi forældre er dem, der har ansvaret og retningen for hvordan kommunikationen med barnet forløber. Mens de store børn lørdag formiddag var underholdt i skoven med lasergame, havde vi voksne undervisning med Carsten Sommerskov. Han talte om, hvordan vi som forældre kunne styrke vores barns selvværd. Carsten Sommerskov havde til os lavet en sammen smeltning af de foredrag han er aktuell med for tiden.

Som et godt afbræk i dagens program, kom til alles store overraskelse og glæde, lastbiler i alle formater og afstøbninger fra foreningen LASTBILER FOR BØRN. Det er nok en underdrivelse at sige, at de var dagens højdepunkt for store og små.

Weekenden havde mange forskellige muligheder for store og små, derfor er det i vores familie, noget der ses frem til. For vores barn, som er medlem af COPA, har de årlige ture og sammenkomster i forbindelse med Forældregruppens regi en stor betydning. For når man er ung med en kronisk lidelse og handicap, så står man alene i hverdagen med de problemer og dilemmaer der kan høre dertil. Bare i den tid vi har været medlem af foreningen er der sket en stor forandring, da vores barn nu har andre ligesindede at spejle sig i.

Derfor skal der lyde en stort TAK for os til dem der gør dette muligt. Tak til Styregruppen, børnepasserne og alle der i det skjulte er medvirkende til, at vi kan mødes fra nær og fjern.



Forårstur med Forældregruppen - så er vi igen klar til at invitere på forårstur

Denne gang skal vi til Samsø camping og feriecenter
– og det er i **weekenden d. 16/3 – 18/3 2018**,

Konceptet vil være som det plejer for forårsturen; vi hjælpes ad med de daglige gøremål som hører til mht. forplejning, oprydning m.v.
Vi laver en plan så man kan byde ind på de opgaver man gerne vil deltage i.

Vi har i år planlagt at lave nogle fælles aktiviteter i løbet af lørdagen. Feriecenter Samsø, hvor vi skal bo, har nemlig en masse muligheder for aktiviteter som vi vil benytte os af.

Ellers skal vi hygge, lege, snakke, fnise, køre ture, spise god mad m.v.
- sammen med "ungerne".

Nærmere info om, hvad vi kan og skal, sendes efter tilmelding. I kan se mere om stedet på www.feriecentersamsø.dk

Tilmelding senest. 1. februar 2018

1. Send mail til sekretariatet@copa.dk med angivelse af medlemsnummer, navne på alle deltagere og børnenes alder.
2. Overfør egenbetalingen via bankoverførsel til COPA: Reg. nr. 4955 Konto nr. 0007090331.

Husk at påføre medlemmets navn og medlemsnummer i bemærkningsfeltet.

Egenbetaling pr. deltager:

0-3 år: 0 kr.

4-12 år: 75 kr.

13 år >: 100 kr.

Der er begrænset antal pladser.

Tilmelding vil være efter

først til mølle princippet.

Er turen overtegnet vil pladser til nye familier blive prioriteret.

Vi har som altid en lav praktisk pragmatisk tilgang til "det der" med seneste tilmelding. Det har vi selvfølgelig også i 2018. MEN til denne tur, er **vi 110% fokuseret på tilmelding senest 1.febr. så vi hurtigst muligt kan bekræfte tilmelding = I kan booke fægebillet.**

I skal selv booke og betale færgen. I anbefales straks vi har bekræftet der er plads til jer på turen, at booke fægebillet. Færgen fra både Jylland og Sjælland har nemlig billig billetter / perioder, hvor prisen er markant billigere.

Vi håber at se rigtig mange familier – både de "gamle" og nye til en hyggelig weekend.

Har I spørgsmål er I velkommen til at ringe eller skrive til Ditte Henriksen på tlf: 2992 8813 eller mail: ditte-henriksen@live.dk

På styrergruppens vegne Ditte Henriksen



Huskeseidel

- I skal selv medbringe sengelinned. Alle bedes medbringe 2 viskestykker og 2 klude.
- Har man særlige behov med hensyn til maden, medbringes dette selv.
- Husk påklædning der passer til vejret. Der er nemlig gode udendørs aktiviteter for både børn og voksne.



COPA Familier Adenomatøs Polyposis

Gruppens repræsentant
og kontaktperson Vestdanmark:

Susanne Jakobsen,

Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding

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

Kontaktperson Østdanmark: Vakant

Kommende arrangementer COPA Familier Adenomatøs Polyposis: Kontakt venligst Susanne Jakobsen.



COPA Ungdom

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

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

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

Kommende arrangementer COPA Ungdom: Kontakt venligst Ida Engblom.



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Bjarne Baarup, Vester Altan 42, 9500 Hobro

Tlf.: 2143 3018 bjarnebaarup@gmail.com

Siden sidst

Hyggelig julefrokost - godt nytår

Søndag d. 26. november afholdt vi vores årlige julefrokost på "Hotel Søparken Aabybro". I år var vi 39 tilmeldte, men fik desværre to afbud grundet sygdom. Dejligt at se der var nye medlemmer med. Vi håber selvfølgelig alle møder op til vores kommende arrangementer. Under julefrokosten sang vi nogle julesange, og Bjarne læste en god julehistorie. Efter frokosten havde vi pakkespil med terninger, og der blev byttet en del rundt på pakkerne, inden spillet var slut.

Dagen sluttede med kaffe og småkager, og vi ønskede hinanden en god jul og et godt nytår.

Pb.v. Lise-Linda Nielsen



Kommende arrangement

Bowlingaften

Vores bowlingaften bliver afholdt **fredag den 9. marts 2018 kl. 17.30.**

Vi spiller som sædvanlig i **Løvvang Bowling Center, Løvbakken 8, 9400 Nørresundby kl. 18.00 - 19.00.**

I år vil vi forsøge med separat tilmelding til bowling og spisning, sådan at man sagtens kan deltage uden at spille.

Denne gang er der:

- 1 times bowling
- Skoleje
- Lækker buffet med 7 forskellige retter og dessert
- Scoreudskrift fra alle baner
- Præmie til vinderen af første spil.

Pris for medlemmer/støttemedlemmer 100 kr. for bowling og buffet og 75 kr., hvis man kun vil spise med.

Pris for ikke-medlemmer 200 kr. for bowling og buffet og 135 kr., hvis man kun vil spise med.

Drikkevarer er dog for egen regning.

Tilmelding senest søndag den 25. februar til:

Lis Isgaard Gregersen på tlf. 2986 5041 eller på isgaard@mail.dk

Husk at angive om I kun vil spise.

P.b.v. Bjarne Baarup

Kommende arrangement

General-forsamling

Vores generalforsamling bliver afholdt

den 8. april 2018

på Skalborg Kro.

Mere herom og dagsorden

i martsnummeret, men I kan allerede nu glæde jer til at møde Mamma Doc.



Mamma Doc.

P.b.v. Bjarne Baarup

Hvidløg kan nedkæmpe kroniske infektioner

Et aktivt svovlstof i hvidløg (*ajoene*) kan bruges til at bekæmpe hårdføre bakterier hos patienter med kroniske infektioner. Det tyder et nyt studie¹⁾ fra Københavns Universitet på. Her viser forskerne, at hvidløgssstoffet nedbryder vigtige komponenter af bakteriernes kommunikationssystemer, der involverer regulatoriske RNA-molekyler.

-"Vi satser virkelig på, at denne metode kan ende med at give en behandling til patienter, der ellers ikke har gode udsigter. Kroniske infektioner som cystisk fibrose kan nemlig være rigtig hårdføre. Men nu har vi nok viden til sammen med en privat virksomhed at gå videre med et hvidløgslægemiddel og afprøve det på patienter," siger Tim Holm Jakobsen, adjunkt på Costerton Biofilm Center, der er en del af Institut for Immunologi og Mikrobiologi.

Naturens eget forsvar

Studiet er seneste skud på stammen fra en forskergruppe under professor Michael Givskov, der siden 2005 har beskæftiget sig med hvidløgseffekt på bakterier. Dengang fandt de frem til, at hvidløgsekstrakt kunne hæmme bakterierne. I 2012 viste de,

at det er det svovlholdige stof *ajoene* i hvidløg, der leverer effekten. Det nye studie går endnu tættere på og dokumenterer, at *ajoene* virker ved at hæmme små regulatoriske RNA-molekyler i to typer bakterier.

-"Det er to meget vigtige bakterier vi har undersøgt. De hedder *Staphylococcus aureus* og *Pseudomonas aeruginosa*. De hører egentlig til to vidt forskellige bakteriestammer, og skal normalt bekæmpes med forskellige metoder. Men hvidløgssstoffet kan bekæmpe begge to på en gang, og derfor kan det blive et effektivt lægemiddel, når det bruges sammen med antibiotika," fortæller Tim Holm Jakobsen.

Skal testes på mennesker indenfor de næste to år

Tidligere studier har vist, at hvidløgser ud til at have den kraftigste, naturligt forekommende modstand mod bakterier. Udover at hæmme

bakteriernes RNA-molekyler, virker hvidløgsets aktive stof også ved at skade det beskyttende slimlag rundt om bakterierne, den såkaldte biofilm. Når biofilmen fjernes eller formindskes, kan både antibiotika og kroppens eget immunsystem angribe bakterierne mere direkte, og dermed kan infektionen slås ned.

Forskerne tog i 2012 patent på udnyttelsen af *ajoene* til bekæmpelse af bakterieinfektioner. Nu har virksomheden Neem Biotech købt licensen til at udnytte det patent. Deres medicinske produkt NX-AS-401, der sigter mod behandling af patienter med cystisk fibrose, har nu fået en såkaldt "orphan drug designation". Det betyder, at de kliniske forsøg på patienter er meget tæt på.

Viser de kliniske tests gode resultater, vil stoffet kunne introduceres på markedet, og det vil så blive det første af en række antimikrobielle forbindelser med helt nye virkningsmekanismer. ■

1) Jakobsen, T. H. et al. A broad range quorum sensing inhibitor working through sRNA inhibition. *Scientific Reports* 7, Article number: 9857 (2017). doi:10.1038/s41598-017-09886-8.

LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 5767 3525)

København / Frederiksberg

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

Fyn

Poul Erik Andersen
Mullerupvænget 12
5230 Odense M
Tlf.: 6615 8512

Nordjylland

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

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 4095 0953

Sydøstjylland

Hanne Westergaard *)
Konsul Jensensgade 16 ^{2.th.}
8700 Horsens
Tlf.: 7564 1086

Frederiksborg

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

Sønderjylland

Christa Jensen
Korshøj 5
Asserballe
6440 Augustenborg
Tlf.: 7447 3370

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 2165 9460

Bornholm

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

Sydvestjylland

Anette Larsen
Bryndumvej 200, Bryndum
6715 Esbjerg N
Tlf.: 2785 5978
(bedst efter 14)

Forældregruppen

Morten Holmgaard
Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 5047 5007 / 4021 1966

Roskilde/Køge

Jette Frederiksen *)
Vissenbjergvej 30
4000 Roskilde
Tlf.: 4673 0587

Midt-/Vestjylland

Lars Elvig *)
Banegårdspladsen 4A ^{4.dør}
7400 Herning
Tlf.: 2052 1771

Ungdom

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

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 6063 0747

Gl. Viborg amt

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

Urostomigruppen

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

Storstrøm/Lolland Falster

Helle Westergaard
Elmebakken 6
4400 Kalundborg
Tlf.: 5950 8243 / 4042 3044

Aarhus

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

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

