



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

Lækker julemad

.....se side 14.

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landformand

Jeg vil starte året med en undskyldning til jer alle, at I ikke modtog COPA kalenderen for 2019 sammen med COPA blad nr. 6.2018. Der var desværre sket en misforståelse med trykkeriet af kalenderen om leveringsdatoen til pakning sammen med bladet. COPA beklager meget dette.

For nogle år siden var der her i COPA bladet en efterlysning efter personer med Kock's reservoir.

Der kom svar fra 4 personer, der stadig havde deres kock's reservoir. Årsagen til spørgsmålet var, at der i flere lande i Europa lever mange personer, der har et Kock's reservoir. Men om nogle få år, kan det blive et problem, at der ikke er kirurger, der har erfaring i denne operationsteknik. I Danmark er der ikke udført denne operationsmetode de sidste 20 – 25 år.

Den europæiske stomiorganisation (EOA) har nu udsendt et spørgeskema til alle stomiforeninger i Europa for at få et overblik over, hvor mange der har et kock's reservoir, og om der stadig udføres denne form for operationsteknik. I bl.a. Sverige, Holland og England, hvor der er mange personer med reservoir, er der en vis bekymring over en manglende viden til at håndtere problemer med denne type reservoir.

COPA har udfyldt spørgeskemaet og svaret, at der i Danmark er ca. 20 personer med kocks reservoir. Det er et gæt, da der ikke findes et fællesregister over udførte operationer. Vi har også svaret, at det er ca. 25 års siden, denne operation blev foretaget i Danmark.

EOA har også sendt Stomiforeningerne i Europa et spørgeskema om alt muligt: foreningernes antal medlemmer, stiftelsesår, lokalforeninger, interessegrupper, samarbejdspartnere, bevillinger til hjælpemidler, medlemsblade, hjemmesider m.m.

Ibladet er der en artikel skrevet af Torben Dahl, Haselager ved Aarhus. Torben har en dagligdag med TAI, Transanal irrigation, der er en noget anderledes irrigationsmetode end ved colostomi. Der er ikke mange voksne, der bruger denne form for irrigation. Derimod er der flere børn og teenager, der kender til livet med TAI. Mange af dem deltager i COPA Forældregruppens arrangementer.

Ibladet er der også omtale om et nyt projekt fra Hvidovre Hospital. Sygeplejerske Kitt Bendtsen har vundet Hvidovre Hospitals nye Sygeplejerspris for et projekt med et undervisningstilbud til at gøre livet nemmere for patienter med stomi.

Stomiforeningen COPA ønsker Kitt tillykke med vinderprojektet, og håber mange stomiopererede vil tage imod tilbuddet om undervisningstilbuddet.

ICOPA Facebookgruppen og på COPA hjemmesiden bliver der ofte lagt information om projekter fra studerende, sygeplejersker og forskere, der beder om hjælp til projekter, der har relation til at leve med stomi/reservoir. Det har ofte givet et positivt resultat til, at mange af projekterne kunne gennemføres. Hidtil prøvede vi i COPA at finde stomiopererede, der kunne tænkes at ville hjælpe med opgaven. Det lykkedes desværre ikke altid. Heldigvis virker det langt bedre gennem de sociale medier.

Tak til jer alle der bidrager med denne hjælp.

ICOPA hovedbestyrelsen har vi besluttet at deltage med 2-3 personer i Folkemødet på Bornholm i 2019. Hvis der er et COPA medlem på Bornholm, der vil udleje, eller har bekendte, der har et sommerhus eller bolig tæt ved Allinge – Sandvig, vil det være super fint. Send meget gerne en mail til: h.granslev@gmail.com. Tak.

Husk i de kommende måneder er generalforsamling i mange af lokalforeningerne. Her kan alle komme med ønsker til arrangementer og være med til at vælge lokalbestyrelserne – man kan også selv melde sig til en post. I vil blive taget godt imod.

Jeg ved det også var skrevet i sidste blad. Men det var sidste år - man glemmer så hurtigt.

I ønskes alle en godt nytår 2019.

Vi ses måske engang til et COPA arrangement. ■

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.**

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 tryk kvalitet. Færdige højtopløselige-CMYK-pdf i tryk kvalitet og farve modtages også efter aftale. At pdf-filer opfylder krav til tryk er indsenderens ansvar.

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

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 aftale. Reprøklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 18/2**.

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

Foto forsiden

COPA / Storkøbenhavn.

Foreningens formål:**Vedtægternes § 4:**

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

Stk. 2. Dette søges gennemført ved:

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

Copa-blad 1/2019 (januar - februar) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 266].**Indhold:**

Leder (<i>Henning Granslev</i>).....	2
Prisvinder gør livet nemmere for patienter med stomi.....	4
Udfordringer er til for at blive løst (<i>Torben Dahl Tranberg</i>).....	6
Nordisk møde 2018 (<i>Henning Granslev</i>).....	7
Bør alle spise kost med lavt glutenniveau?.....	35
Gaver og arv.....	33
Nyt fra lokalforeningerne.....	14

**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	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 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 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.

Prisvinder gør livet nemmere for patienter med stomi

Sygeplejepis: Sygeplejerske Kitt Bendtsen vinder for sit projekt, der hjælper stomiopererede godt i gang med livet med stomi.



Projektets mål er bl.a., at udvikle og afprøve et nyt gruppebaseret undervisningstilbud for stomipatienter under deres hospitalsindlæggelse, som kan blive et permanent tilbud i afdelingen. Projektets evalueringsrapport bliver færdig med udgangen af februar 2019.

For mange patienter, der er eller skal opereres og have stomi, er udsigten til at skulle have afføring i en pose på maven ikke rar. For andre er stomien en lettelse, efter at de i årevis har haft symptomer fra deres tarm og har skullet leve i nærheden af et toilet hele døgnet.

Men uanset tilgangen er patienterne enige om én ting: Det er en stor fordel at blive oplært i og forberedt på livet med stomi sammen med andre stomipatienter allerede, mens de er indlagt på hospitalet.

Sygeplejerske Kitt Bendtsen fra kirurgisk colo-rektal sengeafsnit i Gastroenheden har derfor netop søsat Danmarks første gruppebaserede undervisningstilbud til stomi-opererede, mens de stadig er indlagte – og det har hun i dag vundet hospitalets nye sygeplejepis for.

I undervisningen bliver patienterne klædt på til at kunne mestre et liv med stomi rent praktisk og mentalt, når de bliver udskrevet. At undervisningen foregår i grupper, mens de er indlagt, skaber samtidig grobund for, at patienterne kan opbygge sociale net-

værk og dele deres tanker med andre i samme situation.

En drøm, der går i opfyldelse

Kitt Bendtsen har været ansat i afsnittet siden 2010, og da hun tog en master i 2016, havde hendes afdelingssygeplejerske, Katja Balle, planer for hende.

"Katja går meget ind for udvikling, og hun har drømt om at udvikle sådan et tilbud i mere end 12 år. Jeg har været i afsnittet i otte år, så jeg kender patientgruppen rigtig godt, og det har været meget spændende at dykke mere ned i det," fortæller Kitt Bendtsen.

Hun har arbejdet tæt sammen med afsnittets stomisygeplejersker og de øvrige sygeplejersker. Samtidig har hun interviewet tidligere patienter, som var meget positive over for ideen om gruppeundervisning, inden man bliver udskrevet. 279 patienter gennemgik i 2017 en stomioperation på Hvidovre Hospital.

"Vi prøvede det af i en pilotfase, og for patienterne var det rart ikke at være "Palle alene i verden. Selv om

de kan være alt mellem 20 og 90 år og har forskellige sygdomme, har de godt kunnet abstrahere fra det, fordi de har en fælles udfordring," fortæller Kitt Bendtsen.

En forandring i hverdagen

Hun har siden marts kunnet hellige sig projektet på fuld tid finansieret af bevillinger fra Gastroenheden og TrygFonden. Men hvordan har det været ikke at være en del af det daglige arbejde – og samtidig udvikle en ny måde at arbejde på for kollegerne?

"Jeg var nervøs for at komme til at savne patienterne, men har haft meget kontakt med dem via projektet. For kollegerne ændres faste rutiner, fordi undervisning af patienterne, mens de er indlagt, altid er foregået individuelt. Det kræver omstilling, men vi frigiver samtidig noget tid, når en gruppe patienter er til undervisning," fortæller Kitt Bendtsen.

Projektet er nu i drift.
- *"Vi har fået mange positive tilkendegivelser fra patienterne",* smiler Kitt Bendtsen.

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

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

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

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

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

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

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

“Jeg skænker ikke min stomi mange tanker”

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

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

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



Dobbelt beskyttelse

Beskytter mod lækage og absorberer fugt fra hudoverfladen.



Let at håndtere

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

Brava Beskyttende Tætningsring består af en NY opskrift.

Udfordringer er til for at blive løst

Udfordringer i tiden efter midlertidig stomi; Mangler 10,5 cm af endetarmen.

Den 21. december 2016 fik jeg fjernet en kræftknode i endetarmen. Samtidig fik jeg fjernet 10,5 cm. af endetarmen og fik anlagt en midlertidig ileostomi.

Den del af endetarmen som jeg fik fjernet, fungerer som "oplagringsplads" fra tyktarmen, således der samles op til nogle få daglige toiletbesøg.

25. marts 2017 oprandt dagen, hvor jeg fik lagt stomien tilbage. Herefter skulle jeg træne min mave- og tarmfunktion til igen at virke normalt. Dvs. at jeg i begyndelsen skulle spise mad uden alt for mange fibre og samtidig drikke en del væske.

I samme periode havde jeg problemer med betændelse i operationssåret, der hvor kræftknuden og stykket af endetarmen blev taget ud af kroppen.

Det betød, at jeg ikke havde helt fokus på det daglige antal toiletbesøg. Efter flere undersøgelser samt indlæggelser på sygehuset med oprensning af operationssåret m.v. blev jeg ved kontrol i september måned 2017 erklæret fri for bakterier i min krop.

Nu fulgte der en periode med fokus på at komme op på fuld arbejdstid samt stor fokus på min genoptræning. Jeg fik således tildelt et 3 ugers genoptræningsophold på Montebello i Spanien fra midten af oktober til 4. november 2017 – det gjorde underværker.

Sammen med indkaldelse til etårs-kontrol efter kræftoperationen, fik jeg et spørgeskema omkring toiletbesøg. Dette spørgeskema havde jeg med til lægen, der undersøgte mig i december 2017. Ud fra min besvarelse om 7-10 toiletbesøg om dagen samt 2-3 om natten, fik jeg en henvisning til analfysiologisk afdeling.

Blev indkaldt til første samtale og undersøgelse i januar 2018. Resultatet blev at jeg dagligt indtager loppefrøskaller (HUSK) morgen og aften samt at jeg fik udleveret en klystersprøjte; idet jeg hver morgen, efter at have spist og ventet 10-15 minutter, skulle forsøge at tømme endetarmen ved hjælp af 37 grader varmt vand. Det hjalp ikke ret meget, så efter 2. besøg på analfysiologisk afdeling blev det aftalt, at jeg i en periode skulle skylle 2-3 gange hver morgen.

Det blev til lidt færre toiletbesøg men stadig alt for mange. Jeg blev derfor indstillet til at prøve metoden TAI, transanal irrigation, og blev skrevet op på en venteliste.

På <https://www.youtube.com/watch?v=KTbfsrGpM> er en kort videofilm om behandling med TAI

TAI behandling

22. maj 2018 var jeg til undersøgelse på sygehuset og blev introduceret til behandling med TAI, hvilket går ud på, at jeg hver morgen skyller ende-



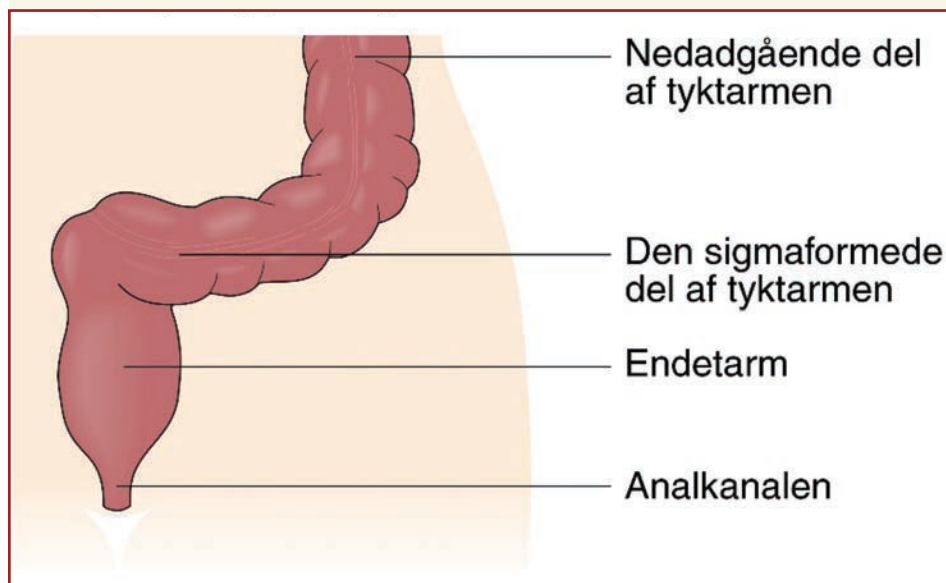
og tyktarmen med 0,4 liter 37°C varmt vand.

Denne behandlingsmetode har nu hjulpet mig så meget, at jeg kun skal "stort" på toilettet denne ene gang i døgnet – hver morgen 15 minutter efter morgenmad og lidt mavegymnastik rigtig godt og velfungerende i en tryk hverdag på hjemmefronten.

Men det giver nogle udfordringer, når man bevæger sig ud i den store vide verden.

Der skal medbringes udstyr, håndsprit og vådservietter og samtidig skal der helst være adgang til bakteriefrit 37 grader varmt vand.

I starten af juni 2018 tog min ægtefælle og jeg på telttur på hver vores MC. Vi fandt en hyggelig lille campingplads på Nordsjælland. Første morgen fandt jeg så ud af, at der ikke var noget varmt vand. Derfor måtte vi varme vand op i en gryde, og det er lidt svært sådan at ramme ca. 37 grader, men det lykkedes. Der var så kun 2 toiletter i herrerummet, og disse 2 var meget åbne i siderne forneden. Men det gik, selvom jeg optog toilettet i ca. 30 minutter. Efter 2 dage fandt vi så en noget bedre campingplads i Hillerød, hvor der var flere toiletter og



bedre forhold med bl.a. varmt vand i vandhanen.

Efter den oplevelse har jeg meldt mig ind i landsforeningen COPA, der varetager stomipatienters interesser og har et forum på internettet, hvor man kan søge information og finde ligesindede at kontakte.

Fra landsforeningen COPA har jeg nu modtaget et identitetskort, der giver adgang til at benytte handicaptoiletter. Kortet er på dansk og engelsk.

Og når man rejser udenlands, skal man sørge for at have rent drikkevand på flaske. Her er udfordringen så at få det vand varmet op, når det er hældt over i skylleposen. De fleste gange går det fint at have posen liggende i håndvasken, og så varme det op med det varme vand fra vandhanen. Der er jo en termometer på skylleposen, så man kan ramme de 37 grader.

Helt galt gik det næsten en morgen i Paris, da vi var på vej hjem fra ferie. Jeg fandt et handicaptoilet i lufthavnen, men der var kun lidt lunkent vand i vandhanen. Så fyldte jeg skylleposen med lunkent vand og ville varme det op under håndtøreren. Med åben skyllepose fik jeg startet håndtøreren, men så stod der jo vand op til alle sider. Måtte tørre vand op fra gulvet. Dernæst lukkede jeg skylleposen og holdt den ind under håndtøreren, og til sidst lykkedes det at få vandet op på de 37 grader.

Alt i alt er jeg utrolig glad for TAI behandlingen, der giver mig fuldstændig kontrol over mine toiletbesøg på normale dage, når jeg er i vante, rolige og trygge omgivelser.

Og når jeg er på langfart, er det en ubeskrivelig hjælp at have en ægtefælle med, der ikke er sart.

Torben Dahl Tranberg

Nordisk møde

den 20. – 23. september 2018

i Tampere (Tammerfors), Finland

Fra COPA deltog følgende personer: Ida Engblom, Katrine Nielsen, Hanne Westergaard, Svend Larsen, Gitte Heide og Henning Granslev.

Mødet blev holdt på Hotel Lapland, der lå centralt i byen tæt ved jernbanestationen, busterminalen, supermarkeder (køb bananer m.m.) og ved gågaden med masser af restauranter.

Torsdag den 20. september

Deltagerne ankom i løbet af torsdagen, så alle var klar til aftenmenu på hotellet. Under måltidet var der en præsentationsrunde af deltagerne fra stomiforeningerne i de nordiske lande og inviterede gæster fra Estland, Tjekkiet og Rumænien.

Fredag den 21. september

Det ordinære møde startede om morgenen med, at Aila Ala-Alo fra værtslandet Finland gennemgik mødets programpunkter og en ændring i rækkefølgen.

Der var et par små justeringer.

Første oplæg var om lobbyisme. Hvilke politikere eller andre embedsmænd kan stomiforeningerne henvende sig til, hvordan kommer man i kontakt til flest mulige personer med budskabet om at have et godt liv med en stomi, oplysning om stomiforeningens tilbud de stomiopererede og ikke mindst om vigtigheden af at have ret til de korrekte stomihjælpemidler

Det var en god debat om emnet. Alle var enige om at, hvis en kendt/berømt person, gerne et medlem af Folketinget (Danmark) har en stomi/reservoir, kunne det være en hjælp til at få omtale i dagblade, tv, m.m. Det kunne også være en stor hjælp, hvis et par repræsentanter fra stomiforeninger kunne få foretræde ved landets sundheds- so-

(fortsætter næste side)



Hotel Lapland.

Deltagerne.



Deltagerne til møde.

Nordisk møde, fortsat fra side 7:

cialudvalg. Ved et personligt møde vil det være muligt at belyse problematikken om, hvor vigtigt det er at få bevilget de korrekte stomihjælpemidler efter en individuel vurdering.

Næste oplæg var Emmi Toivonen fra Kræftforeningen i Finland, der fortalte om internationalt netværk mellem Kræftforeningerne i Europa. Det er f. eks. udveksling af data om virkningen af ny medicin i behandlingen af kræftpatienter. Emmi gav information om EUPAPI, European Patients Academy, der hjælper patienter til at blive involveret i den nyeste udvikling i de mærkesager, der er relevante for patienterne i de forskellige patientforeninger. Vi har alle hver især vores mærkesager.

Efter frokost var der en lille bustur rundt i Tampere. Første stop var ved Domkirken, der er opført i 1907 og bygget i gråt granit med rødt tegltag. Turen fortsatte til det gamle villakvarter, Pispala, der ligger smukt tæt på centrum. Fra en bakketop i en lille park er der en flot udsigt til nogle af de mange søer ved Tampere.

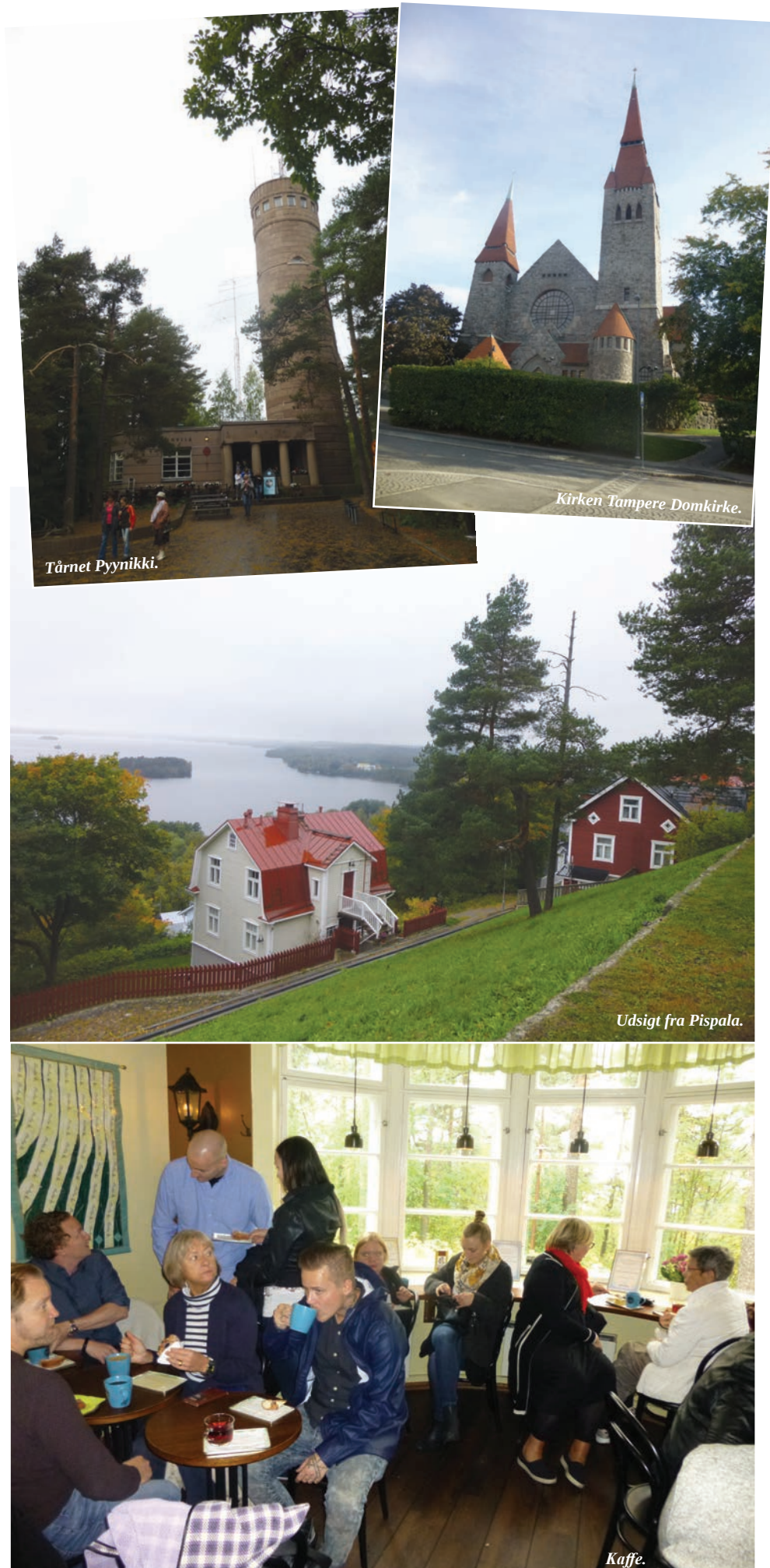
Sidste stop var ved Pyylikki Tårnet, der ligger ude i skoven med en cafe og et udsigtstårn. Der var ret tæt pakket inde i cafeen, da gæsterne ikke havde lyst til at nyde kaffen ude i regnvejret. Men pyt, vi fik alle noget varmt og sødt, så vi havde kræfter til den sidste halve times bustur.

Efter udflugten var der et oplæg af sygeplejerske Sara Lahtinen fra Tammerfors Sygehus. Sara fortalte bl.a om stomimarkering, hudproblemer, valg af de rette stomiprodukter og muligheden for at komme til en konsultation ved stomisygeplejersken.

Dagens sidste oplæg var det officielle NOA møde. Finnlicos formand Aila Ala-Aho gennemgik det ændrede program. Der var en information om NOA reglerne, fordelingen af udgifterne til årets NOA møde, og tidspunkt og antal mødedage og ansøgning af støtte fra Nordens Världfärdscenter.

Jon fra Island fortalte om et EOA projekt, EAO er Den Europæiske Stomiorganisation. EAO havde udsendt et spørgeskema til alle EOA stomiforeningerne for at få en tilbagemelding

(fortsætter side 10)



Tårnet Pyylikki.

Kirken Tampere Domkirke.

Udsigt fra Pispala.

Kaffe.

Du kan altid stole på et mere sikkert greb med eakin **dot**[®]

skinsmart klæberen giver længere bæretid

klæber straks, sikkert og længere

- tilpasser sig enhver kropsform.



eakin **dot**[®] 2-dels stomi pose giver dig den ekstra tryghed til at håndtere, hvad hverdagen end måtte byde.

eakin
dot[®]

A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE

Prøv eakin **dot**[®] 2-dels stomi system
med *skinsmart*[™] klæber

Ring til os i dag og bestil gratis vareprøver på 49 26 13 99
eller info@focuscare.dk | www.focuscare.dk

Focuscare



Nordisk møde, fortsat fra side 8:

om de stomiopereredes muligheder for at få stomi-hjælpemidler, er der evt. en egenbetaling, er der kun bevilget et bestemt månedligt antal poser/plader og mulighed for besøg hos en stomi-sygeplejerske.

Hidtil var der kun kommet ganske få svar. Spørgeskemaet vil blive genudsendt med opfordring til, at landenes stomiforeninger besvarer skemaet.

Mødedeltageren blev herefter delt i to. De unge op til 40 år og de voksne. Grupperne skulle hver især komme med ønsker og forslag til, hvorledes stomiforeningerne kunne øge medlemstallet, få fat i de unge og ikke mindst at alle med stomi (uanset alder) er velkomne i vores foreninger. Vi skal blive bedre til et samarbejde mellem unge og voksne.

Fredag aften sluttede med aftenmenu på restaurant Myllärit - tæt ved hotellet.



Lørdag den 22. september

Dagens første punkt var en præsentation af Finnlicos's nye sex guide bog. Desværre var der ikke en oversættelse af bogen, altså en tekst på finsk. Det var ikke så smart. Desuden var forfatteren af bogen pludselig blevet forhindret at komme for at fortælle om ideen til bogen.

Resten af formiddagen var afsat til gruppearbejde og efterfølgende fremlægning af ideer og relevante forslag til ændringer - af bl.a Stomikortet's forside.

Desuden skal kommunernes ansvarlige for bevillinger til stomi-hjælpemidler have forståelse for det billigste produkt ikke nødvendigvis er det billigste på lang sigt. Det bør være således, at det produkt som stomisygeplejersken anbefaler, skal der ikke være tvivl om, er det bedst egnede. Helt som lægeordineret medicin, hvor borgerne får den medicin, der er skrevet på recepten.

Ungdommen i nordens stomiforeninger ønsker en stærkere repræsentation af unge medlemmer. Og meget gerne at de vil være en del af foreningsarbejdet. Det gør vi alle, de unge er fremtiden.

(fortsætter side 12)



SenSura® Mio
Convex
reducerer
lækage



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!

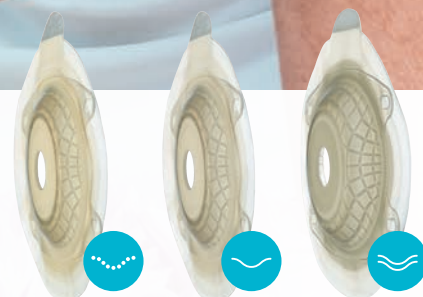
SenSura Mio Convex har en elastisk klæber, som følger kroppens bevægelser, når man strækker og bøjer sig.

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.



Blød

Light

Dyb



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

Søren, ileostomiopereret siden 1986



SenSura® Mio Convex

Nordisk møde, fortsat fra side 10:

Efter frokost var der arrangeret lettere motion: Taiji, strækningsøvelser og "lette" sportsøvelser.

Her burde alle kunne være med.

Det var gode lette øvelser, der er med til at holde kroppen i nogenlunde form. Det er ikke et program, der er hårdt nok til Jægersoldater - kun næsten.

Om eftermiddagen var det besøg på

Mummimuset, der ligger 200 meter fra hotellet. Der var en guided rundvisning, hvor der blev fortalt om den finlandssvenske forfatter Tove Jansson, der begyndte med tegninger af Mumitroldene i 1954, om museets historie, de mest kendte figurer og ideerne til mange af Mumibøgerne.

Desværre var fotografering forbudt, men et katalog kunne selvfølgelig købes. Jeg overså - ikke bevist - fotoforbuddet. Undskyld.

Lørdag aften gik de unge på restaurant og "lidt" i byen. Vi voksne spiste aftensmenu på restaurant, Telakka. Her var der tæt socialt samvær med masser af hygge og god mad. Mætte og tilfredse forlod vi Telakka, og fandt ganske tilfældigt en bar. En øl på en god aften er vel ikke at foragte?

Søndag den 23. september

Om morgenen var der et kort møde for stomiforeningernes formænd, hvor dato for næste NOA komitemøde blev aftalt.

Vågne og friske var alle samlet for at høre nyt fra hver lands forening om afholdte eller kommende arrangementer som Stomidagen m.m. og om evt. nye projekter.

Mødet sluttede med frokost, inden der var afskedsreception til gamle og nye venner.

Henning Granslev



Mumi museet



Lette øvelser.



Mumi museet.



Mumi museet.



Restaurant Telakka.



Fremvisning af oplæg Island.

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



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.



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Siden sidst

Dejlig tur på Bakken - alle hyggede sig



Fin julefrokost på Bakken. Nogle af os startede med en tur rundt på Bakken. Det er jo første gang, de har åbnet til jul. Der var boder med alt fra nisseeting til genbrug. I Korsbæk var der også åbent i butikkerne.

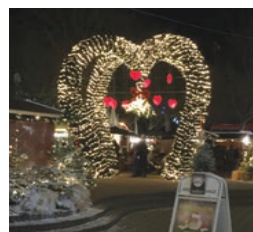
Det var hyggeligt, og med god plads til alle.

Derefter fik vi en rigtig god julefrokost på Røde Port. Det var

et dejligt sted og vi følte os godt modtaget. Vi fik et rum for

os selv hvor vi havde god plads, og alle hyggede sig.

Maden var god og veltillavet. Der var vist ingen der savnede noget. Dejligt med den pæne tilslutning.



Kommende arrangement

Generalforsamling 26. marts 2019

Husk at sætte kryds i kalenderen tirsdag d. 26. marts 2019, hvor vi holder generalforsamling.

Nærmere om mødested og tidspunkt m.v. kommer i næste blad.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Storkøbenhavn

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

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

Lækker julemad

Den 8. december holdt vi traditionen tro årets julefrokost med 39 deltagere. Desværre havde vi måtte finde andet sted i år, da vores sædvanlige restaurant var lukket. Men vi havde fundet et nærliggende alternativ. Desværre var der en trappe men alle uanset rollator/stok klarede den med bravur.

Alle fandt hurtigt en plads ved det festlig dækkede bord som i år var 2 lange borde under ledsagelse af hygge julemusik spillet af musikeren Troels.

Efter velkomsten og en skål begav vi os til buffeten først naturligvis sild, fiskefilet og æg med rejer.

(fortsætter side 16)





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



Fortsat fra side 14:

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, 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 2 mandelgaver. Desværre fandt vi kun 1!

Troels spillede og alle hyggede sig. Mange benyttede lejligheden til en lille svingom. Og dagen sluttede med kaffe og småkager samt slik mens vi nød julemusikken.

Derefter var der 3 spil banko med fine gevinster.

Vi skiltes efter en dejlig eftermiddag med ønsket om en god jul.

Glædeligt at der var så mange nye med.

Kommende arrangement

Generalforsamling 2. marts 2019

Lørdag den 2. marts 2019 kl 13 i Foreningernes Hus, Gl. Klausdalsbrovej 436, 2730 Herlev (ved siden af Gammelegård, kunst og kulturcenter)

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

Dagen slutter med Banko

Hvis du vil spise med skal du tilmelde dig

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 Gunnar, Marina). Desuden valg af suppleanter
9. Valg af revisor og -suppleant.
10. Evt.

Kommende arrangement

Tur til Sprogø 5. oktober 2019

Det er lykket at få tilkæmpet en tur til Sprogø. I får allerede datoen nu. Det bliver lørdag den 5. oktober 2019, men nærmere følger senere. Jeg kan dog fortælle at vi kører i bus og spiser først frokost i Korsør, derefter skal vi på en 3 timers tur på øen, før vi vender hjemad. Desværre skal man kunne gå nogenlunde uden rollator.



Har du gode ideer til noget vi kan tilbyde jer så ring eller skriv til mig.

Er der nogen der har lyst til at hjælpe med rådgivningen på hospitalet den 1. tirsdag i hver måned? Vi mangler dig.

P.b.v. Gethe Jacobsen

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.





Gratis medlemskab af me+ stomi



CONVATEC.DK

Du kan tilmelde dig me+
via www.convatec.dk

Du er altid velkommen til at
kontakte os på:

telefon 48 16 74 75 eller
[convatec.danmark@](mailto:convatec.danmark@convatec.com)
convatec.com

Vi glæder os til at høre fra dig.

Venlig hilsen
Nina, Sanne, Pia
Sygeplejerskerne hos
ConvaTec

Som medlem af me+ tilbyder vi dig:

1. Kontakt til vores sygeplejersker, som har stor erfaring indenfor stomipleje. Sygeplejerskerne kan kontaktes helt uforpligtende på telefon og mail, og de kan rådgive omkring stomipleje, produkter, livstil etc.
2. Uforpligtende besøg i vores showroom i Ballerup, hvor du kan se og røre vores produkter samt udvælge produkter og tilbehør til afprøvning sammen med sygeplejersken
3. Gratis hjemmebesøg af vores sygeplejersker med stor erfaring indenfor stomipleje
4. Me+ Recovery træningsprogram – forebyg brok. Træningsaftener med fysioterapeut afholdes i hele Danmark
5. Vareprøver på stomibandager og tilbehørsprodukter
6. Foredrag med faglige indlæg rundt om i landet
7. Nyhedsbreve om livet med en stomi



COPA Bornholm

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

Kommende arrangementer COPA Bornholm: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Frederiksborg

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

Bestyrelsen håber alle medlemmer fik en glædelig jul og er kommet godt ind i det nye år. Årets første arrangement bliver generalforsamlingen i marts måned. Annoncering om generalforsamlingen kommer også i martsnummeret af bladet, men det er nok en god ide at reservere datoen allerede nu. Martsbladet bliver jo først uddelt i løbet af uge 10.

Kommende arrangement

Generalforsamling 16. marts 2019

Frederiksborg Lokalforening afholder generalforsamling
lørdag den 16. marts 2019 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:

Formand og 2 bestyrelsesmedlemmer, der vælges 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 8. marts 2019*** til Karna Jørgensen på tlf. 4717 46 58 eller til Michael Petersen på tlf. 3113 05 47.

Siden sidst

Juleafslutning

Lokalforeningens juleafslutning blev som sædvanlig afholdt i Frederiksborg Sognegård. Desværre skulle vi slutte festen noget før beregnet på grund af en booking fejl, så vi fik lidt mere travlt under andespillet, end vi kunne ønske os. Som sædvanlig blev der også lodtrækning på indgangsbilletten om den flotte





"julekurv", som Karna og Karin havde lavet. I år var der en ekstra præmie på indgangsbilletten, for vores kasserer Michael havde fået sponseret 2 flasker vin fra firmaet Kirstine Hardam. Sidste punkt på programmet var



det traditionsrige andespil. Der blev spillet tre spil, hvor hovedgevinsten var en dejlig stor and. Der var tre glade personer, der nu vidste, hvad hovedretten skulle være juleaften.

P.b.v. Gisela Schjøtt

Velvære og komfort til dit brok



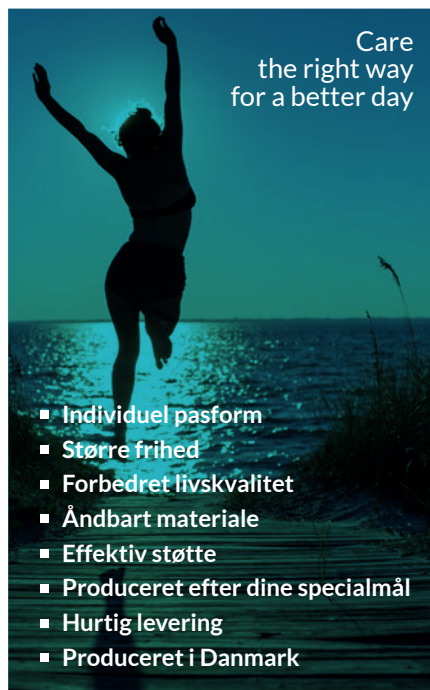
Hverdagen bliver bedre og mere normal med en brok-bandage fra ETO Garments. Bandagen bliver syet specielt ud fra dine mål og det sikrer maksimal funktionalitet og den bedste pasform.

- Brokbukser og -bodystockings, heldragter og veste
- Brokbælter og lyske-brokbælter
- Perinealbrok-bandager

**Ring og hør nærmere
på tlf. 64 46 13 30**



Lyskebrok-bælter
til højre, venstre
og dobbeltsidet
lyskebrok



- Individuel pasform
- Større frihed
- Forbedret livskvalitet
- Åndbart materiale
- Effektiv støtte
- Produceret efter dine specialmål
- Hurtig levering
- Produceret i Danmark

etogarments

eto-garments.com

Eto Garments ApS • Bredgade 16, 5592 Ejby • 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-koegel>
 Tilmelding arrangement: roskildekoge@copa.dk

Siden sidst

Julefrokost 2018

Den fungerende formand bød velkommen og roste foreningen for det utrolige flotte fremmøde til vores julefrokost i år på trods af den uro der havde været i bestyrelsen. Ea gav herefter ordet til Dorthe - vores tjener - som gennemgik menuen samt dagens program.

NYT ved jufrokosten:

Som noget nyt var det besluttet at der skulle synges, så mens rester fra sild og bestik blev ryddet af, blev den første julesang sunget hvilket medlemmerne var meget positive for. Mens de lune retter m.m. blev indtaget gik snakken livligt. Herefter var det tid for den anden julesang som blev sunget mens resterne fra det lune blev ryddet af. Da vores bankospil var blevet sløjfet, havde vi indført et lotteri i stedet



for; mens vi ventede på osten samt frugtsalaten med råcreme, blev det trukket fire gevinster. Til sidst var det tid for kaffe og det sædvanlige flotte chokoladefad. De sidste fire gevinster i lotteriet fandt deres ejermænd. Medlemmerne gav udtryk for, at det havde været en god julefrokost. Bestyrelsen takkede for den positive tilbagemelding og ønskede alle en god jul samt et godt nytår.

P.b.v. Jørgen Jensen



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

Kommende arrangement

Generalforsamling søndag d. 24. februar 2019

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. Valg af referent.
3. Valg af stemmetællere.
4. Fungerende formand fremlægger beretning.
5. Kassereren fremlægger revideret regnskab.
6. Aktiviteter for det kommende år.
7. Behandling af indkomne forslag.
Skal være bestyrelsen i hænde senest den 10. februar.
8. Valg til bestyrelsen.
 - a. Valg af fungerende formand for 1 år (Ea).
 - b. Valg af bestyrelsesmedlem for 2 år (Grethe).
 - c. Valg af bestyrelsesmedlem for 1 år (Kurt).
 - d. Valg af et bestyrelsesmedlem for 2 år (ny).
 - e. Valg af en suppleant for 2 år (ny).
 - f. Valg revisor for 1 år.
 - g. Valg af revisorsuppleant for 1 år.
9. Eventuelt.

Kl. 13.00 Foredrag fra Landsformanden i COPA
Henning Granslev

Kl. 14.45 Afslutning.

Tilmelding vedrørende deltagelse i brunch skal ske til Ea Jensen fra mandag den 28. januar og **senest den 8. februar** på tlf. 56 87 13 71 eller pr. mail roskildekoge@copa.dk med oplysning om navn og telefonnummer.

Kommende arrangementer

- **2 dages sommertur til Langeland**
Onsdag d. 3. juli til torsdag d. 4. juli til Bagenkop.
- **Bowling**
I Roskilde Bowling Center til efteråret.
- **Julefrokost**
Torsdag d. 21. november på Hotel Niel Juel i Køge.

P.b.v. Jørgen 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 Vestsjælland

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

Kære medlemmer

Først en rettelse

Desværre var der sneget sig en sættenisse ind i teksten omkring afholdelse af generalforsamlingen. **Generalforsamlingen afholdes torsdag 21.3.2019 kl. 13.**

[Siden sidst](#)

Afholdt julefrokost



Tak for en rigtig hyggelig julefrokost, sammen med mad og drikke og ikke mindst samværet med veloplagte medlemmer, gjorde, at julefrokosten blev utrolig hyggelig. De medbragte gaver blev der trukket lod om. På indgangsbilletten blev der bl.a. udtrukket 4 kurve, 2 gavekort og en masse andre gaver. Der var også 2 mandelgaver, en af vores utalige søde medlemmer, gik rundt med det sidste af risalamanden så skålene var tomme, inden vi fandt frem til, hvem der var de 2 heldige vinder af mandelgaverne. Endnu en gang - tak til alle for nogle rare og hyggelige timer sammen.

[Kommende arrangement](#)

Medlemsmøde onsdag 30. januar kl. 19.00

Onsdag den. 30. januar 2019 afholder vi et medlemsmøde, hvor vi har inviteret en diætist/ernæringsterapeut Dorthe Knudsen, der vil tale om 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 bestilling af kaffe og boller, vil vi gerne have, en tilmelding fra jeg.

Adressen er:

Nr. Asmindrup Forsamlingshus. Asmindrupvej 34, 4572 Nørre Asmindrup

Gratis adgang for alle, medlemmer som ikke medlemmer.

Til jer, der ønsker gratis kaffe og boller, bedes I tilmelde jer senest mandag den. 21. januar 2019 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.

[Kommende arrangement](#)

Generalforsamling

Generalforsamling bliver afholdt

**Vommevad Forsamlingshus,
Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.
torsdag 21.3.2019 kl. 13.**

Vi starter med, at få noget at spise.

Efter vi har spist, har 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.

Herefter går vi over til afvikling af generalforsamlingen.

**Tilmelding til forplejning skal ske
senest torsdag den. 14. marts 2019 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

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Godkendelse af dagsorden.
4. Optælling af stemmeberettigede.
5. Valg af stemmetællere.
6. Formandens beretning.
7. Regnskab og budget til godkendelse.
8. Aktivitetsplan for det kommende år.
9. Indkommende forslag.
Senest 8 dage før til formanden.
10. Valg til bestyrelsen ifølge COPAs vedtægter.
 - a. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for 2 år.
 - b. Valg af revisor for 1 år.
 - c. Valg af revisorsuppleant for 1 år.
11. Eventuelt.

**Bestyrelsen og arrangementudvalget ønsker
alle et god Nytår.**

P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Storstrøm / Lolland / Falster

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

[Siden sidst](#)

En hyggelig eftermiddag

Årets sidste arrangement blev julefrokosten, som blev afholdt lørdag den 10. november 2018 i Hollænderhaven, Vordingborg.

22 medlemmer havde tilmeldt sig og mødte op med godt humør for at nyde en lækker julefrokost. Inden man gik ombord i de lækre retter, bød Alice velkommen, samt bad de fremmødte om, at være med til at mindes/ære vores afdøde formand Helle Westergaard, med et minuts stilhed.

Herefter sagde Alice værsgo og man kunne indtage den lækre frokost, som blev krydret med nogle festlige julesange, og en sjov konkurrence. Mandelgaven gik til Steven Harris, tillykke.

Da kaffen blev serveret, blev "lotteriet" afviklet, dog ikke med så mange sponsorgaver, som tidligere, men alle var garanteret en "gave" med sig hjem. Alt i alt en hyggelig eftermiddag.

P.b.v. Alice Døssing

[Kommende arrangement](#)

Generalforsamling 23. marts 2019 kl. 12.00

Næste arrangement er vores ordinære generalforsamling lørdag 23. marts 2019, kl. 12 på **Restaurant KIKKO, Lindholmcentret, Vendsysselvej 9, 4800 Nyk.F.**

Alle medlemmer kan møde op til generalforsamlingen uden tilmelding; men **ønsker man at deltage i frokosten inden generalforsamlingen, SKAL man tilmelde sig senest den 10. marts 2019** til kontaktperson Alice Døssing, mail: alice.doessing@gmail.com eller på tlf. 2578 7186 / 5764 78186.

Sæt derfor allerede nu kryds i kalenderen ved den 23. marts, 2019, hvis du ønsker at gøre din indflydelse gældende på foreningens arrangementer. Dagsorden ifl. lovene, mere herom i næste nummer af bladet (uge 10).

Husk, at I også kan se flere informationer på vores hjemmeside <https://copa.dk/>.

I skrivende stund nærmer julen sig, og på bestyrelsens vegne ønsker vi alle medlemmer en rigtig glædelig jul samt et godt nytår.

P.b.v. Alice Døssing





COPA Fyn

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

[Siden sidst](#)

Tid går hurtigt i dejligt selskab - COPA Fyns julefrokost

For første gang holdt vi julefrokost om dagen. Vi var tilmeldt 49, men på grund af sygdom endte vi på 41. Vi havde en dejlig eftermiddag. Tak til Nini og Kirsten for deres tipskupon, det var med hvad vi kunne huske tilbage på, der skulle spoles en del tilbage. Sådan en eftermiddag går hurtigt i dejligt selskab. Tak til alle for jeres gode humør. **P.b.v. Poul Erik Andersen**



[Kommende arrangement](#)

Bowlingtur 20. marts 2019

COPA Fyn inviterer alle medlemmer og støttemedlemmer til en hyggelig aften i:



Tilgængeligt for kørestolsbrugere; alle er - også selv om man ikke bowler - velkommen. Men husk at sige det ved tilmelding.

Der er blevet betalings-parkering, man skal registrere sin nummerplade i bowlingcenteret senest 5. minutter efter ankomst. Derfor skal nummerpladens nummer oplyses ved tilmelding, og den vil så blive registreret. Mødetid er kl. 16.30 vi bowler fra 17.00 til 18.00. Derefter serveres der en dejlig buffet. Drikkevarer for egen regning. Deltagerpris: 150 kr. pr person.

Vi håber på et godt fremmøde og en rigtig hyggelig aften.

Tilmelding til Jørgen Rasmussen
senest den 8. marts kl. 20.00 tlf. 29241340
eller mail: joerner@outlook.dk.

P.b.v. Jørgen Rasmussen

[Kommende arrangement](#)

Generalforsamling COPA Fyn

Du indkaldes hermed til generalforsamling
søndag den 10. februar 2019 kl. 16.00 i
Hjallese Forsamlingshus,
Hjallesegade 31, 5260 Odense S.

Foreningen er vært ved den efterfølgende spisning:

Tilmelding til spisning til: Poul E. Andersen
tlf. 66158512; mob: 30114296; E- mail: ipea@webspeed.dk

Sidste frist for tilmelding er
tirsdag den 5. februar kl. 20.00.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Beretning v/ formanden.
3. Regnskab v/ kassereren.
4. Aktivitetsplan.
5. Indkomne forslag.
6. Valg til bestyrelse.
På valg er:
Formand Poul E. Andersen -
Jørgen Rasmussen - Kirsten Kristiansen.
7. Valg af bestyrelsessuppleant.
På valg er Bo Smidt.
8. Valg af revisor.
På valg er Tinnie Hansen.
Valg af revisorsuppleant.
På valg er: Vagn Madsen.
9. Eventuelt.

Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før mødet.

P.b.v. Poul E. Andersen



COPA Sønderjylland

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

[Siden sidst](#)

Tak for de mange pakker

og tak for en hyggelig eftermiddag

Julefrokosten er nu afviklet på Røde-Kro. En rigtig hyggelig eftermiddag, hvor medlemmer er i julestemning. Frokosten blev serveret og alle blev mætte. Kaffe blev serveret med tilbehør. Derefter var alle klar til at spille banko. Et dejligt pakkebord med gevinster i alle størrelser til bankospillet. Pakkerne blev hurtigt fordelt til de forskellige borde, nogen er jo heldige og får mange pakker med hjem.

Tak til alle som bakker op om vores arrangementer, håber flere kommer næste gang og tak for alle pakker.

[Kommende arrangement](#)

Spisning - generalforsamling

- og besøg af stomisygeplejerske samt Coloplast

Generalforsamling 2019 afholdes

fredag d. 8. marts 2019 kl. 12.00 på Røde-Kro

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Kassereren fremlægger regnskab
4. Aktiviteter 2018
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen
 - a. Formand Christa Jensen – 2 år
 - b. Kasserer Günther Hansen – 2 år
 - c. Valg af suppleant Kaj Schwebs – 1 år
 - d. Valg af revisor Hans Phillipsen – 1 år
 - e. Valg af revisor suppleant Lorenz Lorenzen – 1 år

Forslag der skal behandles på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 8 dage før afholdelse, dvs. senest 1. marts 2019-

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

Der vil være en rådgiver til stede.

Mandag d. 4. februar	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 1. april	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 3. juni	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 5. august	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 7. oktober	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 2. 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

Sekretariatsleder Jørgen Jensen tlf. 5767 3525.

Anne Lise Hansen tlf. 2961 2776 • achansen@webspeed.dk

Alle medlemmer/støttemedlemmer er velkommen til spisning kl. 12.00.

Efter middagen afholder vi generalforsamling kl. 13.00. Alle COPA Sønderjyllands medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding

På besøg kommer stomisygeplejersken Lotte Færgemann samt Marianne Gottenborg fra Coloplast, som viser produkter. Vi håber at mange vil deltage i generalforsamlingen, så man kan stille mange spørgsmål om stomi og stomipleje.

Tilmelding til spisning senest d. 3. marts 2019 til:

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

Christa – tlf. 74 47 33 70 / 41 57 33 70.

Alle ønskes godt nytår.

P.b.v. Christa Jensen

[Siden sidst](#)

God frivillighedsdag

Alle patientforeningen var inviteret til Frivillighedsdag på Åbenrå Sygehus den 26. september 2018.

Der var mange foreninger mødt op for at fortælle om hver sin forening; jeg var der for COPA. Der kom flere som gerne ville høre om COPA.

Hospitalkloven kom lige forbi og får en snak med Karin som var tovholder for dagen.

P.b.v. Anne Lise Hansen





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.

Når I læser dette er jul og nytår forbi. Jeg håber I har haft en velsignet jul og at I får et godt og spændende nyt år. Fra bestyrelsens side vil vi forsøge at give jer nogle gode og interessante oplevelser.

P.b.v. Hanne Westergaard



Siden sidst

Generalforsamling og julefrokost

I år blev generalforsamlingen og julefrokosten afholdt på den Gyldne Hane i Kolding. Fremmødet var på lidt over 30 medlemmer. Dagen startede med generalforsamlingen, hvor vores tidligere lokalformand Else blev valgt som dirigent.

Vores lokalformand Hanne Westergaard kom med bestyrelsens beretning. Vores regnskab og

budget blev efterfølgende fremlagt. Aktivitetsplanen for 2019 var ikke helt færdig, men det der var planlagt blev der fortalt om og hvad der var i støbeskeen.

Vi blev enig om at flytte vores generalforsamling til tidligere på året end nu omkring marts/april.

Der var flere på valg til bestyrelsen i år og en enkel suppleant. Der skulle ligeledes findes en revisor og revisorsuppleant.

Grethe Petersen og Lone Nørtoft Ravn takkede begge af i bestyrelsen. Grith Roldsgaard modtog genvalg og fik det. Bente Jensen og Jørgen Christoffersen blev valgt ind i bestyrelsen. Suppleant Jørgen Kragh Jørgensen ønskede ligeledes genvalg og fik det. Ny suppleant blev Lone Jensen. Revisor blev Steen Samuelson og suppleant blev Lone Nørtoft Ravn.

Efterfølgende var der julefrokost med musik af Henning Krogh. Han spillede under maden og efterfølgende sang vi lidt sammen, det var et rigtig hyggelig indslag. Der var julemad for enhver smag og jeg tror alle blev godt mætte. Vi havde alle medbragt en pakke til julefrokosten og til kaffen fik alle så udleveret en pakke. De indholdte alt lige fra slik til julenisser.

Mit indtryk var, at alle hyggede sig og nød den gode musik Henning spillede; hen på eftermiddagen sagde vi tak for i dag.

P.b.v. Grith Roldsgaard

Kommende arrangement

Generalforsamling 16. marts 2019 kl. 11.00

På generalforsamlingen den 23. november 2018, blev det besluttet, at vi fremover afholder vores generalforsamling om foråret. Dette er i lighed med de øvrige lokalforeninger. Det betyder også, at vores regnskab kan følge kalenderåret. For at følge vedtægterne indkalder vi derfor til generalforsamling den 16. marts kl. 11.00.

Det kommer til at foregå i

Fagforeningshuset, Vesterballevej 3a, 3000 Fredericia.

Dagsorden i henhold til vedtægterne.

Af hensyn til efterfølgende spisning bedes der tilmeldes - hvis man ønsker at spise med - **senest en 1. marts** til Hanne Westergaard mail: h.westergaard@stofanet.dk eller tlf. 2078 0300.

P.b.v. Hanne Westergaard





COPA Sydvestjylland

Lokalformand:

Anette Larsen,

Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N

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

E-mail: s.a@bbsyd.dk

Siden sidst

Juleafslutning på Restaurant Sydvesten

Årest juleafslutning blev igen i år afholdt på Restaurant Sydvesten.

Mange forventningsfulde gæster - 37 var tilmeldt, mødte op i god tid.

Aftenen blev magisk - da underholdningen var en tryllekunstner (Marius Bach). En hel ung gut på 16 år - meget dygtig og han kunne tryllebinde os alle. Han sørgede for nogle festlige indslag, hvor han tog et par af medlemmerne op, som skulle hjælpe ham med magien.

Vi fik som sædvanlig fantastisk god mad, og havde en hyggelig aften som efterpakkeleg, sluttede af med ost og ris a la mande.

P.b.v. Anette Larsen

Marius Bach og to hjælpere.



STOMOCUR®

Roland Healthcare

Individuelt
tilpasset

Giver **bedre**
løsninger

STOMOCUR
Kvalitet



Nyt blødt
CONVEX
System

COLO,
ILEO &
URO



Kontakt os for rådgivning og få tilsendt prøver

Roland Healthcare ApS

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

Hvidehusvej 34 3450 Allerød www.rolandhealthcare.dk



COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Elin Bødker,

Granbakken 11 A, 7500 Holstebro

Tlf.: 4019 0160 E-mail: elin@os.dk

Bestyrelsesmedlem Kristian Kjeldgaard er død. Æret være hans minde.

Siden sidst

Hyggelige timer

Copa Midt/Vestjylland havde den 18/11 julefrokost i Holstebro på Gæstgivergården Phønix.

Vi var 20 deltagere der havde nogle hyggelige timer med julemad og pakkespil.

P.b.v. Ulla Andersen



Kommende arrangement

Generalforsamling 5. marts 2019 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: Elin Bødker, ønsker at udtræde af bestyrelsen.
Bestyrelsesmedlem: Gunnar Andersen, modtager genvalg.
Ulla Andersen indtræder i stedet for Kristian Kjeldgaard.
Jonna Hedegaard modtager genvalg.
6. Valg af suppleanter: på valg er: Niels Smed.
7. Valg af revisor: Kai Blok.
9. Valg af revisorsuppleant. Helle Aagaard.
10. Eventuelt.

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

Tilmelding til spisning: Gunnar Andersen **senest den 26-02-19.**

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

P.b.v. Ulla Andersen

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.



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](#)

Hyggelige rammer om julebuffet

Der var blevet fundet nogle meget hyggelige og smukke rammer til årets julearrangement. Spøttrup Kro i Rødding, Salling – nær den meget berømte Spøttrupborg – Danmarks bedst bevarede middelalderborg fra 1500-tallet.

Dog var det ikke på borgen, men på den smukke Spøttrup Kro i nærheden, at vi afholdt vores julesamling. Og det var ikke middelaldermad, der blev serveret for de 25 fremmødte, men derimod god dansk julemad, som dog nok også har nogle år på bagen.

Formanden bød velkommen til de fremmødte præcis kl. 12.00, og herefter sang vi, traditionen tro, en julesang.

Så blev der ellers gået til den velassorterede julebuffet, alt var hjemmelavet, og der var rigeligt af alt. Der var lige et intermezzo omkring rødkålen. Medlemmerne er traditionsbundne folk, og rødkål er nu engang kogt rødkål, men der blev serveret rødkålssalat.

Diskret blev krofatter gjort opmærksom på fadæsen, og minutter efter, stod der kogt rødkål på bordet. Vi har en begrundet mistanke om, at den stammede fra den lokale købmand, men det gør jo ikke noget, hvis der ellers står "Made in Samsø" på glasset.

Jeres referent er ikke i stand til at nævne alle de retter, der blev disket op med. Bestyrelsen rev træbenet, og serverede en kold øl og en dram til herligheden.



Nu blev der lidt uro i rækkerne, idet der i programmet stod noget om underholdning. Pludselig stod der et midaldrende fruentimmer af ubestemmelig kønslig observans foran forsamlingen. Hun fortalte lidt om, hvor hun kom fra, på klingende Sallingbomål. Og så gik hun i den grad i gang med et show, som enhver dansk standup komiker måtte misunde hende. Der var både indlæg om politik, og i lige så høj grad om den danske families hverdag. Fruentimmeret hed i øvrigt Jens Jacobsen, og var bosiddende i en nærliggende landsby. Til sidst i showet foretog hun en kønsskifteoperation, og blev til sig selv – altså Jens.

Herefter underholdt han på orgel med gode Salling-sange. Efter underholdningen var der kaffe og kage, og salg af amerikansk lotteri. Præmierne var de gaver medlemmerne havde doneret, mod at få et afslag i egenbetalingen til arrangementet. Det gik som det plejer at gå. De fleste, der vandt præmier, var gengangere fra de tidligere foretagne amerikanske lotterier. Og det var desuagtet, at Povl havde bedt flere af de fremmødte sige et tal, som så var dem, der blev råbt op. Altså ingen mulighed for snyd. Julearrangementet blev afsluttet med en sang, og et ønske om glædelig jul.

P.b.v. Hans Breiner Henriksen

[Kommende arrangement](#)

Generalforsamling

Indkaldelse til generalforsamling i COPA lokalforeningen Gl. Viborg amt,

lørdag d. 2. marts 2019 kl. 11.30, Øst Vildsun færgekro, Sundbyvej 23, 7950 Erslev.

Alle medlemmer indbydes hermed til generalforsamling. Kl. 12.00 vil der blive serveret middag. Drikkevarer for egen regning. Efter middagen - kl. ca. 13.00 - indlæg fra Kristine Hardam, der leverer stomiprodukter til mange medlemmer i lokalafdelingen. Kl. ca. 14.30 generalforsamling. Dagsorden i henhold til vedtægterne. Der serveres kaffe under generalforsamlingen.

Alle medlemmer kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding. **Tilmelding til middagen senest 24. februar 2019 til:** Povl Jørgensen, tlf. Nr. 2581 2966 – gerne SMS – eller på lipo@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

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



Bowling 29. januar kl. 19.00

Tirsdag den 29. januar mødes vi hos **Master Bowl på Mariagervej 139-141, 8920 Randers NV kl. 19.** Kom og ha' det sjovt sammen med os andre. Vi får førstkylling burger og 1 øl eller vand til maden. Kl. 20 er der baner klar til os. Vi kan spille en time. Egenbetaling 50 kr.

Husk **tilmelding** til Kirsten Gjørup Hansen **senest den 24. januar**, så jeg kan nå at bestille.

Kirsten.gjorup.hansen@gmail.com eller tlf. 2216 2140.

Kirsten Gjørup Hansen

Kommende arrangement

Invitation til Rådgivercafe

20. februar 2019

Som følge af lukningen af Aarhus Sygehus og dermed afdeling 260 og 280, lancerer COPA Aarhus et nyt rådgivningstilbud på Frivillighuset på Trøjborg. Tilbuddet er til alle som ønsker rådgivning om stomi/reservoir, og det er gratis at deltage. Der ydes rådgivning til alle uanset om man er medlem af COPA eller ej.

20. februar 2019 afholder vi første Rådgivercafe på **Frivillighuset på Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus.** Der er gode parkeringsmuligheder mod betaling.

Program

- | | |
|---------------|--|
| 17.30 – 18.15 | Åben rådgivning hvor der er mulighed for at tale med flere af COPA's rådgivere som alle er stomi/reservoir opereret. Alle er velkommen til at komme og få gratis rådgivning. |
| 18.15 – 18.45 | COPA er vært ved et let traktament. |
| 18.45 – 19.30 | Oplæg af stomisygeplejerske Lotte Jacobsen fra Aarhus Kommune som kommer og fortæller om stomiprodukter og bevillinger. |

Tilmelding til arrangementet på

copa_aarhus@icloud.com eller mobil 6127 2125 eller 2778 2894 (mellem 16.00 og 19.00)

senest 12. februar 2019.

Hvis du ikke har tilmeldt dig, men gerne vil deltage i arrangementet er du meget velkommen til at komme alligevel, og der vil altid være kaffe/te på kanden.

På vegne af rådgiverne i COPA Aarhus og bestyrelsen, formand for COPA Aarhus, Gitte Heide

Kommende arrangement

Generalforsamling Aarhus

Der afholdes generalforsamling **den 20. marts 2019 kl. 17.30** på adressen **Huset Trøjborg lokale 1.4, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C.**

Dagsorden:

- Valg af dirigent
- Bestyrelsens beretning
- Kassereren aflægger regnskab
- Aktivitetsplan
- Behandling af indkomne forslag
- Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer
- Valg af suppleanter
- Valg af revisor og revisorsuppleant
- Eventuelt.

Aftenens program er

KL. 17.30: Generalforsamling

Ca. 18.15: Foreningen er vært ved et lettere traktament

Ca. 19.00: Foredrag eller lignende med ekstern foredragsholder. Emne er endnu ikke helt på plads, så der kommer mere om dette i næste blad. Herefter serveres kaffe, og der vil være et indlæg fra en leverandør.

Du har som medlem ret til at møde op på generalforsamlingen og gøre din indflydelse gældende, men hvis du ønsker at deltage i spisningen efter generalforsamlingen, beder vi om din **tilmelding senest den 13.3.2019** på mail til foreningens formand Gitte Heide på:

copa_aarhus@icloud.dk eller telefon 2778 2894 efter kl. 17.

P.b.v. Gitte Heide



Huset Trøjborg.

(COPA Aarhus fortsætter næste side)

[Fortsat fra side 31:](#)



[Siden sidst](#)

Julefesten 2018

Julefesten i år blev ligesom sidste år holdt på Huset Trøjborg. Der var tilmeldt 28 deltagere. Arrangementet startede med, at vores formand Gitte Heide bød os alle velkommen.

Alle fik en god og festlig dag med god mad fra vores sædvanlige leverandør slagtermester Stjernholm.

Der var både sild og fiskefilet samt andelår, mørbradbøf og ost – altså en typisk og traditionel dansk julefrokost.

Efter maden var der hyggeligt samvær med julesange og en masse god julemusik, der selvfølgelig blev leveret af Jeppe fra Hammel.

Arrangementet sluttede med et par konkurrencer – et nissebanko og en quiz med spørgsmål fra den danske historie.

Efter det afsluttende kaffebord med ris á la mande og småkager takkede vores formand for fremmødet og ønskede alle en glædelig jul og et godt nytår.

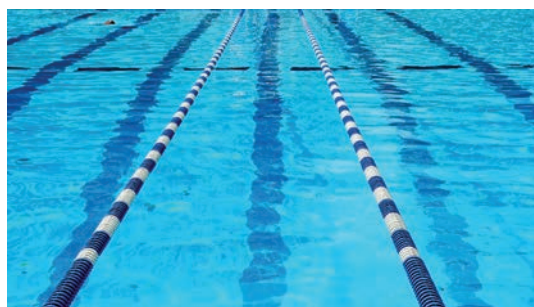
P.b.v. Bodil Andersen



[Siden sidst](#)

En god svømmeaften

Tirsdag d. 27. november nød vi en dejlig svømmeaften. Og atter deltog et nyt ansigt. Selv om vores skønne solfyldte sommer er et afsluttet kapitel, betyder det jo ikke at badetøjet skal pakkes væk. Der er de hardcore vinterbadere ja, men en tur i svømmehallen kan klare det for de fleste af os og derfor har vi her i Aarhus lokalafdeling COPA igen luftet badetøjet og pudset svømmebrillerne. Klar til at vise posen trykt sammen med rådgivere. Vi kunne denne gang ikke benytte badeanstalten "Spanien" i Aarhus midtby pga. renovering, derfor gik turen til



Hinnerup svømmebad, hvor vi nød en fantastisk aften. Stedet er ikke helt så stort som "Spanien", men der findes til gengæld et meget større og dybere varmtvandsbassin, og vi var heldige at der var rigtig god plads i det store bassin, så vi rigtig kunne nyde en dejlig "rørende" svømmetur. Dampbadet blev også benyttet. Vi var kun 6 deltagere denne gang (hvilket er uforståeligt, da vi tilbyder samkørsel). Alligevel var alderen bred, lige fra teenager til moden pensionist. En helt igennem dejlig aften som vi afsluttede på pizzeria / restaurant La Luna i Hinnerup hvor vi spiste en fortræffelig middag, i hyggeligt samvær med ligestillede, hvor mangt og meget blev drøftet - hvilket også er formålet. Vi tilbyder svømning med rådgivere 2 gange årligt, forår og efterår, så hold øje med Copabladet hvor vores næste svømmeaften vil blive annonceret. Alle medlemmer og støttemedlemmer er velkommen, dog har 1. gangs badere og nyopererede 1. prioritet.

Svømmehilsen Mariann Hvid Olesen



Urostromigruppen

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

Kommende arrangementer Urostromigruppen: Kontakt venligst Anne Lise Hansen.



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 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.

Gaver og arv (Bogført 10/08 - 21/11 2018)



Mobile Pay.....232,75 kr.
Flemming Tamstorf.....150,00 kr.
Lykke Larsen.....225,00 kr.
MobilePay..... 99,25 kr.
Henry Snoeijink.....100,00 kr.
Anonym.....175,00 kr.

MobilePay.....134,25 kr.
Inga Holm..... 200,00 kr.
MobilePay..... 79,25 kr.
Lene Madsen.....500,00 kr.
Søren Mortensen250,00 kr.

COPA takker på det hjerteligste.

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

Læs mere www.copa.dk



COPA Nordjylland

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

[Siden sidst](#)

International Stomidag

Den 6-7/10 afholdte COPA den Internationale Stomidag i Odense. Jytte og jeg deltog (desværre som de eneste fra Nordjylland, så vi følte os lidt alene). Heldigvis kender specielt jeg rigtig mange af de andre formænd og deltagere i øvrigt, så vi havde en rigtig dejlig og udbytterig tur. Som FU medlem ankom jeg allerede fredag eftermiddag, så vi var der fredag aften, hvor Kim Larsen blev mindet med fakkeloptog i de større byer – i Odense hele to. Og da vi boede vis-a-vis Kim Larsens lejlighed (billedet med de mange blomster) blev denne mindeaften også en del af vores oplevelse.

Der var mange rigtig gode indlæg fra foredragsholderne, og heldigvis kunne jeg klare den på trods af mine manglende kræfter, da jeg havde lejlighed til at gå op på værelset og hvile mig i løbet af lørdagen.

Jeg håber, at mange flere fra Nordjylland vil deltage om tre år, når der igen er Stomidag.

P.b.v. Bjarne Baarup



[Siden sidst](#)

Julefrokost på "Søparken"

Den 2. december afholdte vi julefrokost på Hotel Søparken i Aabybro. I år var vi 36 tilmeldte, og igen i år var der nye medlemmer iblandt os. Efter Bjarne havde budt velkommen, spiste vi en dejlig frokost, sang nogle julesange og Bjarne læste igen i år en sød historie.

Derefter spillede vi pakkespil, som altid giver en god stemning. Dagen sluttede med kaffe og småkager, inden vi ønskede hinanden en god jul og godt nytår.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen

[Kommende arrangement](#)

Tør du møde Mamma Doc?

Søndag den 24.02.19 kl.10.30 afholder COPA Nordjylland et spændende foredrag med Wiera Malama - bedre kendt som "Mamma Doc", som er læge i Frederikshavn og en af Danmarks mest erfarne krigslæger.



Foredraget bliver afholdt på **"Motel Europa"**
**Hobrovej 890, Ellidshøj,
9230 Svenstrup.**

Formiddagen starter med en lækker "BRUNCH". Derefter vil "Mamma Doc" fortælle sin livserfaring. Brunchen består af blandt andet: Sild - karrysalat - varm røget laks - bacon m/røræg og ristede pølser - biksemad - forskelligt pålæg - lun leverpostej - oste-

brød - juice - kaffe - te - og "vafler" som du selv må lave.

Prisen for foredraget og brunch er:

For medlemmer 100 kr. Ikke medlemmer 200 kr.

Tilmeldning senest den 14.02.19. på
konto nr : 9128-2280016384.

N.B. Husk at skrive dit/dine navn(e) på.
(Kassereren er Jens Nielsen telf. 2946 6765).

Bus nr. 52 kører fra Aalborg rutebilstation. Skulle der være nogle, som har brug for hjælp til transport, er I velkomne til at kontakte en fra bestyrelsen. Tlf.nr. står på COPAs hjemmeside.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen

[Kommende arrangement](#)

Generalforsamling 7. april 2019

Generalforsamlingen bliver afholdt den 07.04.19. Mere herom i martsnummeret.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen

NYT! NYT! NYT! VINTERARRANGEMENT

Bør alle spise kost med lavt glutenniveau?

Når raske voksne spiser mad med et mindre indhold af gluten, oplever de større velvære og mindre oppustethed. Forskere ved Københavns Universitet har vist, at det skyldes ændringer i tarmbakteriernes sammensætning og funktion. Mad med mindre gluten fører også til et mindre vægttab. Ifølge forskernes analyser skyldes ændringer både i tarmbakterier, tarmfunktion og vægt ikke gluten i sig selv men snarere ændringer i sammensætningen af kostfibre, når man udskifter kostfibre fra hvede, rug og byg med fibre fra andre kornsorter og grøntsager.

Et stigende antal raske mennesker vælger at spise mad med et mindre indhold af gluten, selvom de ikke er allergiske over for gluten. Den tendens har givet anledning til en of-fentlig debat om, en glutenreduceret kost overhovedet er fornuftig at spise for mennesker uden reel glutenallergi, der kaldes cøliaki. Omkring 1% af befolkningen skønnes at have cøliaki. Nu har forskere fra Københavns Universitet undersøgt netop denne problemstilling.

I et behandlingsforsøg af raske, voksne danskere, der i dag offentliggøres i det anerkendte tidsskrift Nature Communications, påviser et internationalt hold af 52 forskere, at en glutenreduceret kost med samme mængde kostfibre som i almindelig mad, men hvor kostfibrene ikke stammer fra hvede, rug og byg ændrer tarmbakteriernes sammensætning og funktion, mindsker luftudvikling i tarmene og fornemmelse af oppustethed. Den glutenfattige kost forårsagede også et mindre vægttab.

- "Vi viser, at sammenlignet med en gluten- og fiberrig kost medfører en glutenreduceret, fiberrig kost ændringer af det komplekse tarmbakterieøkosystem, mindsker udåndingen af hydrogen og afhjælper selvrapporteret oppustethed. Mad med et mindre glutenindhold forårsagede også et gennemsnitligt vægttab på 0.8 kg over 8 uger, sandsynligvis på grund af at overskudskalorier blev til varme i stedet for at blive deponeret som fedt," forklarer professor og projektleder Oluf Borbye Pedersen.

En ændring i sammensætningen af kostfibre synes at være årsagen

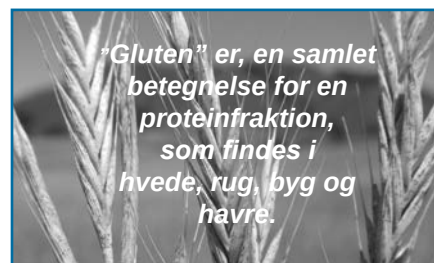
Forskerne foretog ved lodtrækning et overkrydsningsforsøg med 60 midaldrende danskere med to otte-ugers interventioner, hvor man

sammenlignede en glutenreduceret kost (2 g gluten pr. dag) og en kost med høj glutenindhold (18 g gluten pr. dag), adskilt af en udvaskningsperiode på mindst seks uger på sædvanlig kost med 12 g gluten pr. dag. De to kosttyper var nøje afstemt for så vidt angår kalorier og næringsstoffer, herunder samme mængde kostfibre. Imidlertid var sammensætningen af fibre markant forskellig på de to kosttyper. Kostfibre kan ikke fordøjes af menneskets egne enzymer i tarmen, men de fordøjes og omsættes til energigivende næringsstoffer og en række andre vigtige molekyler af tarmbakterierne, som har de nødvendige fordøjelsesenzymer.

På baggrund af ændringer i de tarmbakterier, der fordøjer forskellige slags kostfibre konkluderer forskerne, at **virkningerne af en glutenreduceret kost hos raske mennesker ikke primært skyldes mindre gluten i maden, men snarere en ændring i sammensætningen af kostfibre**. Almindelig mad indeholder overvejende kostfibre fra hvedebrød og rugbrød hvorimod den samme mængde kostfibre i den glutenreducerede mad kom fra blandt andet havre, ris, majs, rodfrugter og grøntsager.

Et klart signal til bagerier og fødevarerindustri

"Flere længerevarende undersøgelser er absolut nødvendige, før det overhovedet kan overvejes at ændre kostanbefalinger til befolkningen i almindelighed, især fordi vi finder, at betydningsfulde ændringer i sammensætningen af kostfibre – og ikke så meget den nedsatte mængde gluten i sig selv – er den primære årsag til mindre udvikling af tarmluft og oppustethed og det lille vægttab", siger Oluf Borbye Pedersen. Og han fortsætter - "Et stigende antal mennesker, både raske og men-



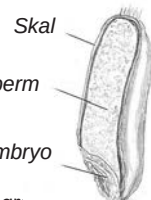
Nogle fødevarer er fra naturens side fri for gluten. Disse fødevarer kaldes naturligt fri for gluten. Det er fx birkes, boghvede, græskar-kerner, hirse, hørfrø, kartoffel, kassava, kikærter, kokosmel, loppefrøskaller, maniok, majs, ris, sagogryn, sesamfrø, soja, solsikkekerner, tapioka, quinoa.

"Udbuddet af glutenfrie madvarer er meget lille og den smule, der udbydes er med få undtagelser af en elendig kvalitet".

nesker med irriterabel tyktarm, kronisk tarmbetændelse og andre kroniske sygdomme, foretrækker at spise mad med mindre glutenindhold. Derfor er 'low-gluten' kost ikke et modefænomen, men det er en kostform, der er kommet for at blive, som en del af den individuelle kostbølge. At spise mindre af den glutenholdige købmad, der udbydes i dag, er ikke ensbetydende med at du bliver sundere. Udfordringen er, at udbuddet af glutenfrie madvarer er meget lille og den smule, der udbydes er med få undtagelser af en elendig kvalitet. De er fattige på kostfibre og indeholder alt for meget sukker og usunde fedtstoffer. Derfor er vores forskningsresultater en påmindelse og inspiration for fødevarerindustrien og især til bagerne om at udvikle og markedsføre et langt større og sundere sortiment af glutenfrie og fiberrige brød, boller og andre fødevarer, hvor kostfibrene ikke stammer fra hvede, rug og byg." ■

Hansen, L.B.S. et al. A low-gluten diet induces changes in the intestinal microbiome of healthy Danish adults. Nature Communications. 2018. 9. Article number: 4630.

Gluten er en sammensætning af proteinerne gliadin og glutenin. Disse proteiner findes i endospermerne af nogle græslignende korn såsom hvede, rug og byg.



wikipedia

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

Roskilde/Køge

Ea Jensen
Fyrrevej 33
4632 Bjæverskov
Tlf.: 5687 1371

Midt-/Vestjylland

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

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

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

Aarhus

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

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

