



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

COPA weekend.....se side 4

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landsformand

Under omdelingen af blad 5.2019 var der stadig nogle få medlemmer, der ikke fik deres blad. Ikke alt er negativt, da det heldigvis kun er en ganske lav procentdel på 0,25. Det hjælper dog ikke de få, der måtte rykke for at få et blad tilsendt. Der vil altid ske fejl. Svend på COPA sekretariatet har endnu engang gennemgået medlemslisten for at kontrollere, om alle adresserne er korrekte.

I september måned var der mange dage med regnvejr. Mange borgere rundt i hele landet har helt sikkert fået våde reklamer, aviser og medlemsblade. Det ret træls (på jysk) at hente klamt og krøllet post. I COPA Facebookgruppen har flere spurgt, om det ikke var muligt at få COPA bladet folieret. Jo, det er kun et spørgsmål om betaling for den ekstra service. COPA sekretariatet kun har kendskab til et ret begrænset antal medlemmer, der modtager et vådt blad, derfor vil den billigste løsning være at eftersende et nyt blad.

På et møde i COPAs Forretningsudvalg er det dog besluttet, at fremover blive bladene folieret. Herefter burde ingen modtage et vådt COPA medlemsblad. Den ekstra udgift på 20.000 kr. er indregnet i næste års budget.



Ny COPA brochure: 'At rejse med stomi'.

COPA Forældregruppens nye brochure: 'At have et barn med en tarmsygdom'.

Sammen med årets sidste blad 6.2019 er der vedlagt en COPA kalender 2020. COPA fik et tilbud på en udgave med spiralryg, så det var lettere at bladre i kalenderen. Men da prisen var næsten dobbelt så stor, blev denne model fravalgt.

Siden sidst har COPA forelagt en kendt politiker problematikken vedr. kommunernes forskellige håndteringer af bevilninger til stomihjælpemidler. Der var tid til, helt uden andres indblanding, at informere personen om de mange skriftlige henvendelser COPA har sendt til politikere gennem flere år. Desværre ofte uden at få svar eller med information om, sådan var reglerne. Muligheden var tilstede under afholdelse af DH's repræsentantskabsmøde, der blev afholdt i Kolding 4. -5. oktober. Under mødet med politikeren blev jeg bedt om at sende noget materiale om problemet. Jeg har valgt ikke at oplyse navnet. Når der foreligger svar, bliver det oplyst i COPA bladet.

De sidste par år har flere COPA brochurer fået tilpasset tekster og et mere moderne layout. Nu er en ny udgave af brochuren *At rejse med stomi* en realitet. Se mere om brochuren på COPA hjemmesiden.

Forældregruppen i COPA har også fået en helt ny brochure: *At have et barn med en tarmsygdom*. Brochuren henvender sig ikke kun til forældre med børn, der har stomi eller reservoir m.m. I brochuren er der information om mange typiske tarmsygdomme hos børn. Brochuren er selvfølgelig også på COPA hjemmesiden.

Julen nærmer sig hastigt. Rundt i landet afholder flere lokale foreninger julekomsammen. Her er mulighed for at deltage og hygge sig med julegodter, julebordets glæder og gavespil m.m.

Iskal bare komme med godt humør, så bliver det helt sikkert et dejligt julearrangement. Det kræver selvfølgelig, I tilmelder jer. Intet kommer af sig selv. Men det kan være et afbræk fra jeres egen juletravlhed. Så får I mere energi til de sidste juleforberedelser - eller bliver endnu mere stressede??

Til slut vil jeg ønske jer alle en god jul samt et godt nytår.

Henning Granslev

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.stomiguident.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 sekre-
tariatet. 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 10/12.**COPA behøver ikke nødvendigvis dele
meninger bragt i bladet. Eftertryk tilladt
med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig
tilladelse hos COPA's sekretariat.

• Illustrationsannoncer:

Næste blad: Tilsagn senest 10/12.Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materiale
modtages også - efter aftale. Reprøklart
annoncemateriale til næste nummer skal
være Copa-bladet i hænde **senest: 17/12.**• **Indstik:** Med forbehold. Nærmere
oplysninger: COPA's sekretariat.

Foto forsiden

Henning Granslev.

Foreningens formål:

Vedtægternes § 4:

Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoiopererede 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 6/2019 (november-december) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 271].

Indhold:

Leder (Henning Granslev).....	2
COPA weekend den 23.-25. august i Maribo (Hanne Westergaard).....	4
Nyt REHPA-ophold.....	10
Vi skal spise os ud af ensomheden sammen.....	12
Hvordan opnår man et blivende vægttab?.....	14
Man behøver ikke slå rekorder.....	16
Produktinformation (Dansac Nova Life TRE klæberen).....	16
Nyt fra lokalforeningerne	18
Faktabokse fra Copa-blad 5/2019 vedrørende artiklerne 'Mikrobiota - vores venner i tarmen' og 'Mirakelkapsel mod fedme'.....	35



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 OMDDELING

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 mod-
taget i efterfølgende uge,
skal man kontakte
sekretariatet på
tlf. 5767 3525
eller sende en mail til:
sekretariatet@copa.dkwww.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 reservoiopererede eller har en sygdom, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir. De har alle et afklaret forhold til deres situation om at leve med stomi/reservoir. De har været på kurser i bl.a. samtaleteknik og anatomi. Rådgiverne har naturligvis tavshedspligt.

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

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

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

COPA weekend den 23.- 25. august i Maribo

Af: Hanne Westergaard, vicelandsformand

Fredag eftermiddag mødtes deltagerne på Hotel Søpark, Maribo. Det var det skønneste vejr med varme og høj sol.

Ved ankomsten blev nøglerne udleveret. Herefter var der tid til kaffe og kage, som kunne nydes på den store terrasse ned til søen.

Kl.17.30 bød Hanne velkommen til dette års weekendophold, hvorefter stomisygeplejerske Pia Dræby Sessingø fra ConvaTec fremviste og fortalte om nye produkter fra ConvaTec.

Spørgelysten var stor. Pia havde lavet en konkurrence. Hvis man havde hørt efter kunne man skrive de rigtige svar, og den heldige vinder fik en meget fin æske chokolade. Alle havde de rigtige svar, undtagen Henning, som så til gengæld fik lov at trække vinderen Selv om han er en chokoladegrís, var det ikke ham der vandt men skribenten Hanne Westergaard – det var ikke aftalt på forhånd.

Kl. 19.00 var der spisning og herefter kom aftenens overraskelse. Svend havde, efter aftale med hotellet, fået arrangeret øl-smagning med udvalgte øl fra Krenkerup Gods. Der var en god stemning og mulighed for at vinde et par øl med hjem. Aftenen sluttede i højt humør.

(fortsætter side 6)



Svend fortæller om øl fra Krenkerup.



Pia fra ConvaTec.



Der lyttes til stomipleje mm.m.



Klør huden

omkring din stomi?

Hvis du oplever kløe omkring din stomi, er du ikke alene

Et studie har vist, at 87% af de adspurgte oplevede kløe omkring stomien. Dette kan forekomme, selv om den omkringliggende hud ser fin ud*, men du behøver ikke at acceptere denne tilstand.

Hos Hollister mener vi, at huden omkring din stomi fortjener bedre, og at vores CeraPlus klæber kan være med til at afhjælpe din kløe.

Tør hud er den mest almindelige årsag til kløe omkring stomien. CeraPlus klæberen indeholder ceramid, som er hudens naturlige beskyttelse mod kløe.

- Ceramid findes i det yderste hudlag (stratum corneum)
- Ceramid består af voksagtige lipidmolekyler, som binder hudcellerne sammen, så de danner en vandtæt beskyttende barriere
- Ceramid hjælper med at forhindre vandtab, der kan føre til skader på huden samt tørhed

CeraPlus klæberen findes som komplet produktserie i både 1-dels og 2-dels bandager.

Få mere information på www.hollister.dk eller ved at kontakte kundeservice på tlf.: 4846 5100 eller maile til hollister.dk@hollister.com.

* Undersøgelse af 164 patients. Consumer Survey of Pruritus. 2016 Hollister data on file.

CE Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Hollister-logoet og CeraPlus er varemærker tilhørende Hollister Incorporated. ©2019 Hollister Incorporated

COPA weekend den 23.- 25. august i Maribo. fortsat:

Lørdag efter morgenmad skulle vi på tur. Kl. 9.15 kørte busen mod Nykøbing Falster. Her skulle vi lige geares nogle 100 år tilbage i tiden, da vi skulle besøge Middelaldercenteret.

Her var der bestilt guidet rundvisning der tog 1-1½ time, afhængig af hvilken guide man var blevet tildelt. Det var utrolig spændende. Efter rundvisningen var der god tid til at gå rundt på egen hånd og se mange af aktiviteterne. De medbragte madpakker blev spist og nydt i det skønne sommervej. Efter frokost var der afskydning af bliderne (store kastemaskiner), der var Middelalderens supervåben.

Senere var der ridderturnering, som vi oplevede inden turen gik videre til havnen i Nysted. Her blev gjort et ophold, nærmest for at nyde udsigten og spise en stor is i det fantastiske sensommervej. Solen skinnede fra en skyfri himmel og der var mellem 28 og 30 graders varme. Hvad kan man forlange mere på den sidste weekend i august?

Turen gik videre til Sakskøbing Hotel, hvor vi fik kaffe og lagkage. Hotellet har tidligere været en købmandsgård, men er købt af Claus Meyer. Efter et stort reparationsprojekt til adskillige millioner kroner er det blevet en rigtig flot bygning med hotel, restaurant, værelser og en teatersal. Vi blev

et stort reparationsprojekt til adskillige millioner kroner er det blevet en rigtig flot bygning med hotel, restaurant, værelser og en teatersal. Vi blev

(fortsætter side 8)



Bliderne. En blide er en krigsmaskine fra middelalderen. Den kan kaste genstande på 90 kg over 300 m. De genstande kan være sten, brændende træ, døde dyr eller mennesker mod belejrede borge og byer. Når bliden kastede lig, var det for at sprede sygdom blandt borgens indbyggere.



Roepigerne i Sakskøbing.



Ridderturnering.



Sakskøbing Hotel.

Ved ringridderbanen.



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 weekend den 23.- 25. august i Maribo. fortsat:

bænket i det der engang var hestestald, hvor bønderne fik deres hest sat i bås, medens de besøgte købmanden, fik forrettet deres ærinder og måske også en lille en til halsen.

Der var stadig gamle ting i bygningen, der viste, at dette havde været en hestestald. Men der lugtede godt nok ikke mere af hest.

Så gik det hjemad til hotellet med mulighed for en lille lur, et bad og omklædning til aftenens festmiddag.

Humøret var højt og snakken gik lystigt.

Efter middagen var der almindelig hygge og en livlig snakken rundt ved bordene. Det var tilladt selv at stå for underholdningen, og det var der meget af denne aften. Der blev også mulighed for at få talt med de, der var med for

første gang. Vi håber, de havde en god oplevelse, så vi ser dem igen, måske også ved et andet COPA arrangement.

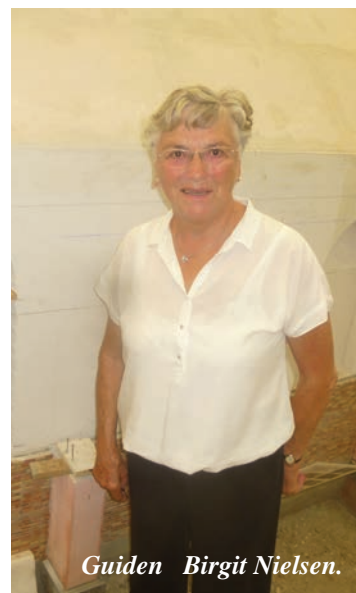
Søndag formiddag var til egne oplevelser. Der var arrangeret, at der blev åbnet i Maribo Miniby, som ellers er lukket om søndagen. Rigtig mange havde taget mod tilbuddet om at deltage her. Der var ikke så langt fra hotellet, så nogen valgte at gå, medens andre tog bilen. Det var en god oplevelse at se byen. Man kunne så efterfølgende gå turen i Maribo, som

den var beskrevet i turistbrochuren, så kunne man opleve bygningerne in natura.

I Miniby havde man et stort projekt i gang. Man var ved at bygge Maribo Domkirke. Det vil tage 8-10 år, inden den er færdigbygget. Det er et flot stykke arbejde der her bliver gjort, og alle er frivillige.

Ved tilbagekomst til hotellet var der frokost og tid til at tage afsked, så Svend og Hanne takkede for denne gang og ønskede alle en god tur hjem.

Håber vi ses igen til næste år, et eller andet sted i Danmark. **H.W.**



Guiden Birgit Nielsen.



Miniby.



Nysted.

Salts Stomi App og bøger



STOMIBØGER

- ▷ Én bog for hver stomitype
- ▷ Alt i én bog – hud, kost, pleje
- ▷ Afsnit om bevilling af hjælpemidler i DK
- ▷ Afsnit om rejseforsikring og det GULE/BLÅ sygesikringsbevis

Bøgerne kan bestilles ved, at sende navn, adresse samt stomitype til post@hardam.dk

SALTS STOMI APP DANMARK

- ▷ App med information og vejledning støttet af billeder, video og oplæsning
- ▷ Et afsnit om hver stomitype

Hent appen her:



HARDAM A/S, Måbjerg Skolevej 46–48
7500 Holstebro, Tlf.: 97 42 32 33
post@hardam.dk • www.hardam-shop.dk

Nyt REHPA-ophold henvender sig til mennesker med kronisk og/eller uhelbredelig kræftsygdom

Mennesker med en kronisk og/eller uhelbredelig kræftsygdom kan komme på et udviklingsophold:

Ophold:

18.-22.11.2019

Opfølgning: 04.-05.03.2020.

eller

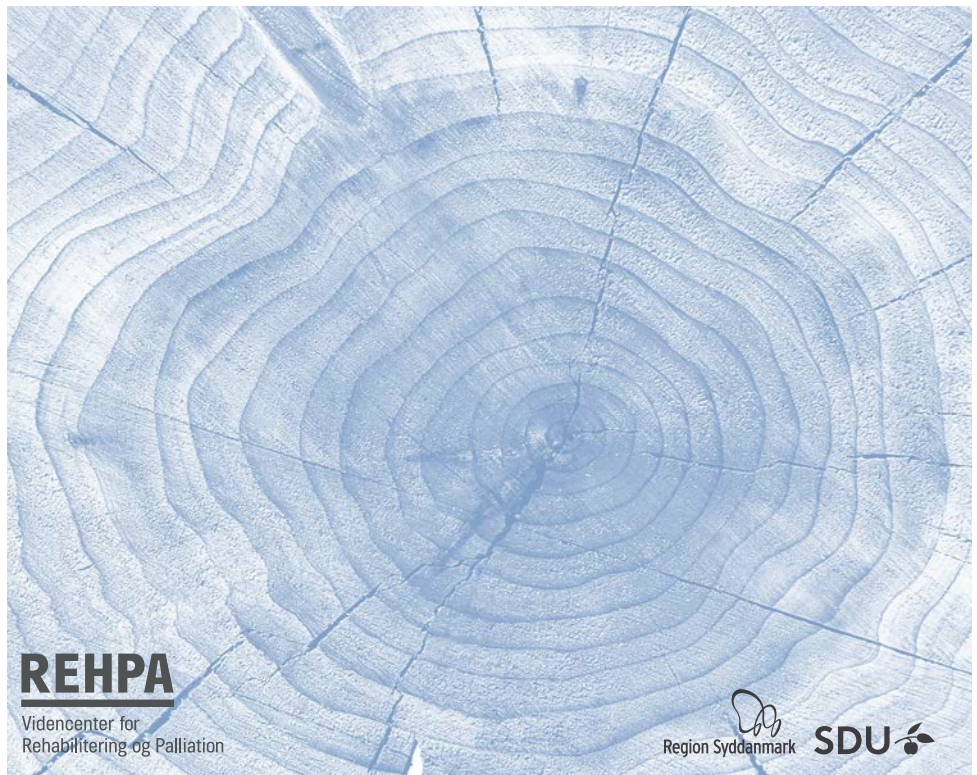
Ophold:

27.-31.01.2020

Opfølgning: 28-29..04.2020.

Målgruppe

Målgruppen er mennesker, der lever med kronisk eller uhelbredelig kræft, og som både har brug for rehabilitering og basis palliation.



Hvem kan deltage?

For at kunne deltage på forløbet skal deltagerne:

- Have en kronisk og/eller uhelbredelig kræftsygdom
- Have behov for hjælp til at håndtere de problemer, som sygdommen har medført. Problemerne kan være en direkte konsekvens af sygdommen og/eller af behandlingen. Problemerne kan være af forskellig art, fx fysisk, psykisk, socialt eller i forhold til det at være menneske med/efter alvorlig sygdom
- Kunne deltage aktivt i REHPA-forløbet, som begynder med et ophold på 5 dage med fællesundervisning, gruppesamtaler, fysisk aktivitet, individuel vejledning og fællesskab med ligestillede. Der afholdes efterfølgende et opfølgingsophold på 2 dage
- Kunne klare sig selv, da et REHPA-ophold ikke rummer mulighed for personlig hjælp og pleje
- Være indstillet på at bidrage til REHPAs vidensopsamling via udfyldelse af spørgeskemaer, interviews mv.
- Kunne tale og forstå dansk.

Deltagelse i REHPA-forløb forudsætter, at deltagerne kan indgå i de aktiviteter, som forløbet indeholder. En igangværende kræftbehandling vil således ikke være en ubetinget forhindring for deltagelse.

Deltagere får på opholdet mulighed for at få:

- Afklaret sin situation
- Ny viden og undervisning
- Rådgivende samtaler
- Fysiske aktiviteter, som deltagerne prøver af i praksis
- Psykosocial støtte og rådgivning
- Samvær med ligestillede.
- Aktiviteter og oplæg bliver afholdt af forskellige fagpersoner i REHPA med hver sit speciale.

SÅDAN SØGER DU OM OPHOLD

- Du kan downloade og printe henvisningsskema fra vores hjemmeside www.rehpa.dk under Borger og REHPA-ophold.
- Du skal selv udfylde skemaet – husk, at din behandlende læge fra sygehus eller privat praksis skal udfylde og underskrive skemaet på side 2.
- Vi vurderer ansøgninger til REHPA-ophold 1-2 måneder før opholdet, og så får du svar umiddelbart derefter.
- Vær opmærksom på, at hvis holdet er overtegnet, får du afslag på din ansøgning.
- Har du spørgsmål til ophold eller ansøgning, så kontakt os gerne på telefon 30 57 10 59 eller mail rehpa.ophold@rsyd.dk

PRAKTISKE FORHOLD

- REHPA-ophold er gratis.
- Forløbene afvikles som internatophold, hvor du overnatter på REHPA i Nyborg. Du indlogeres i et enkeltværelse.
- Vores lokaler er røgfrie.
- Der er plads til 20 deltagere på hvert hold.
- Du skal selv sørge for og betale transport til og fra REHPA.
- Du medbringer selv alt din ordinerede medicin og evt. hjælpemidler. Du er selv ansvarlig for medicinering under dit ophold. REHPA udleverer ikke medicin.



Værdi
57 kr.

GRATIS
velkomstgave

Brava® Renseservietter
med provitamin B
specielt udviklet til dig
med stomi.



NYHED

**Nu kan du shoppe
tilbehørsprodukter
direkte hos Coloplast**

 **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

134,70
kr.



166,90
kr.



62,91
kr.



Vi skal spise os ud af ensomheden sammen

Ensomhed er et stigende problem i Danmark. Undersøgelser viser, at hver femte voksne dansker nu føler sig uden for fællesskabet. Nyt landsdækkende projekt er blevet lanceret, der skal skabe flere lokale madfællesskaber for at bryde ensomhedsmønstret. Bag initiativet står FødevarerBanken og Netto.

Risikoen for sygdom og for tidlig død stiger med 50%, hvis vi ikke har samvær med andre mennesker.

50.000 ældre i Danmark over 65 år føler sig ensomme.
ÆldreSagen

Fra madspild til madfællesskaber

Netto donerer overskudsmad fra lokale butikker til et lokalt madfællesskab. De frivillige henter selv maden i Netto-butikken og omdanner det til et lækkert måltid for fællesskabets medlemmer.

De lokale madfællesskaber kan være alt fra boligforeninger, væresteder, bosteder, herberger, private foreninger, enkeltpersoner, kirker etc. Fælles for dem er, at de favner mennesker på kanten, og at der er frivillige kræfter klar til at omdanne overskudsmad til måltider på tilbagevendende basis.



Ensomhed er ifølge Den Nationale Sundhedsprofil

et stigende problem i Danmark.

Ensomhed rammer bredt i befolkningen, fra velfungerende unge på videregående uddannelser over kvinder til ældre mænd. Madprojekt 'Mad skal spises - sammen' har taget kampen op mod den nye folkesygdom og har skabt flere lokale madfællesskaber, hvor danskere kan mødes på tværs af generationer, indkomstgrupper og køn, og spise sammen og skabe nye relationer.

Bag initiativet står FødevarerBanken med hjælp fra Netto, der mener, at spise et godt måltid mad sammen kan være løsningen på mange udfordringer. Det er Folkebevægelsen mod Ensomhed enige i, og roser initiativet fra FødevarerBanken med at koble ensomhed med overskudsmad gennem flere madfællesskaber.

Erfaringer fra FødevarerBanken & videnskab fra Oxford

FødevarerBanken

(<https://www.foedevarebanken.dk/>),

Danmarks største formidler af madspild til socialt udsatte har gennem det sidste halve år doneret fødevarer til flere madfællesskaber i udsatte boligområder blandt andet Akacieparken i Valby og Ringparken i Roskilde. Det er de gode erfaringer herfra omkring maden som samtalestarter, som der skal bygges videre på, forklarer Karen-Inger Thorsen, adm. direktør i FødevarerBanken:

"Vi kører mad ud til udsatte danskere hver eneste dag og vi ved, hvor meget mad betyder for, at skabe et fællesskab og samle folk, der måske kan have svært ved at finde overskud til at mødes. Den samlende kraft, der findes i måltiden skal vi have ud at leve meget mere i vores lokalsamfund."

En undersøgelse fra Oxford Universitet i England fra 2017 slår fast, at der er værdi at hente i fællesspisning når det kommer til at mindske ensomhed, skabe glæde og tilfredshed med livet generelt. Jo mere folk spiste sammen med andre, jo gladere og mere tilfredse blev deltagerne i Oxford-undersøgelsen.

Ensomhed kan stige med alderen

ÆldreSagen oplyser: De ældste er en udsat gruppe, når vi taler om ensomhed. Risikoen for at blive ensom stiger i takt med, at alderen stiger.

Visse livssituationer gør os mere udsatte for at opleve ensomhed:

- Når vi forlader arbejdsmarkedet og går på pension.
- Hvis vi bliver alene, fordi vi bliver skilt eller mister en ægtefælle og bliver enke eller enkemand.
- Hvis vi får svært ved at komme rundt.

Ensomhed går ud over livskvaliteten for den enkelte, både mentalt og psykisk. Især hvis vi bliver isolerede fra vores omgangskreds og omverden og får svært ved at holde fast i gamle relationer eller danne nye.

Nyere forskning peger på, at lang tids ensomhed øger forekomsten af Alzheimers og kan medføre hjertekarsygdomme og depression. ■

FødevarerBanken og Netto

Hvert år smides 400.000 tons mad ud i butikker, i produktion og på lagre.

FødevarerBanken omfordeler denne gode overskudsmad, således at madspild bliver til måltider, og kommer socialt udsatte børn, unge og voksne til gode. FødevarerBanken gør en forskel i bekæmpelsen af både madspild og madfattigdom. De har fået en elite-smiley, arbejder systematisk og har altid fødevarerikkerheden i højsædet.

Netto vil vi gerne bakke op om FødevarerBankens gode indsats, og derfor har Netto indgået dette samarbejde. Samarbejdet har dets fokus på, hvordan industrien kan begrænse madspild, men også på hvordan man som privat forbruger kan bekæmpe spild. Den første kampagne var synlig i butikkerne, på sociale medier, i husstandsdelte tilbudsaviser, i online annoncer og på bæreposer.

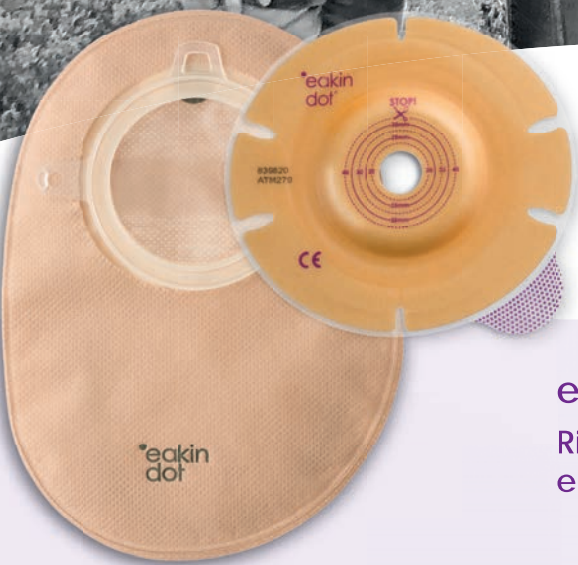
Netto og FødevarerBanken har udviklet app'en 'Mad Skal Spises', som hjælper forbrugere i alle dagligvarebutikker med at finde og dele informationer om fødevarer, der synger på sidste vers. Således bekæmper man madspild og sparrer samtidig penge på madbudgettet.

eakin
dot®

A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE

GIV STOMIEN ET LØFT

Med eakin dot® 2-dels blød convex kan du føle dig mere sikker, så du trygt kan leve som du vil.



BLØD, FLEKSIBEL, SIKKER

eakin dot® 2-dels blød convex

Ring til os efter gratis vareprøver på 49261399
eller besøg os på www@focuscare.dk

Focuscare



Hvordan opnår man et blivende vægttab?

Det er ikke slanke- eller sultekure, man skal ty til, hvis man vil slanke sig. 4 ud af 5 personer, der taber sig, tager det hele eller mere på igen.

Ifølge Diætisthuset tager 80% af de personer, der har gennemført et vægttab gennem en intens slankekur, det hele eller mere på igen efter 5 år.

- "Mange vil gøre alt for meget på én gang og ændrer derfor både kost- og motionsvaner drastisk. Men ofte knækker du desværre også nakken på det, fordi det bliver alt for hårdt. Det kan betyde yoyo-vægt og endda et højere tal på badevægten, end da du startede ud", fortæller ledende klinisk diætist ved DiætistHuset Pernille Plougstrup og fortsætter:

- "I stedet handler det om at få sat gang i stabile vanæændringer, som er tilpasset lige netop din situation. Det vil nemlig sjældent være det samme, der virker for dig, som virker for naboen".

Generelt findes der dog nogle tips, som alle kan have gavn af at følge, uanset alder, form og figur, mener Pernille Plougstrup. Herunder giver hun sine fem bedste råd.

- Lav en realistisk plan. Vi mennesker har svært ved at skabe selv små ændringer i vores hverdag. Derfor skal du altid starte ud i det små og lave en plan, som du rent faktisk kan overholde, gerne med delmål. De små sejre er nemlig forudsætningen for vanæændringer, motivation og varige resultater.



- Undertryk ikke din lyst – erstat den. Hvis du bare fjerner en dårlig vane, vil du opleve et pludseligt tomrum, som skal fyldes ud af noget andet. Vil du stoppe med at spise slik, så beslut dig for, hvad du konkret vil gøre i stedet, og skriv det ned. For eksempel: "Hvis jeg bliver sliksulten, når jeg kommer fra arbejde, vil jeg gå en tur."



Er du en af dem, der falder for fristelsen til at prøve den nyeste slankekur på markedet, men har svært ved at holde vægttabet, når først kiloene er smidt, er du ikke alene.

- Få en "buddy." Forskning viser, at du har større chance for succes, hvis du har en anden person, som du kan udføre dine nye vaner med eller søge støtte hos, når det bliver hårdt. Måske har du en ven eller kollega, der også gerne vil leve sundere, eller måske har du brug for en diætist, der kan hjælpe dig på vej?



- Spis fornuftigt, og prioriter søvnen. Det er nemlig oftest, når du er meget sulten eller træt, at du falder tilbage i gamle mønstre. Så lad være med at spise for få kalorier for at få vægttabet til at gå hurtigere, men vælg lækker, sund mad, du kan lide, og sørg for at få syv-otte timers søvn hver nat.



- Giv dig selv lov. Ved særlige lejligheder skal du selvfølgelig unde dig selv dit yndlingslik, et stykke chokoladecake eller en kop varm kakao med flødeskum. Men gør det med måde, så det bliver undtagelsen frem for reglen, og undgå deciderede "snydedage," hvor du spiser, til du revner. Du kan nemlig ende med at få så mange kalorier på den ene dag, at du ikke taber dig, selvom du resten af ugen har spist eksemplarisk. ■



Reducér risikoen for brok og styrk din krop med simple øvelser

Gratis bevægelsesprogram specielt tilpasset dig med stomi.

”

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

John

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

- Træningsaften med fysioterapeut, som er uddannet me+ recovery instruktør
- Materialer og online træningsvideoer, så du kan træne videre hjemme
- Hjemmebesøg eller telefonisk kontakt med din egen sygeplejerske, som har stor erfaring i stomi
- Dette program er implementeret på Herlev hospital for alle stomiopererede

gratis tilmelding

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

NYE DATOER FOR 2019 – Skal du også være med?

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

Dato	By	Hvor	Tid
4. december 2019	Randers	Underværket – Mellemsalen, Stemannsgade 9C, 8900 Randers	kl. 18.30-20.30
5. december 2019	Vejle	Bygningen – Lille sal, Ved Anlægget 14B, 7100 Vejle	kl. 18.00-20.00

Man behøver ikke slå rekorder

Seneste forskning viser, det er vigtigt man er fysisk aktiv, også selv om det er på et lavt niveau. Motion styrker hjerte og muskler, mindsker kronisk inflammation og dæmper menneskers fysiologiske reaktion på stress. Kronisk inflammation og stress dræber i flæng - øger risikoen for kræft, sukker-syge, psykiske sygdomme, m.m.

Hvis man jagter de daglige 10.000 skridt, så kan man nøjes med 4.400 skridt om dagen, viser en ny undersøgelse¹⁾ på ældre kvinder.

18289 amerikanske kvinder fra 'Women's Health Study', bar en skridttæller i deres vågentimer i 7 dage mellem 2011 og 2015. Af disse kvinder indgik 16741 (gennemsnitsalder 72 år) i opfølgende undersøgelse, der fandt sted mellem 2018 og 2019.

Resultaterne viste, at de kvinder, der i gennemsnit gik 4400 skridt om dagen, havde en signifikant lavere dødelighedsprocent sammenlignet med dem, der gennemsnitligt kun

gik 2700 skridt om dagen. Derudover viste studiet, at effekten af antal skridt begyndte at stagnere omkring de gennemsnitlige 7500 skridt om dagen.

De sundhedsmæssige fordele ved at motionere har været kendt mindst siden Sokrates, der udtrykte beklagelse over sine elevers manglende motion. Den danske Sundhedstilsynet anbefaler - hvis

10.000 skridt om dagen er oprindeligt et salgstrick, opfundet af en japansk producent af skridttællere i 1965.

man er over 65 år - mindst ½ time daglig med moderat intensitet. ■

Reference

1) Lee, I.M. et al. Association of Step Volume and Intensity With All-Cause Mortality in Older Women. *JAMA Intern Med.* 2019. 179,8; side1105-1112. Doi:10.1001/jamainternmed.2019.0899.



PRODUKTINFORMATION

Dansac NovaLife TRE klæberen

Med en unik pH-buffer som er udviklet til at holde huden naturligt sund

Med tre niveauer af beskyttelse er Dansac TRE produkterne designet til at hjælpe med at beskytte huden og holde den naturligt sund.

pH-niveauet for hudens syrekappe er svagt syrlig. Det er vigtigt at beskytte dette miljø, da det hjælper med at opretholde hudens styrke og evne til at modstå bakterielle angreb. Mavesaften er rig på fordøjelsesenzymer. Når disse kommer i kontakt med den peristomale hud, begynder de at fordøje det yderste lag af epidermis, hvilket kan føre til peristomale hudproblemer.

Peristomale hudproblemer ses tit omkring stomien og har en stor indflydelse på patientens livskvalitet. Ofte behandles problemet først, efter at skaden på huden er sket. Hvad hvis der var et stomiprodukt som proaktivt kunne beskytte den peristomale hud, og holde den naturlig sund?

NovaLife TRE klæberen - løfter begrebet "hudbeskyttelse" til et nyt niveau - eller tre, for at være helt nøjagtig

- EN **Klæbeevne**
Designet til at give en sikker og fleksibel forsegling som beskytter huden mod output fra stomien, og som er let at aftage.
- TO **Absorption**
Hjælper med at absorbere fugtigheden og opretholde hudens naturlige balance, uden at tætningsringen mister sin sammenhængsstyrke.
- TRE **pH-balance**
Designet til hjælpe med at håndtere fordøjelsesenzymernes skadende effekt på huden.

Har du spørgsmål om NovaLif TRE eller ønsker du en gratis vareprøve, er du velkommen til at kontakte Dansac Kundeservice på tlf. 48465100



CE Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Dansac-logoet, NovaLife og TRE er varemærker tilhørende Dansac A/S. ©2019 Dansac A/S

dansac
Dedicated to Stoma Care

Holder din klæbeplade huden naturligt sund?



Shelley, stomi siden 2015

Hvis du er bekymret for huden omkring din stomi eller ønsker at vide mere om, hvordan du kan minimere hudproblemerne, kan NovaLife TRE klæberen være det rigtige valg for dig.

Den inkluderer tre niveauer af hudbeskyttelse og er designet til at:

- Opretholde hudens naturlige pH-niveau, hvilket er med til at reducere fordøjelsesenzymernes skadelige aktivitet på huden og dermed **minimere dine hudproblemer**
- Absorbere fugt og output uden at miste sammenholdskraften, hvilket er med til at **beskytte din hud**
- Give en sikker vedhæftning samtidig med, at den er fleksibel og let at aftage, hvilket gør den **nænsom mod din hud**

TRE klæberen fås som 1-dels lukket og tømbar bandage med flad, konveks eller soft konveks plade.

Få mere at vide på www.dansac.dk, hvor du også kan bestille vareprøver. Alternativt kan du altid kontakte kundeservice på **tlf. 4846 5100** eller maile til dk.salg@dansac.com.





NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Kommende arrangement

Julefrokost på Bakken 23. november kl. 13.00

Julefrokost på Bakken lørdag d. 23. november 2019 kl. 13. Årets julefrokost er atter på Bakken. I år er det på Bakkens Perle, Dyrehavsbakken Telt 41, 2930 Klampenborg. Vi spiser kl. 13.

Vi får den store julebuffet samt én genstand. Øvrige drikkevarer er for egen regning.

Hele Bakken er julepyntet. Især Korsbæk er et besøg værd. En spadseretur på egen hånd enten før eller efter frokosten kan anbefales. Bakken åbner kl. 12.

Tilmeldingsfrist er senest 15. november. Prisen er 150 kr for medlemmer og 250 kr for øvrige.

Tilmelding sker ved betaling til Svend Larsen på konto nr. 2139 4386757769.

Husk at oplyse navn.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



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)

Kommende arrangement

Julefrokost i Foreningernes Hus i Hjortespring d. 7. december kl. 12.00

Som tidligere annonceret holder vi julefrokost lørdag den 7. december kl. 12 i Foreningernes Hus i Hjortespring (Gl. Klausdalsbrovej 436, 2730 Herlev, samme sted hvor generalforsamlingen fandt sted.)

Pris kr. 200 for medlemmer og kr. 275 for ikke medlemmer.

God mad fra den samme leverandør som til generalforsamlingen og hyggemusik af Troels på elorgel. I år er der nem handicap indgang uden trapper! Mulighed for en lille svingom som sidste år.

Tilmelding senest 29. november til Gethe telefon 40950953 eller på mail copa.stkh@gmail.com - pengene bedes indbetalt på konto 2275 0747337721.

Vi glæder os til at se jer.

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.

Siden sidst

Til Sprogø med højt humør

Lørdag den 5. oktober kørte vi med bus fra Herlev station og samlede op i Høje Tåstrup. Det regnede, da vi startede, men solen brød snart frem og det blev en herlig efterårsdag på Sprogø.

Første stop var frokosten (flæskesteg og is) på Cafe Bælt' Stedet ved Campingpladsen ved siden af broen. Kl. 14 samlede vi vores øguide op og kørte over broen til Sprogø.

Efter ankomsten tog vi den mest besværlige vej op ad græs-skråningen til fyrtårnet. Dog besø vi først resterne af den gamle



væg, og derefter fik vi en lang forklaring om fyrtårnet, også de tidligere. Guiden valgte derefter en stejl nedgang til det gamle fryshus og siden ind i gården. Her fik vi en times forklaring angående åndsvagforsorgens virke gennem tiderne og om pigernes ophold. Siden gik turen ned til havnen og Varden der symboliserer midten af Storebælt og siden ud på engen hvor vi hørte alt om fuglene.

Tiden var ved at løbe fra guiden, så vi fik desværre kun en hurtig tur ud under østbroen (hængebroen) i bussen, og ikke mulighed for at komme op under den, som man plejer, og videre til vestbroen som i realiteten er 2 broer en til vejen og en til togene. Vi fik forklaringen at broen kan bevæge sig meget, og så hvordan vejbroen er hængt op i gummiplader, som de af og til udskifter uden at lukke broen!

Derfra gik turen igen til Korsør og videre mod København. Humøret var højt men mange var trætte især af at stå men en dejlig dag i solskin og klar himmel.

P.b.v. Gethe Jacobsen





COPA Frederiksborg

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

[Kommende arrangement](#)

Juleafslutning søndag den 24. november kl. 13.00 i Allerød

Adressen er *Fælleshuset, Engbuen 1, 3450 Allerød.*

Fælleshuset er handicapvenligt og har adgang for kørestole og rollatorer. Desuden er der handikaptoilet. Desværre kan man ikke parkere på selve området, men selvfølgelig er det muligt at afsætte passagerer. Kommer man i egen bil, er der parkering ved børnehaven, der har indkørsel ved Hammerholdt Byvej /Blommevej. Der er gratis parkering. Se det indtegnede kort her til højre.

Kommer man med offentlig transport skal man tage toget til Allerød Station. Herfra tager man bus nr. 336 – der skal stå Allerød Nord på bussen. Stå af ved stoppested Blommevej. Vist på tegning her til højre.

Selv om vi skal være et nyt sted i år, bliver vores traditioner med gevinst på indgangsbilletten og andespil/banko stadig afholdt. Frokosten bliver buffet, og der vil være 9 forskellige retter og selvfølgelig også ris a la mande med kirsebærsaucen inkl. mandelgave til en heldig vinder.

Vi holder prisen som sidste år: Medlemmer og støttemedlemmer 175 kr. Prisen for 1 gæst er 350 kr.

Betaling kan ske på bankkonto reg 4820 konto 4820365313, eller kontant.

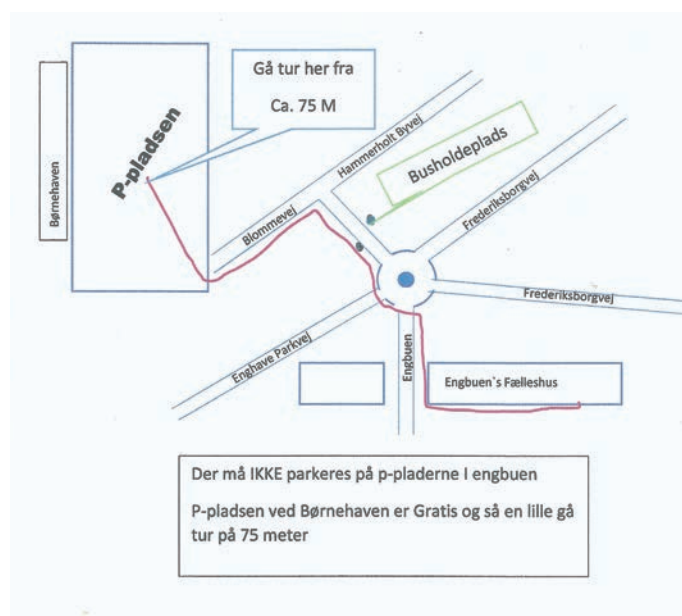
[Kommende arrangement](#)

Generalforsamling 15. marts 2020

Datoen for generalforsamlingen er også på plads, og det bliver søndag den 15. marts 2020.

Nærmere information om, hvem der er på valg, samt sted og tidspunkt kommer i januar nummeret af bladet.

P.b.v. Gisela Schjøtt



Man kan melde sig til hos formand Michael Petersen enten på tlf. 31 13 05 47 eller på mail micpet@post12.tele.dk

Årsagen til afholdelsen på en ny lokalitet kan læses i COPA blad nr. 5.



COPA Bornholm

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

[Kommende arrangement](#)

Julefrokost 7. december kl. 13.00

Julefrokosten løber af stablen den 7/12 kl 13 på *Sagahuset., Rønne.*

P.b.v. Inge Skovgaard Petersen

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 Storstrøm / Lolland / Falster

Næstformand: Erna Kristoffersen, Elmevej 45, 4171 Glumsø Tlf.: 2763 6990 E-mail: ervichr@gmail.com
 Kontaktperson: Bjarne Vissing, Lyngbakken 13, 4700 Næstved Tlf.: 2226 6013 E-mail: bevis@stofanet.dk

[Siden sidst](#)

Aflysning

Endnu engang var der for få tilmeldinger til et planlagt arrangement, og foredraget "På togt med Dannebrog" blev derfor aflyst. Det skal i den forbindelse bemærkes, at det er meget vanskeligt og frustrerende for bestyrelsen med den manglende interesse og opbakning fra medlemmerne til vores arrangementer.

[Kommende arrangementer](#)

Alle aktiviteter på standby - julefrokost aflyst

På grund af pt. svær sygdom i bestyrelsen ser vi os nødsaget til at stille alle aktiviteter på standby i ubestemt tid og må således også annullere lokalforeningens julefrokost i år.

Husk, at man altid er velkommen til at deltage i andre lokalforeningers arrangementer.

P.b.v. B. Vissing

Dødsfald

Det er en stor sorg for os at skulle meddele, at vores kære lokalformand og energiske ildsjæl, Alice Døssing, døde den 20. august 2019.

Æret være Alices minde!

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 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: roskildekoge@copa.dk

[Siden sidst](#)

Bowling i Roskilde

D. 15.9.2019 mødtes 17 personer fra COPA Roskilde/Køge til den årlige bowlingmatch i Roskilde. En dejlig måde at bruge en vejrmæssig lidt sur søndag på. Efter en times bowling var der dækket op til buffet med lækker mad. Snakken gik lystigt de næste par timer. Med pårørende deltog i alt 27 personer i frokosten.

P.b.v. Karen Bloch-Fredriksen

[Kommende arrangement](#)

Julehygge og julebuffet d. 21. november kl. 12.30

Julefrokosten 2019 afholdes den 21. november kl. 12.30 på *Hotel Niels Juhl, Toldbodvej 20, 4600 Køge.*

Vi skal som sædvanlig julehygge med en lækker julebuffet.

Efter vi har spist sild som serveres på bordene, er det muligt at forsyne sig fra den opstillede buffet med varme og kolde retter. Efter frokosten vil der blive trukket lod om 4 gavekort på nogle lodder som I får udleveret ved ankomsten.

Tilmeldingen skal ske til Ea Jensen *fra den 28. oktober og senest den 15. november* på tlf. 56 87 13 71 eller på mail roskildekoge@copa.dk med oplysning om navn.

Egenbetaling for medlemmer er 150 kr. / ikke medlemmer 350 kr. som **skal være indbetalt senest den 15. november** på reg. nr. 9570 konto nr. 001 233 7078

P.b.v. Ea Jensen

Generalforsamling d. 23. februar 2020 kl. 10.30

Generalforsamlingen afholdes den 23. februar 2020 kl. 10.30 på *Hotel Niels Juhl, Toldbodvej 20, 4600 Køge.*

Program for arrangementet kommer i næste blad.

P.b.v. Ea Jensen



COPA Vestsjælland

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

[Siden sidst](#)

En utrolig oplevelse

Kære medlemmer, sommerturen gik til Søfartsmuseet i Helsingør.

Sikke en oplevelse at se tilbage i tiden fra dengang Danmark var en stor søfartsnation. De mange redskaber man har brugt dengang til, at måle tid, retning, dybde, fart, samt søkort, er nøjagtig de samme teknikker man bruger den dag i dag. Det eneste der er sket er, at redskaberne er blevet top moderne så de kan betjenes af ganske få mennesker.

Men selv om man i dag, har hjælp af moderne udstyr som bl.a. GPS via satellitter, elektroniske ekkolod til at måle dybde osv. så skal man alligevel manuelt kunne aflæse et søkort, måle dybde, fart og retning i tilfældet af, at det elektroniske udstyr bryder ned, hvis det sker og det gør det, så er det bare med at finde den gamle metode frem, det er en del af det man skal kunne, når man tager uddannelsen.

Det var noget af et slid at være sømand. De var længe til søs og forplejningen var ikke af den bedste kvalitet, da man ikke kendte til de bekvemligheder man har i dag.



Så var der udstilling om tatooveringer som dengang havde en helt specielt betydning, man kunne nemlig se på sømændene, hvor de var i hierarkiet, så på den måde vidste alle hvor deres plads var. Tatooveringerne har nok ikke denne betydning i vore dage eller har de?

Det var utroligt at se hvor mange sømænd der skulle bruges på et skib dengang, i forhold til i dag. Der skulle 250 sømænd til nå de sejlede til Kina for at hente te.

I dag er de en 10 til 12 sømænd når de sejler med de store containerskibe, som ikke kun har te med men også biler, bamser, tøj osv. Utroligt at se hvordan udviklingen har været, ikke mindst når man ser de store containerskibe hvor lastning og losning med moderne elektroniske hjælpemidler sker uden berøring af menneskehænder.

Helhedsindtrykket af museet og rundvisningen var en utrolig oplevelse og jeg er ikke i tvivl om, at her kunne vi godt have brugt meget, meget mere tid; det var en følelse alle havde.

Efter rundvisningen var tiden kommet til, at vi skulle have noget at spise, efter en rask spadseretur kom vi frem til restaurant Olai.

Restaurant Olai har mere end 30 år på bagen i Helsingør, og er i dag en institution i byen som holder på traditionerne og den danske madkultur og som afspejler det gamle Helsingør i såvel atmosfære som indretning, og selv priserne er som for 1/4 århundrede siden. Restaurant Olai er et af de bedste spisesteder i Helsingør. Restauranten var ikke så stor, men utrolig hyggelig.

Vi sad tæt samlet i det ene hjørne af restauranten, pladsen var trang. Men med dejlige mennesker og rigtig godt humør og maden var førsteklasse mad, så det var ren hygge.

Turen gik hjemad og alle skulle igen ud på en rask spadseretur op til bussen som kørte os til Gerlev Kro, hvor vi skulle have kaffe og æblekage. Da vi ankom, havde de glemt, at vi skulle komme, selv om vi havde bestilt det, og vi dagen før ankomsten havde ringet for at være sikre på, at de vidste, at vi kom.

Så traf vi en hurtig beslutning og kørte til Munkholmbroen, her ligger der et godt ishus, hvor medlemmerne kunne vælge lige det de havde lyst til. Det faldt i god jord og alle hyggede sig - vejret var dejligt og alle syntes, det var bedre at få is i stedet for æblekage.

[Siden sidst](#)

Fantastisk arrangement

Den 9. september 2019 afholdte Coloplast og COPA Vestsjælland et temamøde, for stomiopererede. Coloplast præsenterer deres nyeste stomiprodukter samt fortalte om deres services og en film, der giver dig instruktioner i, hvordan du bruger deres produkter. Filmene på de forskellige stomitype ligger på Coloplast hjemmeside: www.coloplast.dk

Det var utroligt dejligt, at se så stor et fremmøde, så tak til alle for, at I støttede op omkring arrangementet.

Tak til Trine Borglit for et super godt og meget interessant oplæg omkring stomipleje til mennesker med buler og ujævnheder ved og omkring stomien.

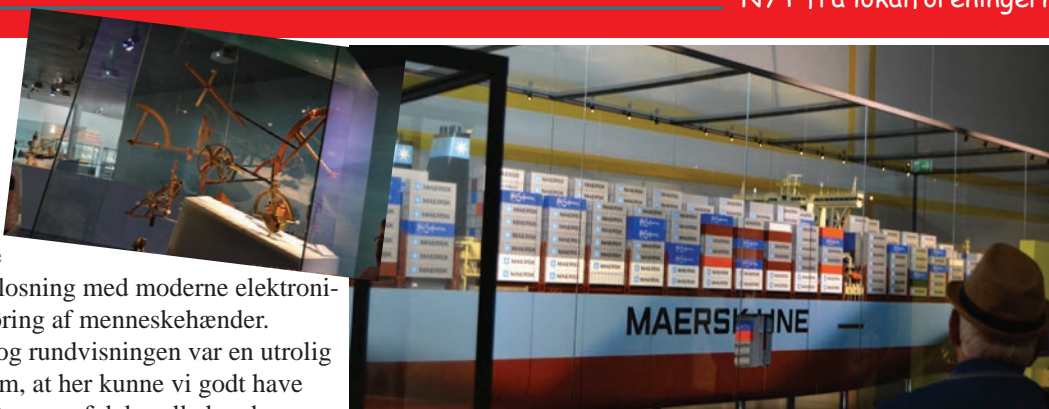
Har efterfølgende hørt fra medlemmerne, at de virkelig har fået utroligt meget ud af at hører dette oplæg samt gjort brug af Trine efterfølgende.

Coloplast udstillingsbordene var et enormt tilløbstykke, så kunne medlemmerne ved selvsyn se de forskellige produkter og få en rigtig god snak med en af de mange søde kvinder fra Coloplast.

Det var helt igennem et utroligt godt arrangement og jeg vil her opfordre medlemmerne til, at gå ind på Coloplast hjemmeside, hvor man kan se og følge samt få oplysninger om deres produkter, service og ikke mindst deres film, som findes under "Din stomivejledning"

Jeg vil på hele bestyrelsens vegne takke Coloplast for et fantastisk arrangement og takke de medarbejdere Coloplast har stillet med til denne fantastiske aften.

P.b.v. Eddy Tersløse



[Kommende arrangement](#)

Julefrokost 17. november kl. 13.00

Afholdelse af julefrokost søndag d. 17. november kl. 13. Adressen er:

Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.

Pris: 175 kr. for medlemmer og 350 kr. for ikke medlemmer.

God mad samt 1 genstande + kaffe/te med en skarp til.

Der bliver lodtrækning på indgangsbilletten og så må vi se, hvad arrangementudvalget har fundet på.

Husk at medbringe en pakke på ca. 40 kr. **Bindende tilmelding senest torsdag den. 14. november 2019.**

Tilmelding til:

Jan Nielsen på tlf. 29 45 40 08 eller

pr. mail: jannielsen1947@gmail.com

Vinni Tersløse på tlf. 71 78 42 50 eller

pr. mail: morsrodolfo@gmail.com

Arrangementudvalget

[Kommende arrangement](#)

Generalforsamling d. 7. marts 2020

Generalforsamlingen lørdag d. 7. marts 2020 kl. 13 til 16.

Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.

Tilmelding til spisning, skal ske senest

mandag d. 2. marts 2020. Spisning kl. 13 til 14.

Tilmelding til:

Jan Nielsen på tlf. 29 45 40 08 eller

pr. mail: jannielsen1947@gmail.com

Vinni Tersløse på tlf. 71 78 42 50 eller

pr. mail: morsrodolfo@gmail.com

Arrangementudvalget



COPA Fyn

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

[Siden sidst](#)

Hyggelig eftermiddag

COPA Fyn har været vært ved et minigolfstævne i Gelsted, som Nini Pedersen havde sat i værk. Det var en rigtig hyggelig eftermiddag, hvor der blev gået til spillet, selv om vi ikke var proffer. Der blev spillet til der var følgende vindere: Førstepladsen gik til Gert Poulsen, nr. 2 Jørgen Rasmussen og som nr 3 blev Esther Madsen.

Nini havde sørget for nogle fine præmier. Bagefter var der nogle, som ville have et spil mere, inden vi fulgtes ad hen til Gelsted Kro hvor der var reserveret bord til os, som gerne vil prøve at holde gang i den forening, som vi er en del af, selv om det kniber med tilslutningen til det, der bliver arrangeret.

Og så var det i øvrigt en rigtig god mad, der blev serveret på Gelsted Kro.

P.b.v. Jørgen Rasmussen



[Siden sidst](#)

Et rigtig godt arrangement

Tirsdag den 3 september 2019 afholdt COPA Fyn i samarbejde med ConvaTec et arrangement i Hjallesø Forsamlingshus.

20 personer var mødt op for at få undervisning i maveøvelser som forebyggende for brok efter stomi-operation.

ConvaTec's fysioterapeut gennemgik øvelserne og vi lavede dem både på gulv og stol, hjemme kan man lave øvelserne i sengen. Vi fik udleveret øvelseshæfter så vi kunne fortsætte hjemme. Efter arrangementet var COPA Fyn værter med aspargssuppe og lidt at drikke. Et rigtig godt arrangement.

Tak til pigerne fra ConvaTec.



P.b.v. Kirsten Kristiansen

[Kommende arrangement](#)

Julefrokost lørdag d. 7. december kl. 12.00

Julefrokosten COPA Fyn finder sted lørdag den 7. december kl. 12.00 i Hjallesø Forsamlingshus, Hjallesøgade 31, 5250 Odense S. Handicap venlige forhold. Der serveres en julebuffet. En øl og en snaps, eller et glas vin og kaffe er med i prisen.

Egenbetaling er 125,00 kr som skal indbetales samtidig med tilmeldingen på konto nr.1551 4353247077.

Tilmelding senest den 30. november kl 20.00.

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

P.b.v. Poul E. Andersen



COPA Familær 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 Familær 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 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.

Kommende arrangement

Julefrokost lørdag d. 23. november kl. 11.00

COPA Sydøstjylland inviterer dig til julefrokost lørdag den 23. november kl. 11.00.

Det er i **Fuglsangcenteret, Søndermarksvej 150, Fredericia.**

Inden vi spiser, vil Pia fra Eakin, vise os nyt fra deres firma, det kan vi godt glæde os til. Kl. ca. 12.30 er der spisning.

Da vi måtte aflyse vores banko, vil vi sælge amerikansk lotteri, så kan de fine gevinster vi ligger inde med få nye ejere.

Frokosten koster 250 kr pr. person, men du skal kun - som medlem - betale 50,00 kr samt for drikkevarer. Ikke medlemmer betaler kostprisen. Der vil være underholdning af nogle glade musikanter fra Middelfart.

Tilmelding SNAREST til Hanne på tlf. 20780300 eller mail: h.westergaard@stofanet.dk

Ser frem til at møde dig.

Kommende arrangement

Generalforsamling d. 14. marts 2020

Allerede nu vil vi gøre opmærksom på vores generalforsamling.

Det bliver den 14. marts i Kræftens Bekæmpelses lokaler bag Sygehus Lillebælt, Vejle. Sæt venligst - allerede nu x i kalenderen.

Selvom det kun er oktober, medens disse linier skrives, vil vi fra bestyrelsen ønske jer alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

P.b.v. Hanne Westergaard

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 Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning

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

[Siden sidst](#)

En rigtig god tur

Den 24. august var COPA Midt-/Vestjylland på udflugt til Thy med Bæks bus. Dagen begyndte lidt tåget, men efterhånden som vi kom nordpå blev det sol og rigtig godt vejr. Vi kørte gennem Nationalpark Thy og første stop var Nr.Vorupør, hvor vi drak kaffe og spiste rundstykker med Berg's hjemmelavede marmelade. Videre til Østerild Plantage for at se på store møller. Guiden fortalte om testcentret og gav en masse tal som vi slet ikke kan huske.

Middagen blev indtaget på Østerild Kro. Derefter gik turen ned til Thorup strand for at se om gutterne var på arbejde. Derefter gik det hjemad gennem Himmerland og Skive, med stop ved Rønbjerg havn for at drikke eftermiddagskaffe.

En rigtig god tur.



[Kommende arrangement](#)

Julefrokost d. 23-11

Husk julefrokost på Østergaards Hotel i Herning den 23/11 2019.

P.b.v. Ulla Andersen



COPA Sønderjylland

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

Kommende arrangement

Julefrokost, lotto og hygge

Julefrokost søndag d. 24. november 2019
på Røde-Kro kl. 12.00

I november er der julekomsammen med banko og pot. En dejlig julefrokost bliver der serveret samt kaffe/te med guf.

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

Prisen på julefrokosten:

Medlemmer/støttemedlemmer: kr. 200,- inkl. 3 stk. spilleplader;

Ikke medlemmer kr. 250,- inkl. 3 spilleplader.

Drikkevarer for egen regning.

Bak op om vores arrangement og kom til en hyggelig eftermiddag. Tilmelding senest søndag d. 17. november 2019:

Carl Christian – 74 72 39 81/40 79 39 61 eller Christa – 41 57 33 70/74 47 33 70.

Kommende arrangement

Generalforsamling 6. marts 2020 kl. 12.00

Generalforsamling 2020 afholdes fredag d. 6. marts 2020 kl. 12.00 på Røde-Kro.

Der serveres dagens ret. Sæt kryds i kalenderen.

Bestyrelsen ønsker alle en glædelig jul samt et lykkebringende nytår.

P.b.v. Christa Jensen

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

Der vil være en rådgiver til stede.

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

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 god dag

Torsdag den 22. august havde vi arrangeret en bustur til Søby Brunkulsmuseum. Der var opsamling i Varde, Esbjerg samt Grindsted.

Da vi ankom havde vi lidt tid på egen hånd, indtil vores medbragte frokost skulle fortæres.

Efter frokosten kom den guide der var bestilt, og han fortalte meget levende om lejren og arbejdet - hvor hårdt det var osv. 3 års arbejde i lejren, så var mændene slidt op.

En del døde i arbejdsulykker, da der ikke var nogen som helst form for sikkerhed.

Børnene der boede der havde ikke de store muligheder, og husene var meget små.

Der var en mindelund med smukke sten og navne på de arbejdere der blev dræbt i forbindelse med arbejdet med at grave brunkul.

Så kørte vi en tur rundt i omegnen, stadig med guide - som igen fortalte med ildhu.



Efter endt rundtur i omegnen, var det blevet tid til kaffe og kage- det trængte vi til.

Da vi skulle påbegynde hjemturen, kørte vi omkring en stor gård med økologiske varer, hvor der blev handlet en del.

Derefter gik turen mod Diagonalvejens kro i Give, hvor vi sluttede en god dag af med lækker smørrebrød.

[Kommende arrangement](#)

Juleafslutning 20. november kl. 18.30

Næste arrangement er Juleafslutning på *Sydvesten*.

Det er den 20. november kl 18.30.

Underholdning af Jesper Schwartz.

Invitation kommer på Mail/Postnord.

De af vores medlemmer der ikke kan deltage ønskes en glædelig jul. P.b.v. Lis/Anette



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](#)

Et af de bedste arrangementer der er oplevet i lokalforeningen



Bussen fra Hanstholm busser kørte i adstadigt tempo ned gennem hele det gamle Viborg Amt - fra Thisted i nord kl. 9:30 til ankomst i Silkeborg kl. Ca. 12:00-12:30. Med på turen var mellem 20 og 30 glade medlemmer af lokalforeningen COPA Gl. Viborg Amt. Sidste stop inden Silkeborg var Kjellerup, hvor vi samlede vores tidligere formand Knud Faueryby og hans kone op.

Vejret var virkelig med os. Da vi ankom til Silkeborg, var det til høj sol og glitrende bølger på vandet.

Vi skulle sejle med Terneren, der er en af de mindste turbåde på Silkeborgsøerne. Turen skulle gå til Ry, hvor bussen så stod og ventede i havnen.





Da skibet var klar, med kaptajn/styrmand og 2. kaptajn/styrmand - en køn ung dame - lagde vi fra land.

Og nu var det tid til det store frokost-indtag. Til hver var der en kæmpe-platte, og jeg tror mange havde problemer med at komme igennem alle retterne. Jeg så i hvert fald flere medlemmer, der fandt doggy-baggen frem, og listede Ribenssteg og frikadeller og andre godbidder ned til det firbenede familiemedlem derhjemme. Det var rigtig godt i disse genbrugstider, at ikke for meget gik til spilde.

Vores unge kønne 2. styrmand piskede rundt mellem bordene for at betjene os med drikkevarer. Hun var lige ved at blive stresset, for ind imellem skulle hun jo også fortælle historier og anekdoter om folk og landskabet, som vi sejlede forbi. Og hun skulle jo også ind imellem afløse skipper ved rattet.

Som sagt var vejret enestående. Rigtig mange af medlemmerne trak ud på dækket efter den overdådige frokost, og nød kaffen og andre drikkevarer i solskinnet. En enkelt eller to smøger i den friske luft blev det vist også til.

Og ellers var det bare med at nyde den formidable udsigt. Undertegnede følte sig på et tidspunkt lidt nervøs - hvor var Himmelbjerget blevet af?? Og endelig dukkede det op - og så var alt jo godt igen.

Efter godt to timers sejlads ankom vi som sagt til Ry. Og måtte så kravle op ad en stejl trappe, for at komme op til den ventende bus.

For mit eget vedkommende, og jeg tror jeg taler på de flestes vegne - det var et af de bedre sommerarrangementer vi har oplevet i forenin-



gen. Stor tak til vores kasserer Povl Jørgensen for at have arrangeret så godt for os. Hvad mon han finder på næste år!

P.b.v. Hans Breiner Henriksen

(COPA Gl. Viborg Amt fortsætter næste side)

COPA Gl. Viborg Amt fortsat:

Kommende arrangement

Invitation til julefrokost



COPA Gl. Viborg Amt inviteret til julefrokost/hygge på.

Mønsted Kro, Holstebrovej 205, 8800 Viborg
lørdag den 30. november kl. 11.30

Menu:

- Marinerede sild med karrysalat
- Fiskefilet med remoulade
- Ribenssteg med rødkål
- Frikadeller med kartoffelsalat
- Leverpostej med bacon og champignon
- Mørbradbøf med løg og champignon
- Ris a'la mande med kirsebærsovs
- Kaffe og to slags småkager

Dagens program:

- Kl. 11:30 Ankomst
- Kl. 11:45 Velkomst ved formand
- Kl. 12:00 Frokost og hyggeligt samvær. Drikkevarer for egen regn.
- Kl. 14:00 Mere hyggeligt samvær og AMR. Kansk lotteri.
- Kl. 15:00 Kaffe og småkager.
- Kl. 16:30 - ca - siger vi tak for i dag.

Pris:

- 150 kr. pr. person for medlemmer
- 225 kr. pr. person for ikkemedlemmer.

Vi gentager succesen:

Gaverne skal have en værdi af 50 kr. Så nedsættes Jeres betaling for arrangementet tilsvarende med 50 kr.



Tilmelding:

Povl Jørgensen,
mobil 24812966 eller Mail: lilpo@youmail.dk
- senest 24. november.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Næste arrangement - sær kryds i kalenderen:
Generalforsamling **lørdag d. 7. marts 2020.**

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

Kommende arrangement

Julefrokost i Randers

I år holder vi julefrokost på Reberbanevej 12^{st. th.}. Det gør det meget nemmere, så skal vi ikke pakke ud og ind.

Det er **tirsdag den 26. november kl. 19.** Vi får kold og lun julemad, øl vand, kaffe og kage. Kom og start juletiden med godt humør og hyggeligt samvær.

Bagefter har vi pakkespil, hver deltager skal medbringe en pakke til ca. 20 kr.

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

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

Kommende arrangement

Møde

Tirsdag den 31. januar har vi møde igen. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Januar bladet kommer sent ud (omdeles uge 2, red.)

Kirsten Gjorup Hansen



Siden sidst

At rejse med stomi

Den 22. august afholdt vi rådgivercafe med emnet: AT REJSE MED STOMI. Rådgiverne Elsemarie Kraul og Helle Jørgensen holdt oplæg om emnet. Elsemarie lagde ud med alt det kedelige, som helst skal være i orden, når man rejser udenfor landets grænser.

Hvordan bliver man behandlet, hvis man bliver syg eller kommer til skade under rejsen.

Det blå sygesikringskort gælder kun behandling på rejselandets betingelser, ofte med egen betaling m.v. Så hvis man vil sikre sig en anden og evt. bedre behandling, bør man tegne en rejseforsikring, der også bør dække en evt. hjemtransport. En bagage- og ansvarsforsikring. Læs altid policen grundigt igennem, så du er sikker på, at den dækker dit behov.

Man skal være opmærksom på, at der gælder en 2 måneders regel om, at man skal være rask eller ikke alvorligt syg de sidste 2 måneder forud for rejsen.

Hvis man har en alvorlig sygdom, skal man være i en stabil periode, og der må ikke være sket ændringer i sygdommen eller ændringer i den medicinske behandling i perioden forud for rejsen. Nogle forsikringer regner med en to måneders periode, andre med 1/2 års periode.

Hvis man ikke opfylder kravene, eller er i tvivl, kan man søge om en forhåndsgodkendelse ved SOS International, og evt. også egen forsikring.

Husk altid at have nødvendig dokumentation med, hvem skal kontaktes o.s.v. Og husk COPAs Stomikort og Stomiordbogen. Derudover oversigt over ordineret medicin og evt. lægeerklæringer m.v.

COPA har også en rigtig god ny brochure, hvor man kan læse meget mere.!!! Når alt det er i orden skal man tage afsted med god samvittighed, og glæde sig til den skønne rejse, man drager ud på.

Helles oplæg handlede om at rejse med stomi, og hun pointerede at det bestemt IKKE er noget problem! Hun kom også med en række gode råd.

Gode råd

- Pak mindst dobbelt så mange poser og plader som du plejer.
- Stomimaterialer skal være delt i håndbagage og kuffert i tilfælde af, at én af delene bliver væk under rejsen.
- Medbring ej saks i håndbagagen hvis du flyver. Du risikerer, at den bliver konfiskeret.
- Det kan være en god ide at have nogle tømbare poser med, hvis man løber ind i et "maveonde", og også selvom det ikke er det, du bruger derhjemme.
- Lav en pakkeliste, hvorpå du skriver ALT det du bruger til et pladeskifte eller irrigation.
- Medbring evt. lidt medicin i form af:
 - Imodium, der mindsker eller standser en diarre
 - Revolyt, der opretholder væske balancen
 - Paraghurt, der sikrer en god tarmflora.

Når du er afsted handler det om at NYDE det. At drikke rigeligt med FLASKEVAND. TYG din mad rigtig godt, og prøv dig frem og med omtanke med den fremmede mad, lidt af gangen.

Skulle der opstå diarre, kan du egentlig glæde dig over din stomi. Det er da lettere at tømme posen, end at skulle finde et toilet HER OG NU.... Se altid det positive i situationen.

Både Helle og Elsemarie var enige om, at man sagtens kan rejse (både helt primitivt og i luksusklassen) med en stomi. Det kræver blot en smule ekstra forberedelse og omtanke under ferien. De taler begge ud fra egne erfaringer.

Der var en livlig debat om emnet, "at rejse med stomi", med mange gode spørgsmål og input fra deltagerne i Caféen, så bestemt et godt møde. Alle gik hjem med nogle gode råd, de kunne bruge fremadrettet på rejsen!

Helle og Elsemarie



(COPA Aarhus fortsætter næste side)

COPA Rådgivning i Aarhus

(den geografiske udstrækning svarer til det tidligere Aarhus Amt)

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

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

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

COPA Aarhus fortsat:

Kommende arrangement

Invitation til ungdomscafé

26 november 2019 kl. 17:00 – 19:00
Huset Trøjborg på Kirkegårdsvej 53,
Lokale 4, 8000 Aarhus C

COPA Aarhus inviterer til ungdoms rådgivercafé. Er du ung mellem 18 og 40 år, og kunne du tænke dig at snakke med en anden i samme situation som dig? Så er denne rådgivercafé noget for dig! Der vil være mulighed for at møde ligesindede, spille spil og se på de nyeste trends inden for stomiprodukter og undertøj. Da julen står for døren vil der blive serveret julegodter. Der ydes GRATIS rådgivning til alle, uanset om man er medlem af COPA eller ej.

• Program

17:00 – 19:00 åben rådgivning med mulighed for at snakke med en ung COPA rådgiver. Tilbuddet er for alle som er stomi/reservoir opereret. Da der vil blive serveret lidt til ganen, er tilmelding nødvendig. Når du ikke at tilmelde dig, men stadig gerne vil deltage, er du stadig meget velkommen.

SU. d. 22. november 2019.

Tilmelding og spørgsmål til arrangementet sker på copa_aarhus@icloud.com eller tlf. 40 16 88 24.

Vel mødt!
På vegne af COPA Aarhus

Datoer for vores rådgiverarrangementer 2020

- 4. februar kl. 17.00 - 21.30.
- 31. marts kl. 17.00 - 21.30.
- 2. juni kl. 17.00 - 21.30.
- 18. august kl. 17.00 - 21.30.
- 6. oktober kl. 17.00 - 21.30.
- 8. december kl. 17.00 - 21.30.

Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C

Kommende arrangement

Juletur til Bakken 23. november med frokost og hygge



Program:

- 08.00 Afgang fra Viby Torv. Der er gode parkeringsmuligheder på Viby Torv
- 10.30 Kaffepause ved motorvejen, hvor vi nyder en kop kaffe/te og rundstykker
- 12.30 Ankomst til Bakken
- 13.00 Frokost på Bakkens Perle
- 14.30 Bakken på egen hånd - indgang til Korsbæk
- 17.30 Retur til Viby Torv
- 22.00 Forventet hjemkomst til Viby Torv.

Turen koster for medlemmer/støttemedlemmer kr. 250,00 pr. voksen og kr. 150,00 for børn under 12 år. Ikke medlemmer kr. 500,00.

COPA betaler for rundstykker og kaffe/te, frokost og en genstand til maden, billet til Korsbæk på Bakken, samt en sandwich med en øl/vand på vejen hjem.

Vi har kun 50 pladser i bussen.

Tilmelding sker efter først til mølle princippet til formand Gitte Heide på copa_aarhus@icloud.com eller på mobil 27782894 mellem kl. 17.00 og 19.00 **senest den 17. november.** Tilmeldingen er bindende.

Turen kan betales til kasser Niels Brund på Mobile Pay på 21253988 **senest 17. november**, eller kontant ved påstigning på bussen.

Vi håber at se både nye og gamle medlemmer af COPA til en hyggelig juletur.

På vegne af lokalforeningen COPA Aarhus



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 Forældregruppen

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

Kommende arrangementer Forældregruppen: Kontakt venligst Morten Holmgaard.



COPA Nordjylland

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

[Siden sidst](#)

Orienteringsmøde med Coloplast

Torsdag, den 29. august 2019 havde COPA Nordjylland og Coloplast Danmark A/S inviteret til et spændende temamøde på Helnan Phoenix Hotel i Aalborg.

Der var ca. 130 personer til stede.

Mødet begyndte med velkomst af sygeplejerske Tine Daus fra Coloplast som fortalte om dagens program.

1. De nyeste produkter og service fra Coloplast.
2. Håndtering af ujævnheder omkring stomien.
3. At holde huden sund.
4. Passer hullet i din klæber til din stomi?
5. Få tips og idéer fra andre stomiopererede.

Derefter fik lokalformand for Nordjylland Bjarne Baarup ordet. Han fortalte om det rod, der har været med Copa-bladet. Nogle medlemmere fik to blade og andre fik ingen. Noget tekst om tilmelding og pris fra COPA Nordjyllands sommerudflugt til Fur manglede.

I pausen kunne man besøge de mange udstillingsstande med forskellige stomiprodukter og få en snak med sygeplejerskerne. Efter pausen kom Trine Borglit fra Rigshospitalet og fortalte om stomipleje til mennesker med en bule eller ujævnheder omkring stomien.

Under mødet, som sluttede omkring kl. 20.00, blev der serveret kaffe, te, kage og sandwich - alt i alt en god dag.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen



[Siden sidst](#)

Sommerudflugt til Fur

Torsdag d. 5. september 2019 kørte vi "desværre" kun 19 personer på tur til Fur.

Turen startede på Th.Sauersvej, hvor vores chauffør Bent kom med en flot dobbeltdækkerbus og bød på kaffe til dem, som havde lyst.

Da vi alle 15 var kommet i bussen, kørte vi til Hobro, og tog de sidste 4 med.

Første stop på turen var ved Virksund Lystbådehavn, hvor vi fik kaffe og rundstykker og en lille en til halsen.

På Fur kørte vi til pensionatet Regitzeminde, hvor vi fik en dejlig frokost. Efter frokosten tog vi sammen med værten fra Regitzeminde på en guidet rundtur på øen.

Vore guide fortalte lidt om øen. Der bor ca. 800 fastboende, men om sommeren omkring 5000-6000. I 1985 var der 5 købmænd på øen. I dag er der kun en brugs tilbage. Ligeledes er der en lille friskole med ca. 30 elever.

Eftermiddagspausen blev holdt på "På Herrens Mark". Vi fik de berømte søde pandekager. Nogle af os nåede også at se "Museum

(COPA Nordjylland fortsætter næste side)

COPA Nordjylland fortsat:

for mænd" (hvor kvinder nok har adgang, men IKKE taleret) samt et kig i orangeriet.

Efter vi alle endnu en gang var blevet mætte skulle vi med færgen til Salling og senere med færgen til Hvalpsund.

Aftensmaden, som bestod af bøf med bløde løg og til dessert citronfromage, fik vi på "Marina Cafeteriet" i Hvalpsund.

Efter en god middag gik turen hjemad via Hobro. Alle var tilfredse.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen



Kommende arrangement

Julefrokost 8. december kl. 12.00

Søndag den 8. december 2019 kl. 12:00 afholder vi julefrokost - denne gang på **Sulsted Kro, Holtevej 10, 9381 Sulsted.**

Skulle du have brug for et lift, er du velkommen til at kontakte en fra bestyrelsen:

- Bjarne Baarup, Hobro, 2143 3018
- Randi Hansen, Vadum, 2224 2173
- Lise-Linda Nielsen, Visse, 2332 5390
- Jens Nielsen, Visse, 2946 6765
- Lis Isgaard Gregersen, Øster Hornum, 2986 5041
- Bent Bøjden Christensen, Storvorde, 4053 1849.



Menuen kender jeg ikke i skrivende stund, men den bliver jo nok ikke meget anderledes, end den plejer. Der er jo traditioner, der skal følges ved julefrokoster. Og formanden læser nok en lille julehistorie - som sædvanlig.

HUSK AT medbringe en pakke pr. person til 25-30 kr. til vores terningspil – og et godt humør vil da heller ikke være af vejen.

Prisen er 100 kr. for medlemmer og 180 kr. for ikke-medlemmer. Drikkevarer dog for egen regning.

Rettidig indbetaling den 1. december 2019 på kontonummer 9128-2280016384 gælder som tilmelding.
HUSK AT påføre navne.

P.b.v. Bjarne Baarup

Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA

NYT MEDLEM

Ja tak - jeg vil gerne være medlem af COPA .

NAVN.....

ADRESSE.....

POSTNR.....BY.....

MAIL.....

TLF.....

Fødselsår.....Stomitype.....

Uden ekstraudgift vil jeg gerne være medlem af (sæt kryds):

- Ungdomsgruppen
- Colitis/Crohn-gruppen
- Urostomigruppen
- Forældregruppen
- Familiær Polypose-gruppen
- Almindeligt medlem (kr. 275,00 pr. år)

- Pensionistmedlem (kr. 175,00 pr. år)
- Støttemedlem (kr. 175,00 pr. år)

Ønsker medlemsblad tilsendt: Ja: Nej:
(medlemsbladet sendes gratis)

Sendes (gerne i kopi) til:
COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted



I sidste nummer af Copa-bladet (Copa-blad 5-2019) var der i artiklen

'Mikrobiota - vores venner i tarmen'
og artiklen

'Mirakelkapsel mod fedme'
desværre to faktabokse med volapyktekst.

De to faktabokse er derfor gengivet her.

Copa-bladet undskylder - på vegne af trykkeriet - for fejlen.

Stabilisering af mikrobiotaen

Probiotika

Probiotika er levende mikroorganismer som f.eks. mælkesyrebakterier. Mælkesyrebakterier siges at kunne afhjælpe:

- Vaginale infektioner der forårsages af candidasvamp
- Diaré
- Diaré som følge af kemoterapi
- Inflammatorisk tarmsygdom
- Irritabel tyktarm
- Kolik hos spædbørn
- Eksem hos spædbørn og børn, der har laktoseintolerans eller mælkeallergi.
- Lungeinfektioner.

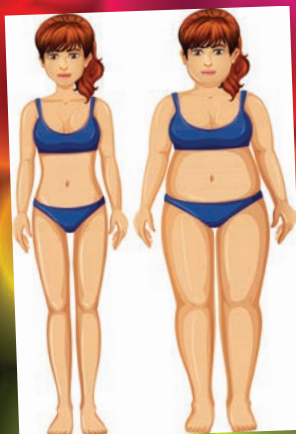
Præbiotika

Præbiotika er en fødevarerbestanddel, der ikke kan fordøjes af menneskers eller dyrs fordøjelsesenzymer, men som stimulerer væksten af gavnlige bakterier i fordøjelsessystemet (f.eks. mælkesyrebakterier). På den måde gavner præbiotika (som ofte er kostfibre) værtens almene sundhedstilstand. Samtidig er præbiotika med til at stimulere cellevæksten i tynd- og tyktarm, så slimhinderne her bliver stærke og modstandsdygtige. Kemisk består kostfibre af nogle få typer af poly- eller oligosakkarider (komplekse kulhydrater):

- inulin
- frukto-oligosakkarider
- transgalaktooligosakkarider
- galaktooligosakkarider.

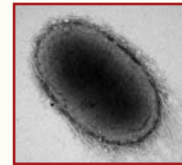
Symbiotika

Symbiotika er probiotika og præbiotika blandet sammen i et kosttilskud.



Akkermansia muciniphila

Akkermansia muciniphila blev opdaget i 2004 af en PhD-studerende, Muriel Derrien, på universitetet i Wageningen, Holland.



A. muciniphila er en anaerob [uden ilt], gram-negative, ikke bevægelig og ikke sporedannende bakterie, der lever i mave-tarmkanalens slimhinde.

Muciniphila betyder "slim-elskende" - *A. muciniphila* befinder sig i slimhinden på indersiden af tarmene hos en række dyrearter - inklusive mennesket. Den er i stand til at bruge mucin som sin eneste kilde til kulstof og nitrogen. *A. muciniphila* ikke kun spiser mucin, men den stimulerer også slimproduktionen (mucinproduktionen) og dermed er bakterien med til at vedligeholde og styrke mave-tarmkanalens indre slimhinde. En sund mucinrig slimhinde forhindrer gifte og andre sygdomsfremkaldende/allergifremkaldende stoffer i at trænge ind i blodbanen og dermed resten af kroppen. En utæt tarm-slimhinde menes at være forbundet med sygdomme og allergier som f.eks. eksem, psoriasis, irritabel tyktarm, fødevarerallergi og cystisk fibrose.

Tilstedeværelsen af *A. muciniphila* er et sundhedstegn - tegn på en sund tarmmikrobiota. Bakterien er naturligt til stede i den menneskelige fordøjelseskanal med 3-5%, men falder hos fede og ved antibiotikabehandling.

Det antages, at *A. muciniphila* har antiinflammatoriske virkninger hos mennesker, og undersøgelser har vist et omvendt forhold mellem *A. muciniphila*-kolonisering og inflammatoriske tilstande, såsom blindtarmsbetændelse eller irritabel tarmsyndrom (IBS). Ergo jo flere *A. muciniphila* jo mindre inflammation. *A. muciniphila* kan også være tegn på lang levetid.

LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 5767 3525)

København / Frederiksberg

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

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 4095 0953

Frederiksborg

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

Bornholm

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

Roskilde/Køge

Ea Jensen
Fyrrevej 33
4632 Bjæverskov
Tlf.: 5687 1371

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 6063 0747

Storstrøm/Lolland Falster

Erna Kristoffersen
Elmevej 45
4171 Glumsø
Tlf.: 2763 6990

Fyn

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

Sydøstjylland

Hanne Westergaard *)
Konsul Jensensgade 16 ^{2.th.}
8700 Horsens
Tlf.: 20780300

Sønderjylland

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

Sydvestjylland

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

Midt-/Vestjylland

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

Gl. Viborg amt

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

Aarhus

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

Nordjylland

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

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

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

Forældregruppen

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

Ungdom

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

Urostomigruppen

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

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg.

