



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

I dette blad kan man bl.a. læse:

**Junior-COPA har været på tur - der var bl.a. besøg
i Djurs Sommerland.....se side 28.**

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landsformand

Der var problemer med omdelingen af COPA-blad nr. 3.2019. Nogle medlemmer fik 2 blade. Men desværre modtog en del medlemmer ikke noget blad, langt flere end ved tidligere omdelinger.

Stomiforeningen COPA, Porto Service og Forbrugerkontakt beklager meget problemet. Igen ved præcist, hvad der var årsag til den mangelfulde omdeling. Alle

parter mener, tror og håber det var en "enkeltgangsvipser".

Der er stadig ledige pladser på COPA weekendopholdet i Maribo. Derfor er der også i dette blad information om arrangementet. Kom du/I ikke med på sommeropholdet i Svendborg, er det endnu muligt at komme på COPA weekend i Maribo.

Stomiforeningen COPA har stadig ikke fået svar på brevet, der blev sendt den 17. februar 2019 til flere ministerier vedr. diverse problemer med indkøb af stomihjælpemidler.

Da statsministeren gav pressemeddelelse, om at der skulle afholdes Folketingsvalg Grundlovsdag 2019, var vi klar over, at brevet ikke ville blive besvaret, inden valget var afholdt. Når posterne i de forskellige udvalg og råd i ministerierne er tildelt de valgte folketingsmedlemmer, sender vi brevet til de politikere, der forventes at kunne besvare vores brev.

På grund af, at der skulle afholdes Folketingsvalg kunne det give mening at få sat mere fokus på de generelle problemer med at kommunerne bevilger de korrekte korpsbårne hjælpemidler til personer med stomi, brugere af katetre, nåle til kontrol for diabetikere, brystproteser m.m. Stomiforeningen COPA indsendte derfor et debatoplæg/læserbrev til mange dagblade med opfordring til at læserne skulle spørge deres lokalpolitikere om, hvorledes de forholdt sig til at være villig til at løse problemet. Men nej, brevet blev ikke optaget,

Hvis der er COPA medlemmer, der har set det omtalt, vil jeg meget gerne have besked. Send der for venligst en mail til: h.granslev@gmail.com. Tak. Brevet kan læses her i Copa-bladet på side 6.

Dødsfald

Jørgen Jensen - COPA's sekretariat -
sov stille ind lørdag d. 15. juni
efter længere tids sygdom.
Jørgen blev 68 år.

Bisættelsen har fundet sted
ved en lille privat afskedsceremoni.

Æret være Jørgens minde.

ICOPA Facebook-gruppen bliver der, som tidligere skrevet, lagt en del opslag fra firmaer og studerende rundt i landet, der gerne vil have hjælp med forskellige projekter, afhandlinger og undersøgelser om hverdagens udfordringer i livet med stomi. Det vil ofte kun være et lille antal personer, der skal bruges. Derfor sker det, at enkelte personer bliver "lidt skuffede" over ikke at blive udtaget til projektet. Husk så, at det måske er dig, der kommer med næste gang, der i COPA Facebook gruppen spørges om hjælp. Tak til alle der melder sig til de unge studerende m.m. Husk at nyde sommeren i selskab med venner og familie og gerne i dejlige varme og lyse dage - dog ikke så varmt som sidste år. Ak ja, vejret er vi jo heller ikke helt enige om, hvorledes det skal være. Men bare jeg få mit ønske opfyldt.

Hilsen og god sommer.

h.g.

Nyt medlem i COPA's forretningsudvalg (FU)



På sidste FU møde blev Michael Petersen valgt som suppleant i FU. Velkommen til Michael.

FU består nu af:

- Henning Granslev (landsformand)
- Svend Larsen (lokalformand Kbh./Frederiksberg)
- Poul Erik Andersen (lokalformand Fyn)
- Hanne Westergaard (lokalformand Sydøstjylland)
- Bjarne Baarup (lokalformand Nordjylland)

Suppleant:

- Michael Petersen (lokalformand Frederiksborg)

MobilePay til COPA

En nem og nutidig mulighed for at give et tilskud til Stomiforeningen COPA: Der er oprettet et nummer til overførsel af betaling via MobilePay.

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.



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 10/8.

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 10/6.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til mail@copabladet.dk. Andet materiale modtages også - efter aftale. Reproklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 16/8.**

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

Foto forsiden

Morten Holmgaard / Forældregruppen.

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 4/2019 (juli - august) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 269].**Indhold:**

Leder (<i>Henning Granslev</i>).....	2
Stor tilfredshed med ny indsats for borgere med stomi.....	4
Sæt kryds ved fremtidens sundhedssystem (<i>Henning Granslev</i>).....	6
Myte aflivet: Daglig brug af solcreme øger ikke dødeligheden (<i>Kræftens Bekæmpelse</i>).....	8
COPA weekendophold 2019 (<i>Hanne Westergaard og Svend Larsen</i>).....	10
Nyt fra lokalforeningerne.....	12
Mænd overser tre tegn på kræft (<i>Kræftens Bekæmpelse</i>).....	30
De 7 tegn på kræft (<i>Kræftens Bekæmpelse</i>).....	31

**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.

Stor tilfredshed med ny indsats for borgere med stomi

Borgere med en stomi tager godt imod en ny individuel vejledning fra specialiserede sygeplejersker i Holstebro Kommune. Med tilpassede stomiprodukter stiger sundheden og oplevelsen af livskvalitet. Indsatsen giver også en økonomisk gevinst på længere sigt.



Stomisygeplejerske Stine Lyng Thomsen besøger Jytte Kristensen, som er meget tilfreds med kommunens indsats for stomipatienter.

Når Holstebro Kommunes to stomisygeplejersker, Stine Lyng Thomsen og Charlotte Willumsen Boel, tager rundt og besøger borgere med en bevilling på stomimaterialer, er der gevinst på flere fronter.

En har skiftet produkt og kan nu tage alene i byen uden ægtefælle. En anden skulle før skifte pose fire gange om dagen, men kan nu nøjes med hver anden dag. Nogle har fået produkter med større holdbarhed, andre har valgt billigere produkter og enkelte har også leveret ubrugte materialer tilbage til leverandøren.

Det handler nemlig om at få den rigtige vejledning til at bruge det rigtige produkt. Og om at blive mere selvhjulpne og tryk med hjælp fra kommunens nye stomipleje, der har kørt som projekt fra oktober 2018 til marts 2019.

Besøgsrunden har vist, at det er muligt at forbedre livskvaliteten for nogle af de borgere, der lever med en stomi, som er en kunstig åbning i bugvæggen efter en operation i mave-tarmregionen, og hvor afføringen opsamles i en pose på maven.

Det rigtige udstyr giver en bedre hverdag

For Jytte Kristensen har vejledningen og skiftet til nye stomiprodukter gjort en

stor forskel. Nu klarer hun et skift på fem minutter - og meget sjældent sker der 'uheld', hvor stomien lækker. Hun er mere tryk, sover bedre og har energi til at lave håndarbejde eller en sjælden gang gå til købmanden med rollatoren.

- "Jeg har kun haft gode og positive oplevelser med det nye udstyr, som sygeplejersken foreslog. Det betyder virkelig så meget, at kunne give sin erfaring videre til andre. Og når det så oven i købet er billigere, er det jo win-win for alle", siger Jytte Kristensen.

Telefoninterviews viser, at der er stor tilfredshed med besøgene - både blandt borgere, der har skiftet materiale og hos borgere, der har bibeholdt samme materiale.

Hver fjerde skifter til et bedre stomi-produkt, og hver tredje ønsker et opfølgende besøg. Samtidigt har projektet også øget kendskabet til kommunens sygefaglige indsats, så færre stomipatienter benytter regionens telefonkonsultationer, som kommunen medfinansierer.

Et eksempel på at det nære sundhedsvæsen fungerer

- "Når den enkelte borger oplever, at de rette stomimaterialer og hjælp fra vores kommunale sygeplejersker gør hverdagen

med en stomi lettere og mere tryk - samtidig med at vi holder styr på udgifterne på området, så går det hele op i en højere enhed", siger Jens Kristian Hedegaard, formand for Social- og Sundhedsudvalget i Holstebro Kommune.

- "Vi er sat i verden for at bidrage til, at borgerne kan fungere så selvstændigt som muligt med de udfordringer, man hver især kan have på det helbredsmæssige område. Og det er vi faktisk lykkedes med i dette projekt, hvor vi har rustet os til at varetage opgaver i det nære sundhedsvæsen, som tidligere var regionale opgaver", siger Jens Kristian Hedegaard.

Holstebro kommune forventer flere patienter med stomi i fremtiden, og i forbindelse med bevillingen af pleje får alle nye borgere med en stomi fremover besøg af sygeplejerskerne. Det besluttede Social- og Sundhedsudvalget den 28. maj 2019.

De to stomisygeplejersker har gennemgået kompetenceudviklingsforløb, der rustar dem til opgaven i samarbejde med både producenter af stomimateriale, kollegaer, hospitalets specialafdeling, almen praksis og andre.

Der er i dag omkring 185 borgere med en bevilling på stomimateriale i Holstebro kommune. 157 har indtil videre haft besøg af stomisygeplejerskerne. ■



NYHED

Nu kan du shoppe tilbehørsprodukter direkte hos Coloplast



Brava®

Alle Coloplast produkter samlet ét sted. Helt enkelt.

Har du brug for andre produkter, end dem, der er på bevilling?
Så kan du nu købe det, du mangler, direkte i Coloplast webshop.
Allerede 24 timer efter bestilling modtager du de produkter, du har bestilt
– lige til at pakke i feriekufferten eller til at skabe tryghed i hverdagen.

Shop direkte her: www.coloplast.to/bravawebshop



Fri fragt uanset
ordrestørrelse



Levering inden
for 24 timer



Kundeservice
49 11 12 20



Sæt kryds ved fremtidens sundhedssystem

Problemer på bevillinger med ret til korrekte kropsbårne hjælpemidler kan løses

Af Henning Granslev, landsformand,
Stomiforeningen COPA

Folketingsvalget står for døren. Danskerne skal til de lokale valgsteder for at sætte deres kryds på valgblanketten og derigennem sammensætte det nye Folketing.

Hvordan sammensætningen ser ud efter valget, er det nok de færreste, der kan forudse. Men én ting er dog sikkert: Sundhed er et vigtigt emne i valgkampen. En stor del af den danske befolkning sætter punktet højt på listen med ønsket om, at sundhedsområdet får tilført flere penge end hidtil.

Både her i Danmark, og i mange andre lande, lever befolkningen heldigvis længere og længere. Selvom mange har et godt heldbred langt op i årene vil sundhedsområdet alligevel være et område, der også i fremtiden står overfor store økonomiske udfordringer.



COPA opfordrer til, at man fra politisk side indretter fremtidens sundhedssystem, så patienterne sættes i centrum.

Det danske sundhedsvæsen ændrer sig

Det danske sundhedssystem har gennemgået en enorm udvikling de sidste par årtier. På mange områder har Danmark et rigtig godt og velfungerende sundhedsvæsen, der er blevet udviklet med hjælp fra sundhedseksperter, patientorganisationer og politikere.

I takt med at vi lever længere, og teknologi og innovation udvikler sig, vil det for sundhedssektoren medføre nye store udfordringer, som kræver fornyelse og nytænkning. Der er flere problemer, der bør løses til gavn for borgerne. Når vi lever længere, betyder det også, der kommer flere kroniske patienter, hvor behandlingen ofte kræver sundhedsfaglig kompetence i topklasse.

Kommunerne er pressede – systemet knirker

Patienter med kroniske lidelser har ofte været igennem et længere behandlingsforløb på hospitalet, hvor deres behov er kortlagt. Mange af patienterne har i dette forløb fået tildelt et hjælpemiddel – baseret på en konkret og individuel vurdering. Men desværre har Stomiforeningen COPA kendskab til, at mange stomiopererede føler, systemet vedr. tildeling af bevilling til stomihjælpemidler ikke altid virker smidigt og hurtigt.

Når borgeren bliver udskrevet fra hospitalet med en stomi og kommer hjem til sin egen kommune, sker det ofte, at kommunen uden sundhedsmæssigt belæg tildeler et andet stomihjælpemiddel, end det den faglige kompetente stomisygeplejerske, har vurderet som det bedst egnede til borgeren.

Hvis kommunerne skal have endnu flere sundhedsopgaver i fremtiden, frygter vi i Stomiforeningen COPA, at problemerne vil blive endnu større. Problemet er, at der allerede i dag mangler sundhedsfaglig kompetence i kommunerne, samtidig med at der bliver sparet på indkøbsbudgetterne.

Hos Stomiforeningen COPA oplever vi store regionale og kommunale forskelle på bevillinger til stomihjælpemidler. Derudover oplever vi, at det kan være svært for den enkelte borger at få de hjælpemidler, som de har behov for. Det kan eksempelvis være at det bedst egnede

kateter eller den stomipose, der ikke giver hudproblemer.

Mange kommuner overholder således ikke servicelovens krav om, at personlige kropsbårne hjælpemidlerne skal bevilges med udgangspunkt i en ”konkret og individuel vurdering”. Desværre kan kommunerne spare penge på ikke at overholde gældende lovgivning. Enkelte kommuner har ansat fagligt kompetente personer med ansvar for, at borgerne får en bevilling på de bedst egnede stomihjælpemidler efter en individuel konkret vurdering. Det er min vurdering, at udgiften til ansættelse af kompetente personer, ikke vil medføre en merudgift for kommunen. Tildeling af korrekte kropsbårne hjælpemidler medfører ofte, at borgerne får et mindre forbrug af hjælpemidler.

Spørg din lokale kandidat

Stomiforeningen COPA opfordrer til, at man fra politisk side indretter fremtidens sundhedssystem, så patienterne sættes i centrum. Et system, hvor patienterne ikke mødes af et udviklet bureaukrati, som ingen forstår. Hvordan gør vi så det? Det er ikke en let opgave. Men vi har et bud på, hvordan man kan begynde processen.

Flere analyser har vist, at der er store gevinster for patienten, samfundet og økonomien, hvis patienterne sættes først. Hvad enten det er hjælpemidler indenfor diabetes, brystproteser, kateter, stomi eller lignende – ved vi, at patienter der hurtigt får de hjælpemidler, der passer til deres behov, hurtigere vender tilbage til en ”normal” hverdag med job, familie mv. Kort sagt får de tilmed også en højere livskvalitet. Lande omkring os har med succes justeret systemerne, så pengene i højere grad følger patienterne. Stomiforeningen COPA vil opfordre til, at personer med stomi rundt i landet, gør de lokale folketingskandidater opmærksom på udfordringerne ved det nuværende sundhedssystem, og giver dem konkrete eksempler fra vores hverdag. Spørg hvordan de tænker, at fremtidens danske sundhedssystem skal se ud – og mind dem gerne om, at andre lande faktisk er foran Danmark.

LIVET ER FYLDT MED BULER OG SVING. DET ER TID TIL EN STOMI POSE, DER KAN FØLGE MED.

Sommetider kan en stomipose være en bekymrende og utæt oplevelse. Vores **nye eakin dot® 2-dels pose** er fyldt med smarte egenskaber som giver dig **ro i sindet**.

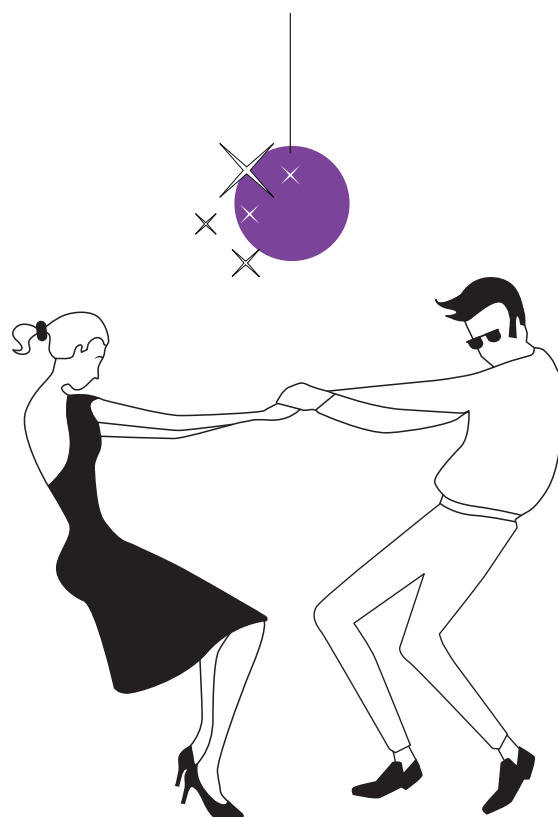
Posen medvirker til at du føler dig mere sikker, mere komfortabel og sikrer et hurtigere poseskift – så du kan komme videre med din hverdag.



Prøv den NYE eakin dot® 2-dels pose.
RING TIL OS EFTER GRATIS VAREPRØVER PÅ:

49 26 13 99

eller besøg os på www.focuscare.dk



eakin
dot®

A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE

www.eakin.eu

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



Myte aflivet: Daglig brug af solcremer øger ikke dødeligheden

Af: Maria Cuculiza, *Kræftens Bekæmpelse*



Et ofte fremført argument mod solcremer, er at man risikerer at komme til at lide af mangel på D-vitamin, og at solcremer således kan have en overordnet negativ effekt på helbredet. Et nyt langtidsstudie afviser dog denne frygt.

Men regelmæssig anvendelse af solcreme med beskyttelsesfaktor 16 på ansigt, hals, arme, og hænder gennem fire år og seks måneder øger hverken forbrugernes risiko for hjertesygdomme, cancer eller tidligere død, konkluderer et helt nyt australsk studie, Regular Sunscreen Use and Risk of Mortality: Long-Term Follow-up of a Skin Cancer Prevention Trial.

Studiet som er offentliggjort i American Journal of Preventive Medicine, analyserer brugen af solcreme over en periode på 21 år, 1993 til 2014, hos 1.621 voksne australiere, der alle blev indrulleret i et forebyggende studie i 1992 til 1996 med henblik på at måle dødelighed og forekomst af livstruende sygdomme i forhold til forbruget af solcreme. Halvdelen af deltagerne brugte solcreme dagligt og den anden halvdel kun sjældent. Alle former for dødsfald blev taget i betragtning.

I Kræftens Bekæmpelse er projektchef for Kræftens Bekæmpelse's og Trygfondens solkampagne, Peter Dalum tilfreds med at argumenterne om, at solcremer kan være farlige således tilbagevises:

-""Jeg ser jo, at forekomsten af hud- og modermærkekræft

stiger, og vi ved, at solcreme beskytter mod uv-stråling, hvis det benyttes korrekt. Derfor er det positivt, at denne undersøgelse nu dokumenter, at brug af solcreme ikke er forbundet med øget dødelighed."

Ifølge forskerne bag studiet, var der 160 dødsfald i den daglige solcremegruppe, mens der var 170 døde blandt de, som kun sjældent brugte solcreme. Tilsvarende var der kun 59 som døde af hjertesygdomme blandt de daglige brugere mod 76 blandt de mindre aktive forbrugere. I forhold til cancer og andre dødsårsager var tallene respektivt 63 og 45 blandt de flittige cremesmørere og 58 og 44 blandt de ikke særligt flittige. Tallene overrasker ikke Peter Dalum:

-""Mangel på D-vitamin er naturligvis ikke godt. Men rent faktisk er der ikke evidens for at mene, at D-vitaminmangel fører kræft og hjertekarsygdomme, så at solcremer ikke øger dødeligheden kommer bestemt ikke bag på mig. Tværtimod," erklærer Dalum og uddyber:

-""Selvfølgelig dæmper solcremen til en vis grad produktionen af D-vitamin i huden – men ikke totalt. Og i øvrigt skal der ikke meget sol til at få opfyldt D-vitamin-depoterne. 10-15 minutter i solen dagligt med bare arme og ben er tilstrækkeligt for optimal produktion af D-vitamin i huden. Derfor kan man godt omgås solen med omtanke og stadig få nok D-vitamin om sommeren."

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 weekendophold 2019

fredag den 23. august – søndag 25. august

Hotel Søpark, Vestergade 29, Maribo

Hotel Søpark



I år skal vi til den østlige del af Lolland.

Vi skal bo på:

Hotel Søpark, Vestergade 29, 4930 Maribo.

Tilbuddet er for stomi/reservoriopererede og deres ægtefælle/samlever.

Prisen er:

1250 kr. pr. deltager i dobbeltværelse.

1800 kr. pr. deltager i enkeltværelse.

Betalingen dækker:

Udflugt og entreer, fortæring fra fredag til søndag frokost.

Fredag

Fredag er der ankomst efter kl. 14.00.

Kl. 17.30 er der kaffe med lidt sødt.

Kl. 19.00 To retters dagens menu, drikkevarer for egen regning.

Kl. 20.30 Kage, kaffe og te.

Lørdag

Morgenmad, frokost på udflugt.

Kl. 19.00 Tre-retters festmenu og

½ flaske husets vin

herefter kaffe/te og sødt.

Søndag

Morgenbuffet.

Udflugt i egen bil til Maribo Miniby.

Kl. 12.00 frokost.

P.v.a. COPA,

Hanne Westergaard og Svend Larsen

Planlagt program

Fredag den 23.08

Kl. 17.30 vil ConvaTec fortælle om deres produkter, der vil blive mulighed for at stille spørgsmål.

Kl. 19.00 er der middag. Herefter samles vi igen og her venter en overraskelse.

Lørdag den 24. 08

Kl. 9.15 afgår bussen fra hotellet. Vi kører mod Nykøbing, hvor der vil være guidet rundvisning i Middelaldercenteret. Her kan man sagtens få et pa dage til at gå, vi nøjes dog med en.

Herfra kører vi til Sakskøbing Hotel, hvor der kl. 15.30 er kaffe og lagkage.

Turen går nu tilbage til hotellet, hvor der om aftenen vil blive serveret en festmiddag. Efter middagen er der hyggeligt samvær, hvor alle har mulighed for at fortælle en god historie eller på anden måde bidrage med lidt underholdning.

Søndag den 25.08

Vi har - efter aftale - fået lov til at besøge Maribo Miniby. Normalt er der lukket om søndagen. men de vil gerne åbne

op for os. Det er meget spændende at opleve. Lige nu er de ved at bygge en miniature af Maribo Domkirke. Der er ca. ti minutters kørsel til stedet og vi kører i egne biler. Vi håber, at de der ikke har bil med, kan få et lift.

Vi skal være i miniby kl. 11.00 og er hjemme igen til frokost kl. 12.00.

Skriv venligst på tilmeldingen om du/I vil med til miniby, og om du kan give et lift til nogen uden bil.

Herefter siger vi tak for denne gang.



FOTO: Miniby i Maribo

Tilmelding

COPA weekend den 23. august – 25. august 2019

Hotel Søpark, Maribo

Navn/navne.....

Adresse.....

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

COPA medlemsnummer/numre.....

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

Kost: ☐ diabetes ☐ vegetar ☐ glutenfri andet.....

Deltager i udflugten søndag til Miniby ☐ ja ☐ nej Kan give lift ☐ ja ☐ nej

Sendes - straks - i lukket kuvert (gerne kopi): Sekretariatet COPA,

Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted. Der kan også udfyldes et skema på hjemmesiden – under

”Nyt fra COPA”. Der sendes besked og girokort til deltagerne i juli måned uge 29.



Middelaldercenteret

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.



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

[Siden sidst](#)

Dejlig dag i Frederiksberg Have

På trods af det lidt triste vejr havde vi en fin tur i Frederiksberg Have.

Vi startede med at blive roet rundt på kanalerne af en guide, der fortalte om de steder vi passede, mens vi kom helt tæt på fiskehejrerne.

Derefter spadserede vi til Bjælkehuset i Søndermarken, hvor vi spiste en udmærket traditionel frokostplade med øl/vand. Vi sluttede af med kaffe. Snakken gik livligt og alle var godt tilfredse med dagen.

[Kommende arrangement](#)

Næste arrangement

Hold øje med næste blad for kommende arrangementer.



P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Bornholm

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

Kommende arrangementer COPA Bornholm: Kontakt venligst lokalformanden.

Fagligt Selskab
for sygeplejersker
i stomplejen

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



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



COPA Storkøbenhavn

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

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

Siden sidst

Dejlig tur til Gavnø

På Mors dag den 12. maj havde vi en dejlig tur til Gavnø. Vi startede fra Herlev Station efter lidt venten da vi manglede nogen. Efter nogen ringen (det var den dag da flere mobilselskaber havde problemer) fandt vi ud af, at de var blevet syge og havde forsøgt at ringe. Men hurtigt kom humøret i top hjulpet af en morgensang og en lille en til halsen.

Efter et stop nåede vi Gavnø Slot, hvor vi blev vist rundt først i parken og siden i slotskirken med den flotte prædikestol og selve slottet hvorefter vi skulle have smørrebrød i "Bryggeriet".

Der blev lidt kaos, da et andet selskab ikke kunne finde ud af, at de ikke skulle spise vores mad, som nok var bedre! Og ikke tage vores pladser. Desværre have restauranten eller den anden gruppes leder ikke helt tjek på det. Men alle blev mætte. Derefter havde vi tid til at gå rundt selv i parken og beundre alle blomsterne inden turen gik hjemad til Herlev.

Kommende arrangement

Bustur til Sprogø

Lørdag den 5. oktober har vi fået arrangeret en omvisning på Sprogø, hvilket man "tilkæmper" sig året før på en bestemt dato og et bestemt klokkeslæt! Samt er heldig. Derfor tidspunktet på året.

Snyd ikke dig selv eller dine venner for denne oplevelse, at stå midt mellem Sjælland og Fyn på denne specielle ø og se broerne nedfra!

Vi starter fra **Herlev station kl. 10** og efter **opsamling på Høje Tåstrup station** kører vi til Korsør.

Her skal vi først spise frokost (2 retters varm mad) kl 12 på restauranten ved Storebælt Camping (Café Bælt Stedet) - med udsigt til broen.

Kl. 14 møder vi vores guide som bringer os til Sprogø. Først en gåtur op omkring fyrtårnet og siden ud på engen.



Mød en stomiopereret

Husk at den 1. tirsdag i hver måned er der rådgivning på Herlev Hospital 13. etage mellem kl 17 og kl 19. Her er alle velkommen til at komme og få en snak angående stomi, og hvordan det er at leve med det.



1. tirsdag i hver måned fra kl. 17.00 til 19.00.



Hvorefter vi kører ud til østbroen og ser, at det i realiteten er 2 broer. En til biler og en til tog.

Og siden tilbage til højbroen, som vi kommer ind under og har et udsigt til det gamle Sprogø før vi vender tilbage til Korsør kl. 17 og sætter guiden af og siden kører vi tilbage til Tåstrup og Herlev.

Turen er ikke for gangbesværet (rollator etc.) da vi går op om fyrtårnet og man må ikke blive i bussen! Der er ikke toilet på Sprogø men i bussen (vi er væk fra bussen ca. 1½ time).

Pris for medlemmer kr. 250 og ikke medlemmer kr. 375. Der er plads til 52 personer så evt. venner kan komme med (over 18 år).

Tilmelding og betaling 1. september til Gethe 40950953 eller mail copa.stkb@gmail.com

Pengene sendes på konto 2275 0747337721.

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokosten bliver **lørdag den 7. december kl 12 i**

Foreningernes Hus på Gl. Klausdalsbrovej i Herlev (der hvor der var generalforsamling). God mad fra den samme leverandør som til generalforsamlingen og hyggemusik af Troels på elorgel.

Nærmere i september bladet. Men reserver datoen nu og i år er der en nem handicapindgang uden trapper!

P.b.v. Gethe Jacobsen



Drop saksen!

Modellér dig til bedre tæthed...



Oplev forskellen med modellérbare hudplader/poser:

- Hullet formes nemt med fingrene, så du undgår at skulle bruge saks for at tilklippe din stomiklæber
- Materialet svulmer op og absorberer fugt rundt om din stomi, så du oplever bedre tæthed og færre lækager⁽¹⁾
- Fås i mange varianter, i både 1-dels og 2-dels stomisystemer



95,6 %
af alle patienter, der bruger modellérbare produkter, bevarer en sund hud⁽¹⁾



Ring til mig på **telefon 4816 7475** og få en gratis vareprøve der passer dig.

Nina, sygeplejerske



⁽¹⁾Osmose study: Szewczyk et al. The Effects of Using a Moldable Skin Barrier on Peristomal Skin Conditions in Persons with an Ostomy, Ostomy Wound Man., 2014;60(12):16-26

ESTEEM™+



COPA Frederiksborg

Lokalformand: Michael Petersen, Engbuen 12, 3450 Allerød
Tlf.: 3113 0547 micpet@post12.tele.dk

Kommende arrangementer

Julefrokost og generalforsamling

Sommerperioden er jo lidt stille, så der er ikke den store mødeaktivitet i bestyrelsen. Vi har dog lagt billet ind på leje af lokalerne i Frederiksborg Sognegård til julearrangementet og til generalforsamlingen næste år. Når de endelige datoer er bekræftet, bliver de offentliggjort i bladet og på lokalforeningens hjemmeside.

Siden sidst

Sommerudflugten omtales i næste nummer

Sommerudflugten som jo skal markere lokalforeningens 40 års jubilæum har i skrivende stund ikke fundet sted. Omtale af turen med fotos må så vente til næste nummer, der udkommer i september.

Lidt refleksioner i forbindelse med 40 års jubilæet

For de stomiopererede er der sket store fremskridt, både med hjælpemidler og operationsteknikker. Hvis man har set nogle

af de tidligste stomiposer, er det indlysende, at selv om man er blevet opereret og har fået livet tilbage, har der været mange begrænsninger. Bandagerne har været store og klodsede og der har været både hudproblemer og lugtgener. Det sociale liv, med hensyn til at gå på restaurant, i biografen eller i samværet med andre, har været utroligt begrænset.

I dag kan de fleste leve et normalt liv med arbejde, sport, ferie og samvær med andre. Vi har alle forskellige behov med hensyn til produkter. For nogle er det ene produkt at foretrække frem for et andet.

Stomiforeningen har bidraget til, på medlemmernes vegne, at bearbejde kommuner og producenter til, at levere det bedst egnede produkt til den enkelte. Som det kan læses i medlemsbladet har det ikke altid været let, at få kommunerne til at overholde retningslinjerne i serviceloven, men vores landsformand kæmper en brav kamp.

Hvis bladet ikke er blevet leveret til den planlagte uge, bedes I henvende jer til sekretariatet i Ringsted. Det vil så blive fremsendt med posten. De planlagte uger for omdeling står på side 3 i medlemsbladet.

P.b.v. Gisela Schjøtt



COPA Roskilde / Køge

Lokalformand: Ea Jensen, Fyrrevej 33, 4632 Bjæverskov
Tlf. 5687 1371 E-mail: Eajensen1303@gmail.com Hjemmeside: <https://copa.dk/roskilde-koege/>
Tilmelding arrangement: roskildekoege@copa.dk

Kommende arrangementer

Bowling

Så er det tid til at medlemmer igen kan udfolde sig på banerne i

Roskilde Bowling Center ved Ro's Have 16, 4000 Roskilde.

Opgiv nummerpladen ved ankomst, så din parkering kan registreres.

Der er 2 timers gratis parkering.

Arrangementet kommer til at foregå **søndag d. 15. september hvor vi mødes kl. 10.30**

Kl. 11.00 starter bowlingen, hvor der efterfølgende kl. 12 vil blive serveret en buffet.

Der vil blive udleveret en drikkekupon som kan benyttes under bowlingen, samt en til under maden.

Tilmeldingen kan ske fra d. 29. juli til senest d. 26. august til Ea Jensen på tlf. 56871371 eller på mail: roskildekoege@copa.dk

Det er muligt kun at tilmelde sig spisningen så ved oplysning af navn, må det gerne fremgå, hvem som ønsker buffet og bowling, og hvem der kun ønsker at spise brunch.

Egenbetaling for medlemmer er kr. 125,- og for ikke medlemmer kr. 250,- som skal indbetales på følgende konto hos Danske Bank **senest d. 26. august:** Reg nr: 9570. Konto nr: 0012337078.



Kommende arrangementer

Julefrokost

Julefrokost **d. 21. november kl. 12.30 på Hotel Niels Juel i Køge.**

Information følger senere.

P.b.v. Ea Jensen

Welland Medical tilbehør

- til stomi

Welland WAD klæbefjerner

Den mest populære klæbefjerner på markedet. Masser af væske i servietten sikrer en skånsom aftagning af hudpladen.



Welland WBF barrierefilm

WBF er hudvenlig også efter lang tids brug, og det er den silikonebaserede hudbeskyttelsesfilm, det har været længst tid på markedet.



Welland UltraFrame kantsikring

Et nyt revolutionerende alternativ til traditionelle kantsikringer. Det ultratynde materiale, med effektiv og øjeblikkelig vedhæftning, giver en sikker forsegling, der forebygger lækage ved alle former for aktivitet.



Welland HyperSeal tætningsring

Den unikke hudvenlige tætningsring med Manuka honning beskytter og heler huden rundt om stomien. Fås i mange størrelser, så den passer til enhver stomi. Efterlader ingen klæberester og kan bruges under alle typer hudplader.



Welland HydroFrame kantsikring

Den første kantsikring på markedet, som nu er tilsat Manuka Honning. Beskytter tynd hud og kan skånsomt forstærke hudpladen. Fås i flere størrelser.



Welland Medical var de første, der havde fokus på behovet for tilbehør til stomien. Welland Medical opfandt kantsikringer og silikonebaserede hudbeskyttelse og klæbefjerner specielt udviklet til stomi. De har dermed den længste erfaring med stomitilbehør. Ønsker du vareprøver, er du velkommen til at bestille på vores hjemmeside eller kontakte os.



COPA Vestsjælland

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

Kære medlemmer

Sommerturen står for døren og arrangementudvalget har lavet et fantastisk arrangement og så til en pris på kun 125,00 kr. for medlemmer og 200,00 for ikke medlemmer. Så tilmeld jer allerede nu og få en fantastisk oplevelse og en rigtig hyggelig dag i samvær med dejlige, søde og hyggelige mennesker.

COPA Vestsjælland har været tovholder på afprøvning af et teleslynge anlæg som viser sig til, at være helt fantastisk og meget nemt at håndtere. Grunden til at vi afprøver det er, at Handicaprådet i Odsherred kommune vil indkøbe et anlæg, som skal bruges til møder i Odsherred Kommune og som de lokale foreninger kan låne, når de afholder møder. Handicaprådets beslutning er på baggrund af, at mange mennesker ikke har muligheder for at deltage pga. nedsat hørelse. At have nedsat hørelse er et meget overset handicap for rigtig mange mennesker.

Bestyrelsen i COPA Vestsjælland har også fået et meget billigt tilbud, som bestyrelsen har besluttet at sige ja tak til.

Bestyrelsen kan se en mulighed for, at vi kan være uafhængige af, hvor vi kan afholde medlemsmøder samt at kunne tilgodese de af vore medlemmer, der har disse udfordringer.

P.b.v. Eddy Tersløse

Kommende arrangement

Spændende sommertur 30. august

Sommerturen går til M/S Museet for Søfart i Helsingør.

Vi kører i bus fra Bauhaus, Stenhusvej 56, 4300 Holbæk

fredag d. 30. august 2019 kl. 9.00 Vi forventer hjemkomst til Holbæk kl. 17.

Vi starter med en guidet rundvisning, vi kommer med på en rejse igennem 400 år søfartshistorie. Mød sømanden, sømandskonen, havnens brogede eksistenser, maskinarbejderen, opfinderen, navigatoren, de druknede, krigssejleren, købmanden, forbrugeren og mange flere. Rejs med ud på de syv have, til fremmede kyster og eksotiske varer og dyk ned i de mange fascinerende historier, der knytter sig til søfarten.

Når vi slutter, går vi få meter fra museet til der, hvor vi skal have noget godt at spise.

Når vi har spist og hvis der er tid, har man mulighed for at gå en tur i Helsingør by. På vej hjem kører vi til Gerslev Kro, hvor der vil blive serveret kaffe/te med noget godt til.

Prisen er incl. bus, entré + guidet rundvisning, mad + 1 genstand, kaffe/te med noget godt til kun: pr. medlem 125,00 kr. og ikke medlemmer 200,00 kr.

Beløbet indbetales senest 19. august på lokalforeningens konto i Arbejdernes Landsbank: 5356 – 0 000 246 614.

Eller via MobilePay: 60 630 747

Husk at skrive "sommertur 2019". De der ikke har netbank/MobilePay, kan betale i bussen den 30. august.

Tilmelding til arrangementudvalget senest 19. august 2019.

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

Arrangementudvalget

Meddelelse til de der deltog på generalforsamlingen:

På lokalforeningens generalforsamling var der flere der tilkendegav, at de godt ville tilmelde sig turen. Kan I ikke være søde at tilmelde jer igen - til enten Jan eller Vinni - fra arrangementudvalget. Så kan vi få helt styr på, hvem der ønsker at deltage.

Arrangementudvalget

Indbydelse

til temamøde for stomiopererede

Stomiforeningen COPA og Coloplast Danmark A/S har hermed fornøjelsen af at invitere dig til et spændende temamøde.

Arrangementet er gratis og finder sted:

Mandag den 9. september 2019 - kl. 17.00 – 20.00
på **Scandic Ringsted, Nørretorv 57, 4100 Ringsted**

Kom og bliv opdateret og inspireret...

Og få mere at vide om:

- De nyeste produkter og services fra Coloplast
 - Håndtering af brok og buler
- Håndtering af ujævnheder omkring stomien
 - At holde huden sund
- Passer hullet i din klæber til din stomi?
- Få tips og idéer fra andre stomiopererede

Program

- | | |
|-------------|---|
| 17.00 | Velkomst v/COPA og Coloplast |
| 17.10-18.00 | Coloplast produktpræsentation – bl.a. om Coloplast's allernyeste stomiprodukter og services |
| 18.00-19.00 | Besøg udstillingsbordet hos COPA og tal med deres rådgiver. Besøg Coloplast udstillingsbordene – se de forskellige produkter – og få en snak med sygeplejerskerne |
| 19.00-20.00 | Stomipleje til mennesker med en bule eller ujævnhed ved stomien v/stomisygeplejerske Trine Borglit, Rigshospitalet |
| 20.00 | Tak for i dag |
- Der serveres kaffe, te, og kage fra kl. 16.30 og sandwich og vand ca. kl. 18.00.*

Tilmelding

Tilmelding bedes ske til Eddy Tersløse, COPA lokalforening Vestsjælland på e-mail e.t@mail123.dk eller på mobil 6063 0747 eller via webben www.coloplast.dk/ringsted

senest den 2. september 2019.

OBS! Hvis du også har modtaget invitation til dette arrangement fra Coloplast, er det kun nødvendigt at tilmelde dig én gang. Du modtager **ikke** en mødebekræftelse, når du har tilmeldt dig. Du bliver kun kontaktet, hvis der **ikke** er plads.

Med venlig hilsen

Stomiforeningen COPA og Coloplast Danmark A/S

Trine Borglit er ansat ved Rigshospitalet som stomisygeplejerske og klinisk sygeplejespecialist. Hun har gennem en årrække arbejdet i en regionsfunktion med varetagelse af udredning og behandling af mennesker med frembulning ved stomien.



Kommende arrangement

Medlemsmøde 24. oktober

Lokalforeningen afholder medlemsmøde i Vig Forsamlingshus torsdag d. 24. oktober 2019. **Tilmelding senest mandag d. 14. oktober.** Yderlig information kommer senere.

Kommende arrangement

Julefrokost

Lokalforeningens julefrokost i Vommestad Forsamlingshus bliver **søndag d. 17. november kl. 13.00.** Yderlig information kommer senere.

P.b.v. Eddy Tersløse

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.



COPA Storstrøm / Lolland / Falster

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

Kommende arrangement

Foredrag

- på togt med Dannebrog

Lørdag den 28. september 2019 kl 13

afholdes i lokalerne i Ringsted et foredrag:

På togt med Dannebrog

I 2013 aftjente Rikke Nielsen, sin værnepligt på Kongeskibet Dannebrog.

Denne eftermiddag vil Rikke fortælle og vise billeder fra togterne, fortælle om livet om bord og hvordan hverdagen var på Dannebrog. Rikke er ikke længere i militæret.

Tilmelding: senest den 19. september 2019

på mail alice.doessing@gmail.com eller tlf 25787186. **Vi ses.**



Kommende arrangement

Julefrokost

Næste arrangement bliver i november og er vores julefrokost. Tid og sted i næste nummer af bladet. God sommer.

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

Modeopvisning- med succes



fortsætter næste side

Den 9. maj gentog vi en modeopvisning, og det var igen en succes. Christina fra Bentes Tøjhus i Vissenbjerg havde udvalgt 3 sæt tøj til hver af os i bestyrelsen, der gik cat-walk. Hun var selv tilstede og præsenterede tøjet i en god og humoristisk tone. Godt 30 medlemmer var tilmeldt arrangementet, og fik efterfølgende i den følgende uge 20% på varer i hendes butik.

P.b.v. Nini Pedersen



Kommende arrangement

Kørselvtur søndag d. 11. august

Turen går til **Gelsted Minigolf, Østergade 22, 5591 Gelsted**, hvor vi mødes **kl. 14.30**, hvor vi spiller, til vi har fundet en vinder. Derefter går vi hen på Kroen, hvor der vil være middag. Prisen er 150 kr. pr person, der dækker golf og middag, dog er drikkevarer på Kroen for egen regning. **Tilmelding senest den 28. juli kl. 20** til Jørgen på mail joerner@outlook.dk, eller tlf. 2924 1340. Betaling ved tilmelding til 1551 4353247077.

P.b.v. Nini Pedersen

Kommende arrangement

ConvaTec instruerer i øvelser brok/stomi

Tirsdag, den 3. september kl. 18.30 i Hjalles Forsamlingshus har vi inviteret en fysioterapeut fra ConvaTec til at komme og instruere os i øvelser, der reducerer risikoen for brok i forbindelse med stomien. Derfor er dette arrangement kun for stomiopererede. Ca. kl. 21.30 vil der, som afslutning, blive serveret en tallerken suppe + 1 genstand. **Tilmelding senest den 19. august** til Poul tlf. 3011 4296 el. mail: ipea@webspeed.dk Ved tilmelding bedes årstal for din operation oplyst.

P.b.v. Nini Pedersen

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 Sydøstjylland

Lokalformand: Hanne Westergaard, Konsul Jensensgade 16, 2.th., 8700 Horsens
Tlf.: 2078 0300 E-mail: h.westergaard@stofanet.dk

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

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

[Siden sidst](#)

Sommerudflugt til Humlemagasinet med landsformanden ved rattet

I Sydøstjyllands lokalforening gik sommerudflugten i år til Humlemagasinet i Harndrup på Fyn.

Turen startede i Horsens hvor de første steg på bussen som blev kørt af vores landsformand Henning Granslev. Der var ikke så mange tilmeldte til turen i år, kun 19 personer. Vi samlede efterfølgende de andre op, på vejen og holdte et stop i Middelfart, for at spise rundstykker og få en lille en til halsen.

Vi ankom til Humlemagasinet lidt over 11, hvor udstillingen i år er en historisk udstilling der hedder Frederik VII og Grevinde Danner. Der blev vi vist ind i en fin cafe, hvor der var en introduktion fra den daglige leder Peder om bl.a. de kongelige. Det var spændende, at høre og der blev også trukket lidt på smilebåndet under hans fortælling.

Efterfølgende gik jeg i museerne og kiggede. De var rigtig flotte og fyldt med mange spændende ting. Jeg var bl.a. noget imponeret over alle de øl de havde i Humlemuseet. De flotte dukker der var i det historiske dukkemuseum som består af 139 porcelænsdukker. Der var bl.a. en lille dukke af dronning Margrethe i brudekjole sammen med Prins Henrik.

Kl. 13 var der frokost i cafeen, vi fik en medbragt sandwich. Under frokosten var der genralforsamling. Vores lokalformand Hanne Westergaard var på valg og blev genvalgt og kasserer Gunnar Munch Jørgensen ønskede ikke genvalg og derfor indtrådte suppleant Jørgen Kragh Jørgensen i bestyrelsen.

Efterfølgende gik jeg ud og kiggede på de flotte haver. De dækker ca. 55.000 m² parken og haverne, der er over 25 temahaver, så der var nok, at se på. Man kunne købe nogle forskellige planter derover, det var der flere der gjorde.

Kl. 15 skulle vi have lagkage og kaffe i cafeen og kl. 16 gik turen atter mod det jyske. Det var en dejlig dag med mange spændende ting at se og opleve, så en tur derover kan varmt anbefales. Der skal her til sidst lyde en tak til landsformand Henning Granslev for at køre bussen endnu engang til en af vores sommerture.

[Siden sidst](#)

Temamøde i Fredericia

Stomiforeningen COPA og Coloplast Danmark A/S holdt temamøde i Fredericia torsdag den 11. april.

Der var et stort fremmøde på mere end 130 personer. Til de tidligt fremmødte var der kaffe og kage ved ankomsten. Aften startede derefter med, at der blev budt velkommen på Coloplast og COPA's vegne.

Coloplast lavede derefter en produktpræsentation, det handlede bl.a. om deres nyeste stomiprodukter og services. Det var rigtig spændende at høre om, da det altid er rart, at vide hvad der rør sig på markedet indenfor produkterne.

Efter en lille times produktpræsentation var der pause i en times tid, så man kunne besøge COPA's udstillingsbord, hvor vi havde en rådgiver og et par bestyrelsesmedlemmer til at stå. Bordet var velbesøgt, både af medlemmer og folk der ikke var medlem af COPA, men som gerne ville høre lidt mere vores forening. Vi fik uddelt noget materiale og bolcher og fik os

nogle gode snakke med folk. Coloplast havde ligeledes nogle udstillingsborde, der var delt ind efter stomitype. De var også godt besøgt af de fremmødte. Det er jo altid rart at få en snak med deres medarbejdere om produkterne og have dem i hånden, så man kan se om det er noget for en selv.

I pausen var der også en lækker sandwich og en vand som man kunne forsyne sig med.

Efter pausen fortalte stomisygeplejerske Trine Borglit fra Bispebjerg Hospital om stomipleje med en bule eller en ujævnhed ved stomien. Det var rigtig spændende at høre om, da det er relevant for en del, der har stomi.

Aften sluttede med at jeg takkede af på COPA's vegne for folks deltagelse og fremmøde. Coloplast takkede også for en god aften og folks deltagelse.

Det var en rigtig god og lærerig aften.



Kage i caféen.



Dronning Margrete og Prins Henrik.



Ruinen i haven.

P.b.v. Grith Roldsgaard



COPA Sønderjylland

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

Kommende arrangementer COPA Sønderjylland:
Kontakt venligst lokalformanden.



Siden sidst

COPA Sønderjylland har været på udflugt til Egeskov Slot. Læs mere i næste blad.

Åben rådgivning 2019 Sygehus Sønderjylland, Aabenraa Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver til stede.

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

COPA's sekretariat tlf. 5767 3525.

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



COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning

Tlf.: 2028 7446 E-mail: kai@kaiblok.dk

Kommende arrangementer COPA Midt-/Vestjylland: Se sidste Copa-blad eller kontakt venligst lokalformanden.

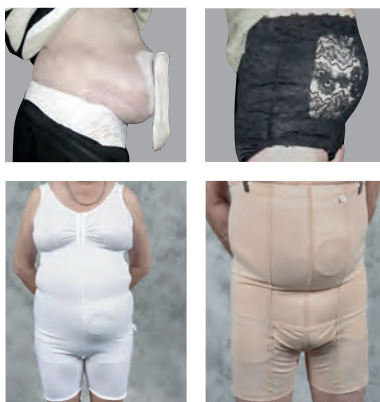
Velvære og komfort til dit brok



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



Care
the right way
for a better day

- 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 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

En oplevelsesrig dag

Søndag den 26. maj, dannede Bindeballe købmansgård rammerne omkring COPA Sydvestjyllands 'Kør selv tur'.

Vi mødtes udenfor og fik en lille en til halsen, mens der blev budt velkommen.

Indenfor i museet kunne vi se alle mulige forskellige slags købmansvarer, stadig i emballage og i købmansbutikken var der rig mulighed for at handle lidt af de "gode gamle" sager, som f.eks sild fra en tønde, Bindeballe Bjesker og alt hvad hjertet begærer.

I deres Kaffehus i gårdhaven var der bestilt Luxus smørrebrød, kaffe og lagkage.

En rigtig oplevelsesrig dag i hyggeligt selskab.

Kommende arrangement

Bustur til Søby Brunkulslejr

Næste arrangement er den årlige bustur. Turen går til Søby Brunkulslejr ved Herning.

Der er arrangeret en guidet rundtur.

Datoen er den 21. august.

Invitation kommer senere.

P.b.v. Anette Larsen



COPA Familiær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant
og kontaktperson Vestdanmark:

Susanne Jakobsen,

Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding

Tlf.: 2165 9460 E-mail: 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.



Urostomigruppen

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 Urostomigruppen: Kontakt venligst Anne Lise Hansen.



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

Kommende arrangement

Sejltur fra Silkeborg til Ry med Ternen

Gl. Viborg amt inviterer til **sommerudflugt lørdag d. 31. august.**

Vi kører med Hanstholm rejser, med følgende afgang:

- Thisted Havn kl. 09.30
- Vilsund ved hotellet kl. 09.50
- Nykøbing gamle rutebilstation kl. 10.15
- Kulturcenter Limfjorden, Skive kl. 10.45
- Undalslund rastepads, Viborg kl. 11.15
- Kjellerup v/Netto (Paralelvej 2 a) kl. 11.15

Kørsel til Silkeborg v/båden Ternen, Sejsvej 2, 8600 Silkeborg

Da ternen kun kan tage 38 spisende gæster, kører vi med først til mølle-princippet. Herefter kan man komme på en venteliste, og måske være heldig, at der kommer et afbud.

Ved tilmelding oplyses venligst hvor man vil stige på bussen.

Pris:

For medlemmer 200 kr.

For ikke-medlemmer: 300 kr.

(fortsætter næste side)



Ternen.

Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør

Bestil nemt på
www.onemed.dk
døgnet rundt

Er du stomikunde hos os...
Kan du købe andre produkter, som du selv
betaler for, og du får dem leveret fragtfrit.
Vi har f.eks. mange hygiejneprodukter!

Bestil dine stomiprodukter hos OneMed

Vi markedsfører alle kendte stomiprodukter på markedet.

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

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

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

Vi er der for dig!

ONEMED

OneMed A/S
P.O. Pedersens Vej 16
8200 Aarhus N

Tlf. 86 109 109
info.dk@onemed.com
www.onemed.dk
facebook.com/OneMedDanmark

COPA Gl. Viborg amt fortsat fra forrige side:

Man må ikke selv medbringe drikkevarer.

Tilmelding senest onsdag d. 21. august 2019
til

Povl Jørgensen, SMS på mobil 2481-2966
eller mail lilpo@youmail.dk

Kommende arrangement

Julearrangement

Næste arrangement - sæt kryds i kalenderen:

Julearrangement **lørdag d. 30. november**

Invitation kommer senere.



P.b.v. Hans Breiner Henriksen

MENU på TERNEN

- Skippers frokostplatte
- den lokale slagters gode små hjemmelavede retter
- Røget laks med rørag
- Frikadeller med kartoffelsalat
- Ribenssteg med rødkål
- Roastbeef med remoulade og ristede løg
- Skinke med italiensk salat
- 2 slags ost samt brød og smør.

Drikkevarer for egen regning

Rød- og hvidvin	179 kr.
Øl.....	30 kr.
Højle øl.....	60 kr.
Sodavand og kildevand.....	25 kr.
Kaffe/te ad libitum.....	35 kr. pr. person



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

Nu er sommeren kommet, i hvert fald efter kalenderen, og jeg ønsker jer alle en rigtig god sommer.

Siden sidst

Vi sluttede foråret af med at være på besøg i kommandobunkeren her i Randers. Det var meget spændende, vi vidste ikke, hvad vi fik at se, men vi var meget imponerede.

Kommende arrangement

Halloween 26. oktober

Vores første efterårs arrangement flytter vi, så der er IKKE møde den sidste tirsdag i september, i stedet håber jeg, at I vil med i Regnskoven til halloween lørdag den 26. oktober om aftenen.

Sæt kryds i kalenderen, der kommer mere i næste blad.

Mange varme sommerhilsner Kirsten Gjørup Hansen



COPA Rådgivning i Aarhus

(den geografiske udstrækning svarer til det tidligere Aarhus Amt)

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

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

Har du behov for at tale med en, der har levet med stomi (eller Pauch) i mange år, er der mulighed for dette, blot du kontakter

COPA Aarhus rådgivning på tlf. 6127 2125 (helst mellem kl. 17 og 18.) Hvis telefonen ikke bliver taget, kan du indtale en besked, og du bliver du kontaktet af en af vores rådgivere.

Du kan også kontakte COPAs sekretariat på tlf. 5767 3525.

Telefontider: Man-tirs-ons-tors: kl. 10-14. Fredag kl. 10-13.

INVITATION TIL RÅDGIVERCAFE 22. august 2019

Som følge af lukningen af afd. 260 og 280 på Aarhus Sygehus på Tage Hansensgade, har COPA Aarhus lanceret et nyt rådgivningstilbud.

Det sker på Frivillighuset på Trøjborg.

Tilbuddet er til alle som ønsker rådgivning om stomi/reservoir. Der ydes rådgivning til alle uanset om man er medlem af COPA eller ej. Det er gratis at deltage.

22. august kl. 18.30 - 20.30 afholder vi den anden rådgivercafe på

Frivillighuset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus. Der er gode parkeringsmuligheder mod betaling.

Program:

- 18.30 – 19.15 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 rådgivning om stort og småt.
- 19.15 – 20.00 Oplæg om AT REJSE MED STOMI. Hvad skal man være opmærksom på. Lidt om forsikring, pakning af kuffert og andre små fif.
- 20.00 – 20.30 COPA er vært ved kaffe og kage.

På vegne af rådgiverne Helle Jørgensen og Elsemarie Kraul

Kommende arrangement

Besøg på Hejmdal

Besøg på Hejmdal 4. september 2019 kl. 15.00

Adressen er: Peter Sabroes Gade 1, 8000 Aarhus C

Hejmdal er den gamle portnerbolig til det tidligere Aarhus Kommune Hospital. I 2009 blev det ombygget under arkitekt Frank Gehrys kunstneriske hånd og er nu Kræftpatienternes hus.

I Hejmdal er der på alle måder højt til loftet. Her er åbne rum og åbne arme, og bygningen fremstår helt unik.

Kl. 15.00 starter vi med at drikke kaffe.

Kl. 15.30 vil den daglige leder Henrik Kruse vise os rundt i huset og fortælle om de mange tilbud om rådgivning til kræftframte patienter og deres pårørende.

Tilmelding: senest tirsdag den 27. august til mail:

b.g.andersen@stofanet.dk eller tlf. 86 16 18 40.

P.b.v. Bodil Andersen

Kommende arrangement

Juleafslutning

Kære medlemmer af COPA Aarhus.

Her en lille appetizer, så I kan lægge datoen ind i jeres kalendere

Det planlægges en tur til Bakken den 23. november.

Der kommer meget mere senere.

P.b.v. John Noer



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Bjarne Baarup, Vester Altan 42, 9500 Hobro

Tlf.: 2143 3018 bjarnebaarup@gmail.com

Siden sidst

En god torvedag

Onsdag den 8. maj blev der afholdt torvedag på Aalborg Universitetshospital, hvor COPA Nordjylland deltog. Dagen startede med velkomst kl. 11 ved Lise Søndergård, som bød de mange "Patientforeninger" - ca. 25 - en god dag.

I løbet af dagen var der et aktivt indslag af motionister fra Haraldslund ledet af Elin Olsen.

Aalborg Pensionistorkester underholdt med noget dejlig musik. Hanne Vig sang nogle sange sammen med orkesteret.

Omkring kl. 15 begyndte folk så småt at pakke sammen. Peter Nasser fra Torveudvalget sluttede dagen af med at takke alle, som havde deltaget.

Vi havde på vores stand pænt besøg, så vi håber, der er nogle nye medlemmer iblandt. Bjarne og undertegnede takker Gregers for hjælpen hele dagen. P.b.v. Lise-Linda Nielsen



(COPA Nordjylland fortsætter næste side)

[COPA Nordjylland fortsat fra forrige side](#)

[Kommende arrangement](#)

Udflugt til Fur 5. september

Torsdag den 5/9 tager COPA Nordjylland på udflugt til det dejlige Fur

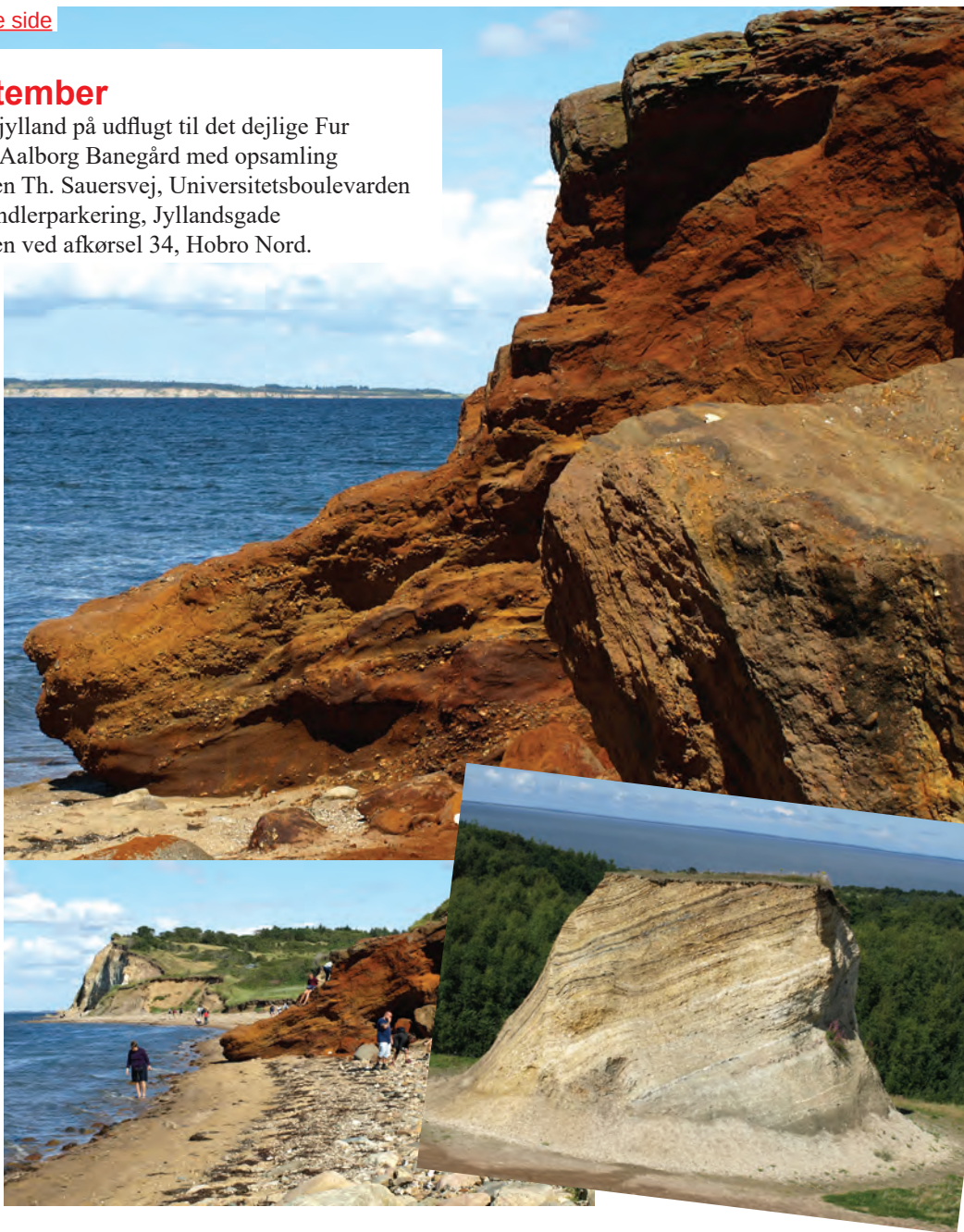
Kl. 08:30	afgår bussen fra Aalborg Banegård med opsamling
kl. 08:45	på pendlerpladsen Th. Sauersvej, Universitetsboulevarden
kl. 09:15	på Haverslev pendlerparkering, Jyllandsgade
kl. 09:30	på pendlerpladsen ved afkørsel 34, Hobro Nord.

Når vi ankommer til Virksund Lystbådehavn ca. kl. 10.00 skal vi have kaffe og rundstykker og en lille en til halsen. Derefter går turen videre op gennem Salling til Fursund, hvor vi tager færgen over til Fur. Og vi forventer at ankomme ca. kl. 11.45 til Pensionat Regitzeminde, hvor vi indtager vores frokostbuffet (drikkevarer er for egen regning).

Efter maden ca. kl. 13.00 tager vi på rundtur på Fur med værten som guide. Hvor meget vi når at se, ved vi ikke rigtig endnu, men vi skal bl. a. til Fur Museum, Bette Jenses Hyw, Bispehuen, Rødsten og Langstedhuller, inden vi gør holdt på 'Café På Herrens Mark' for at få kaffe og smage på deres berømte pandekager.

Der bliver der også mulighed for at gå ned i haven og kigge på Mandemuseet, hvor kvinder nok har adgang, men IKKE taleret. Det er fyldt med ting og sager, som mændene ikke måtte have stående fremme for deres koner.

P.b.v Bjarne Baarup



COPA Forældregruppen

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

[Siden sidst](#)

Juniorturen 2019

Turen i år gik til Auning børnehavn som sidste år. For første gang var juniorturen uden søskende, men kun for medlemmerne.

Primært skrevet af Josefine, Rebecca, Signe, Cecilie, Matilde.

Fredag

Vi var nogle som mødtes ved Vejle, hvor der var opsamling for et par stykker, ligesom der var opsamling over Sjælland. Resten blev kørt til Auning af deres forældre.



Vi ankom inden aftensmad, og da alle var ankommet, spiste vi aftensmad. Det bestod af nachos, salat og kyllingespyd. Ellers var der ikke rigtigt noget planlagt for resten af aftenen, andet end vi fik pakket ud og fandt et sted at sove.

Lørdag

Vi startede dagen ud med fælles morgenmad. Derefter var der afgang til gokart i Auning, det var mega hyggeligt og der var stor konkurrence om første pladsen.

Vi spiste grillede franske hotdogs til frokost. Bagefter blev vi tvunget på tur ud til "mørkemanden" for et billede, men vi blev heldigvis belønnet med en is ved Kalø bagefter.

Om aftenen brugte vi tiden udenfor, og grillen var tændt til at grille skumfiduser.

Søndag

Vi blev vækket alt for tidligt – det vil så sige kl. 8.00! Vi skulle nemlig en tur til Djurs Sommerland. Vi brugte det meste af dagen på vilde rutsjebaner. I Djurs Sommerland betalte COPA en kæmpe is til os. Om aftenen, godt trætte og tilbage i børnehaven, spiste vi pizza. Resten af aftenen tog vi først en powernap og bagefter hyggede vi os bare.

Mandag

Dagen startede ud med vi blev vækket 8.30. De voksne synes det var mega sjovt at vække os med larm og ved at lukke luften ud af vores luftmadrasser. Vi spiste fælles morgenmad, pakkede sammen og hjalp hinanden med rengøring bagefter.

Der var afhentning kl. 10, og resten kørte fælles mod Vejle / Sjælland.

(COPA Forældregruppen fortsætter næste side)



Djurs Sommerland



Mørkemanden.

Hvorfor er Junior COPA godt at være med på?

Junior tur er en mega fed tur, med masser af spændende oplevelser. Man bliver tættere med de andre, får bedre og stærkere bånd til hinanden og gode relationer.

Man får også en masse nye venner og veninder, og vi bruger en del tid på at snakke om alt lige fra skole til sygdom.

En af de virkelige fede ting er at ens forældre ikke er med, så der er rig mulighed for at lave og snakke så meget man vil, uden de blander sig. Man omgås med ligesindede unge på ca. samme alder, som står i samme situation som en selv, hvilket vil sige at de forstår en, og man kan snakke med dem hvis der er problemer.

På gruppens vegne
Josefine, Rebecca, Signe, Cecilie, Matilde

Fra de voksne Sikke en junior tur 2019

Denne Junior COPA tur har været den første, hvor søskende ikke har været inviteret. Beslutningen traf vi for at give juniorerne større rum, og bl.a. plads til at de kan tale om "det der fylder" for dem hjemme i hverdagen.

Vi har kunne se, at det giver en helt anden tilgang til det at være på Junior COPA og en helt anden måde samværet folder sig ud på, når raske søskende ikke er med. Der er ex. ikke nogen der undrende spørger "hvorforskal du hele tiden på toiletet".. fordi her er de i samme båd og hyppig el. lange toiletbesøg, kan være nødvendige. Fremtidige Junior COPA vil derfor fortsat være uden søskende.

På gruppens vegne
Morten Holmgaard

Mænd overser tre tegn på kræft

En omfattende undersøgelse viser, at danske mænd overser tre tegn, der kan være symptomer på kræft. Det er stærkt bekymrende for mere end otte af ti kræftsygdomme opdages på baggrund af symptomer.

Kræft koster i snit 22 danske mænd livet hver dag. 85 pct. af alle kræfttilfælde opdages ved henvendelse til egen læge med et symptom, men desværre overser mange mænd alvorlige symptomer på kræft. Det viser en ny, stor kortlægning af danskernes viden, holdning og adfærd i forbindelse med kræft, symptomer og lægesøgning¹⁾.

Kræftens Bekæmpelse står bag kortlægningen²⁾, som over 2.000 mænd har deltaget i. Ifølge den kender mange danske mænd ikke alle tegn på kræft: 58 pct. svarer, at de ikke forbinder **synkebesvær** med kræft. 56 pct. ved ikke, at **vedvarende hoste** kan være et tegn på kræft, mens 46 pct. ikke ser **ændret afføringsmønster** som et symptom på kræft.

- "Det er alvorligt, at så mange mænd ikke forbinder disse tegn med kræft, for så er der en stor risiko for, at de ikke kommer til lægen i tide. Jo hurtigere man kommer til lægen, desto større er sandsynligheden for, at man bliver helbredt for kræft. Så det er altafgørende, at flere mænd kender og reagerer på disse tegn", siger Janne Bigaard, der er overlæge hos Kræftens Bekæmpelse.

De tre tegn, som mændene overser, kan minde om forbigående gener, som mange oplever ind imellem fx i forbindelse med en forkølelse eller halsbetændelse. Det kan derfor være svært at vide, præcis hvordan de tre tegn føles på egen krop, og hvornår man skal reagere på dem.

- "Synkebesvær føles som om, at der sidder noget fast i halsen, eller det trykker bag brystbenet hver gang, man synker maden. Hoste, man ikke kan slippe af med eller, der ændrer sig og varer i mere end en måned. Det ændrede afføringsmønster kan betyde, at ens toiletvaner er anderledes, end de plejer med hård eller tynd mave, der veksler i løbet af en dag og varer ved i mere end to uger", forklarer Janne Bigaard.

Mere end 8.000 mænd dør af kræft hvert år, men hvis man genkender tegnene og kommer tidligt afsted til sin læge, kan det det betyde, at flere overlever. I undersøgelsen svarer kun 33 pct. af mændene, at de har et godt kendskab til symptomerne på kræft. Derfor er det vigtigt, at mange flere mænd bliver mere fortrolige med tegnene, så de kan genkende dem på egen krop og søge læge i tide.

- "Tidsaspektet er vigtigt. Nogle tegn skal man reagere på, så snart man observerer det. Men for de tre tegn, som mange mænd ikke forbinder med kræft, gælder det, at symptomerne skal være vedvarende hen over to-fire uger. Er det tilfældet, skal man undersøges af sin læge", fortsætter Janne Bigaard.



Synkebesvær kan være tegn på kræft.



Vedvarende hoste kan være tegn på kræft.



Ændret afføringsmønster kan være tegn på kræft.

De 7 tegn på kræft

De 7 tegn på kræft - det skal du kontakte lægen med:

- 1. Længerevarende synkebesvær**
 - Synkebesvær, der bliver værre.
 - Følelsen af, at maden sidder fast i halsen.
 - Svært ved at synke mad i mere end en måned.
 - Smerter, når du spiser, der varer mere end en måned

- 2. Uforklarligt vægttab**
 - Vægttab uden grund
 - Vægttab, selvom du ikke har ændret dine mad- eller motionsvaner
 - Fortsat vægttab efter en slankekur

- 3. Længerevarende hoste eller hæshed**
 - Hoste, der bliver værre
 - Hoste med blodigt slim eller blodigt spyt
 - Hoste eller hæshed, i mere end en måned

- 4. Uforklarlig blødning**
 - Blod i afføring, urin eller sæd
 - Blødning fra skeden efter overgangsalderen
 - Blødning fra skeden efter sex eller fysisk aktivitet
 - Blod i opkast eller hoster blod op

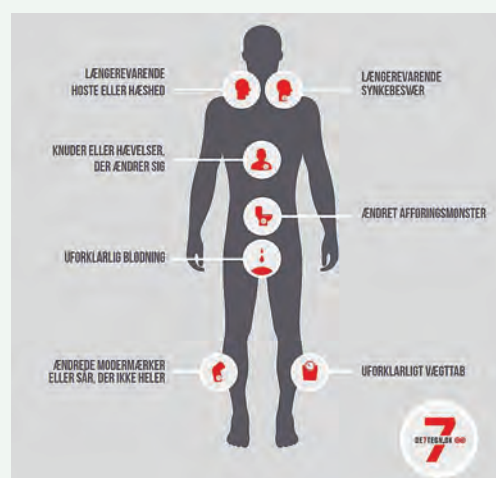
- 5. Ændrede modermærker eller sår, der ikke vil hele**
 - Et modermærke, der ændrer størrelse, form eller farve
 - Et modermærke, der danner skorpe eller bløder
 - Et modermærke, der klør i længere tid eller føles anderledes
 - Et sår på huden eller i munden, der ikke heler inden for en måned

- 6. Ændret afføringsmønster**
 - Blod i afføringen
 - Hård mave i mere end to uger
 - Tynd mave i mere end to uger
 - Skiftevis hård og tynd mave i mere end to uger
 - En følelse af ikke at blive helt færdig med toiletbesøget i mere end to uger

- 7. Knuder eller hævelser, der ændrer sig**
 - En kendt knude, der, forandrer sig, vokser eller ændrer form
 - Nye knuder eller hævelser
 - Knuder eller hævelser, der er nye eller forandrer sig, og er i brystet, testiklerne, armhulen, lysken eller på halsen
 - Knuder eller hævelser, der er nye eller forandrer sig, andre steder på kroppen

Om undersøgelsen

Population: Repræsentativ udvalg af danskere over 18 år. Dataindsamling: Undersøgelsen er gennemført af Epinion som en webbaseret undersøgelse på Norstats Onlinepanel. Indsamlingen er foretaget fra den 28. februar til den 19. marts 2019. Stikprøvestørrelse og repræsentativitet: Der er foretaget 4.100 interviews i alt. Fordelingen af respondenter er repræsentativ i forhold til populationsfordelingen på køn, alder, uddannelse og region. 2.025 af respondenterne er mænd, og disse svar er benyttet i denne meddelelse. Undersøgelsen er betalt og igangsat af Kræftens Bekæmpelse. Dokumentation for anvendt data fra undersøgelsen - kun blandt mænd



Fakta om 'De 7 tegn'

Med 'De 7 tegn' vil Kræftens Bekæmpelse

1) øge danskeres kendskab til de syv mest almindelige tegn, der kan være symptomer på kræft.

2) få flere danskerne til at kontakte lægen tidligere, hvis de oplever et af tegnene.

Baggrunden er, at tidligere opdagelse af kræft øger muligheden for at overleve og giver ofte mulighed for en mere skånsom behandling med færre senfølger.

85 pct. af kræfttilfælde findes ved henvendelse med symptomer til egen læge

Kilde: Ugeskrift for læger, 2010:172(41):28272831



Kræftens Bekæmpelse

Fakta om kræft

Hver tredje dansker får kræft, før de fylder 75 år.

19.495 mænd får hvert år kræft.

8.204 mænd dør hvert år af kræft. Ca. 22 mænd dør hver dag af kræft.

7.467 kvinder dør hvert år af kræft. Ca. 20 kvinder dør hver dag af kræft.

1-års overlevelsen for mænd er 79 %. 5-års overlevelsen for mænd er 60 %.

De tre kræftformer fleste danske mænd dør af er lungekræft, tarmkræft og prostatakræft.

De tre tegn, som mange mænd ikke forbinder med kræft, kan være symptomer på en række kræftformer, bl.a. lungekræft, tarmkræft og kræft i spiserøret og struben.

Kilde: Nordcan fra 2012 – 2016

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 ^{2th}
8700 Horsens
Tlf.: 20780300

Frederiksborg

Michael Petersen *)
Engbuen 12
3450 Allerød
Tlf.: 3113 0547

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

Kai Blok
.Vestergade 102 st.
7400 Herning
Tlf. 2028 7446

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.

