



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



*I dette blad kan man bl.a. læse:*

**COPA julefrokoster i hele landet...se under 'Nyt fra Lokalforeningerne'**



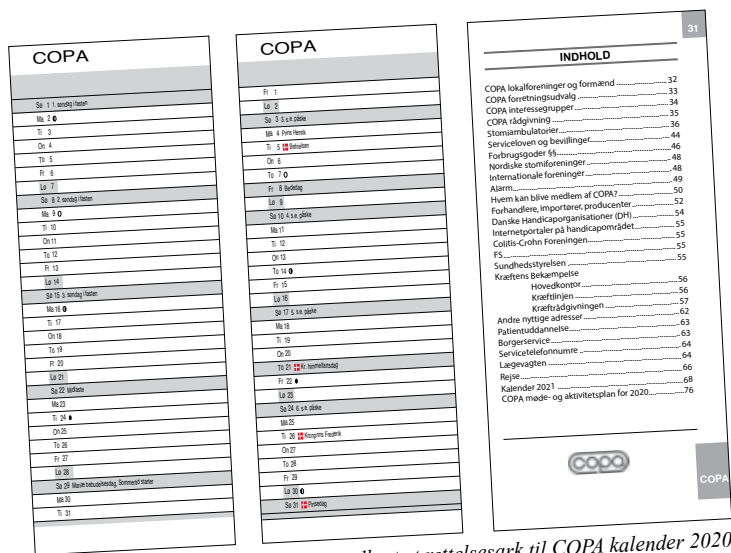
# Kære medlemmer

## LEDER



Henning Granslev, landsformand

**S**om lovet var der i COPA bladet 6.2019 vedlagt en COPA kalender for 2020. Der er desværre et par ret trælse fejl med dage og datoer for månederne marts og maj. COPA har haft kalenderen til gennemlæsning inden trykstart. Vi overså fejlene, og det er selvfølgelig ikke ok. Derfor er der i det nye medlemsblad indlagt et ark med rettelser til siderne. Vi håber, det vil være en løsning, der kan accepteres, da I selv skal indsætte de nye sider. De vil være med en selvklæbende bagside.



I dette blad er indlagt et rettellesark til COPA kalender 2020.

**D**esuden står der også følgende: "Valg af anden leverandør end firmaet .... vil også betyde, at du fremover skal sende os en ansøgning hver gang, du skal bestille produkter. Borgerne skal også selv betale et evt. forsendelsesgebyr for egen valgt leverandør".

**F**ormuleringen kan kun være for at tvinge borgerne til at vælge kommunens leverandør. Det er efter min mening tidsspilde og bureaukratisk. Stomiforeningen COPA har været i kontakt med Næstved Kommune. Få dage efter samtalen, blev kravet om, at borgerne selv skulle lægge ud for betalingen trukket tilbage. Jeg vil pointere, at jeg overhovedet ikke tager parti af kommunernes leverandørvalg. Men på vegne af Stomiforeningen COPA, kræver vi at kommunerne overholder gældende love.

**N**æstved Kommune skal have møde i Socialudvalget den 16. december vedr. deres krav at borgerne skal sende en ansøgning, hver gang de bestiller stomihjælpemidler ved egen valgt leverandør. COPA håber og tror på at kravet fravælges. Jeg har aldrig før haft kendskab til en så dårlig og kreativ måde at servicere borgerne ved indgåelse af nye leverandøraftaler. Næstved Kommune får bundkarakter, det kan kun blive bedre.

**H**eldigvis er der ikke en masse problemer i langt de fleste kommuner, der skriver en bevilling på de hjælpemidler, der dækker borgerens for hjælpemidler. Men sådan er det, man hører ofte kun de dårlige historier om det offentlige system.

**R**undt i landet afholdes der i de næste måneder generalforsamlinger i mange af lokalforeningerne. Det er her I har mulighed for at møde den lokale COPA bestyrelsen og komme med forslag til fremtidige arrangementer.

**N**år I modtager bladet, har vi haft den korteste dag. Og det går igen stille og roligt mod lidt længere dage. Et ønske er, at vi vil få dejlige solrige dage, så vi kan komme ud og nyde den friske vinterluft.

*Venlig hilsen  
Henning Granslev*

## Hjælpemidler

**M**ange kommuner indgår hvert år nye leverandøraftaler på Stomihjælpemidler bevilget efter Servicelovens § 112. Det er helt efter gældende regler i EU. Leverandøren i en ny aftale kan være den tidligere eller en ny leverandør.

**V**ed et leverandørskift skal kommunen skriftlig informere borgerne om ændringen. Desværre sker der, at enkelte kommuner har en ret kreativ tekst i brevet sendt til borgerne.

**N**æstved Kommune skrev den 3-10-2019 til deres borger, der har en bevilling bl.a. følgende:  
"Din nuværende bevilling hos ..... er derfor ikke længere gældende efter den 31. oktober. Du kan efter Serviceloven § 112 frit vælge leverandør af stomihjælpemidler. Hvis du vælger at benytte en anden leverandør end den, kommunen har valgt, kan det indebære egenbetaling for dig, ligesom du selv vil skulle lægge ud for betaling af faktura".

**D**et meste er korrekt, MEN informationen "ligesom du selv vil skulle lægge ud for betaling af faktura" er ikke lovlig.

## MobilePay

Er nem og nutidig mulighed for at give et tilskud til **COPA hjemmesiden. Stomiguiden.** Bemærk. Kontingent kan **IKKE** indbetales på Mobile Pay nummeret. Der er kun givet tilladelse for indbetaling af støtte til COPA hjemmesiderne.



**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](mailto: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.dk](http://www.copa.dk)[www.stomiguident.dk](http://www.stomiguident.dk)Webmaster: [webmaster@copa.dk](mailto:webmaster@copa.dk)COPA e-mail: [sekretariatet@copa.dk](mailto: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](mailto:h.granslev@gmail.com)• **Vicelandsformand:**

Hanne Westergaard

Konsul Jensensgade 16, 2.th.

8700 Horsens

e-mail: [h.westergaard@stofanet.dk](mailto: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](mailto: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](mailto: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 10/02.**

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 10/02.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes  
til [mail@copabladet.dk](mailto:mail@copabladet.dk). Andet materiale  
modtages også - *efter afale*. Reproklart  
annoncemateriale til næste nummer skal  
være Copa-bladet i hænde **senest: 17/02.**

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

**Foto forsiden**

Foto: Bjarne Baarup og Povl Jørgensen.

**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 1/2020 (januar - februar) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 272].****Indhold:**

Leder ( <i>Henning Granslev</i> ).....	2
COPA frivilligkursus ( <i>Henning Granslev</i> ).....	4
FS landskursus ( <i>Henning Granslev</i> ).....	6
Sammenhæng mellem kost, helbred og tarmbakterier.....	8
Social ulighed i sundhed.....	10
Danske Handicaporganisationer modtager 'Social- og indenrigsministerens Handicappris 2019'.....	10
En reform af sundhedsvæsenet haster.....	12
<b>Nyt fra lokalforeningerne</b> .....	14

**COPA-kontingent**

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

**PLANLAGT OMDDELING**

<b>Copa-blad 1</b>	<b>januar uge 2</b>
<b>Copa-blad 2</b>	<b>marts uge 10</b>
<b>Copa-blad 3</b>	<b>maj uge 19</b>
<b>Copa-blad 4</b>	<b>juli uge 28</b>
<b>Copa-blad 5</b>	<b>september uge 37</b>
<b>Copa-blad 6</b>	<b>november uge 45</b>

Hvis bladet ikke er mod-  
taget i efterfølgende uge,  
skal man kontakte  
sekretariatet på  
tlf. 5767 3525  
eller sende en mail til:  
[sekretariatet@copa.dk](mailto:sekretariatet@copa.dk)

[www.copa.dk](http://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 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 frivilligkursus

I weekenden den 26. - 27. oktober var der kursus for COPA frivillige på Hotel Opus i Horsens.

Af: Henning Granslev, landsformand

I flere år har hovedbestyrelsen i COPA valgt at holde kurser med oplæg om både bestyrelsesarbejde og oplæg med faglig indhold, der kan bruges af vores rådgivere.

Lørdagens første oplæg var om afhjælpning af stomibrok. Stomisygeplejerske Ulla Ostenfeld fra Stotec gav gode råd og viste mange forskellige modeller i brokbælter – både de faste og bløde. Desuden er der et ret stort udvalg af ”stomiundertøj”, der kan afhjælpe mindre brok ved stomien.



Kirsten Bach, stomisygeplejerske.

Efter en god frokost holdt rådgiver Vincent Lóffler oplæg om kræftrådgivningscentre s tilbud til kræftpatienter og pårørende. Der tilbydes madkurser med gode og sunde kostråd, aktiviteter (maling, motion, ture ud i naturen m.m.) hjælp til psykolog eller samtale med en socialrådgiver. Der stor forskel på, hvor mange aktiviteter Kræftrådgivningscentret kan tilbyde kræftpatienterne. I storbyerne er der selvsagt flest tilbud. Vincent er tilknyttet kræftrådgivningen i Aarhus.

Lørdagens sidste oplæg holdt Kirsten Bach, der var stomisygeplejerske på Regionshospitalet i Horsens fra 1985 til 2015. Kirsten fortalte om stomihjælpemidlernes udvikling fra gummiposer til nutidens bløde mere behagelige og hudvenlige poser. I starten af Kirstens karriere var der ofte store udfordringer med hjælpemidlerne, der var noget mindre sikre for uheld med tæthed m.m. Der er heldigvis sket en kæmpe udvikling.

Lørdag aften var der hygge med en god aftensmiddag, lidt vin og socialt samvær med ”gamle og nye” COPA frivillige fra hele landet.

Søndag var afsat til foreningskursus. Konsulent Mette Wang fra Frivilligt Socialt Arbejde i Odense holdt oplæg om lokalforeninger- ne opgaver: at afholde en generalforsamling, bestyrelsesmøder og aktiviteter til medlemmerne m.m. Der var også to indslag med gruppearbejde til input/forslag til at få medlemmernes interesse for at deltage i arrangementer og måske også få lyst til en plads i den lokale bestyrelse. Oplægget var en forsættelse/udbygning af tidligere foreningskurser i COPA regi.

Kurset sluttede med frokost. Tak til jer alle der deltog i den årlige COPA frivilligweekend. ■

Ulla Ostenfeld, Stotec.



Oplæg, der lyttes efter

Aftenhygge.



NYHED!

CONFIDENCE®  
NATURAL ADVANCE

# Klæber hurtigere, stærkere og længere

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

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

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

## SÆTTER SIG HURTIGERE

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

## KLÆBER STÆRKERE

30% mere klæbekraft end vores originale klæber\*

## SIDDER LÆNGERE

25% mindre udvaskning over en 24 timers periode\*

(Gælder urostomiprodukter)

\*Data opbevares hos Salts Healthcare.



Recognising Salts research  
into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY  
ACCREDITED

Kirstine Hardam A/S, Måbjerg Skolevej 48,

7500 Holstebro, Tlf.: 97 42 32 33

Mail: [post@hardam.dk](mailto:post@hardam.dk) • Webshop: [www.hardam-shop.dk](http://www.hardam-shop.dk)

 **salts**  
HEALTHCARE

Kirstine  
**HARDAM**  
Livskvalitet efter operation



# FS landskursus

**I dagene den 30. - 31. oktober blev der afholdt Landskursus for Sygeplejersker i Stomiplejen (FS) på Hotel Koldingfjord. Årets tema var: **Seksualitet, udfordring efter stomioperation.****



Udstillere ved FS.

COPA repræsentanter deltog i kurset, hvor vi havde en stand med informationsmateriale om vores forening. De to nye COPA brochurer: *At rejse med stomi* og *At have et barn med en tarmsygdom*, blev positivt modtaget af både stomisygeplejersker og repræsentanter fra producenter og leverandører af stomihjælpemidler. Fra COPA deltog *Susanne Jacobsen, Michael Petersen og Henning Granslev*.

På kurset var der flere oplæg om livet med sex og have stomi: hvordan kommer man videre efter stomianlæggelsen og kropsbilledet er blevet forandret, om skyld, skam og kroniske lidelser i sexlivet, hvilke hjælpemidler kan man få til at have et nogenlunde normalt sexliv og m.m.

Andre oplæg var om uddannelsen til en master i sexologi til hjælp i stomiklinikken, hvorledes en god ide kan blive udviklet til et helt nyt produkt, om hudpleje og brug af de bedst egnede poser/plader m.m.

Under kurset er der afsat tid til at deltagerne kan se de nye hjælpemidler ved producenternes og leverandørernes udstillinger. Patientforeningernes stande bliver også fint besøgt af mange, der gerne vil have brochurer og lidt information om vores tilbud med råd og vejledning til ligestillede personer. I de to dage er der en god mulighed for at komme i personlig kontakt med mange af COPA's samarbejdspartnere. Det er her muligt at vedligeholder sit netværk og få nye kontakter.

Tak til bestyrelsen i FS for et par gode dage i Kolding.

**På vegne af COPA deltageren Henning Granslev**



Henning, Michael og Susanne.

Udstillere ved FS.



## Kender du ColoDan® Whole Colostrum?

Colostrum (råmælk) er den allerførste mælk, som alle nyfødte pattedyr får fra deres mor lige efter fødslen. Den er særlig rig på bioaktive stoffer og immunstoffer, som i naturen hjælper med at færdigmodne, styrke og støtte både tarm og immunforsvar. Derudover hjælper de til at stimulere cellevækst og bidrager til beskyttelsen mod angreb fra bakterier, virusser og svampe.



Koens colostrum er særligt rig på bioaktive stoffer og immunstoffer. Faktisk er indholdet af immunstoffer 40 gange så højt som hos mennesket. Det skyldes at kalve fødes uden immunforsvar og dermed får det hele fra koen gennem dens colostrum. Immunstofferne kan modulere immunrespons på tværs af arter, og er identiske med dem man finder hos mennesker. Mennesker kan altså sagtens spise colostrum fra køer.

Kliniske forsøg har bl.a. vist at colostrum fra køer kan styrke immunforsvaret hos mennesker, mindske immunrelaterede bivirkninger fra behandlinger og hjælpe mod en dårligt fungerende tarm.

ColoDan® Whole Colostrum er 100% rent colostrumpulver fra danske køer. Intet er tilsat og intet er fjernet - bortset fra vand. Vores tørringsproces er patenteret og sikrer en optimal bevarelse af de bioaktive stoffer og immunstofferne, samtidig med at produktet er garanteret fri for tilsætningsstoffer.

Biodane Pharma er normalt mest kendt for SylliFlor® – et knasende sprødt fiberdrys af loppefrøskaller, som er let og lækkert at spise og ikke klister i munden. Loppefrøskaller er en koncentreret kilde til de gavnlige fibre, som holder fordøjelsen i balance og gør transporten gennem tarmen nemmere.

Find ColoDan® Whole Colostrum og SylliFlo® loppefrøskaller på vores webshop [www.biodanepharma.com](http://www.biodanepharma.com) - hvor du kan også bestille vareprøver.

# “Den imponerede mig lige med det samme. Den passer lige til min bule.”

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

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

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

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

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

**“Jeg følte mig sikker på, at den ville blive siddende, hvor den skulle.”**

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

## SenSura® Mio Concave

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



NYHED



Læs mere og bestil en gratis vareprøve på [www.coloplast.dk/concave](http://www.coloplast.dk/concave) eller ring til Coloplast Kundeservice på 49 11 12 13



## Sammenhæng mellem kost, helbred og tarmbakterier

*Vi har i mange år vidst, at både fibre og yoghurt er godt for maven. Og de senere år har forskerne afdækket, at det ikke kun handler om, at maven fungerer godt, men at sammensætningen af bakterier i tarmen er meget vigtig for vores sundhed i det hele taget.*



En ny undersøgelse<sup>1)</sup> lægger en ny og vigtig brik til det puslespil. Her har forskerne undersøgt sam-

menhængen mellem indtaget af kostfibre og yoghurt og forekomsten af lungekræft blandt næsten halvdelen million mennesker i en lang række lande. Resultatet viser, at jo mere yoghurt og fibre personerne spiser, jo mindre er risikoen for lungekræft – også når man tager højde for rygning og andre risikofaktorer.

De personer i undersøgelsen, der spiser mest af både fibre og yoghurt, har 30 pct. lavere relativ risiko for lungekræft sammenlignet med de personer, der spiser mindst af de to fødevarergrupper. Undersøgelsen viser således for første gang, at de to fødevarergrupper ser ud til at forstærke hinandens gode effekter.

### Fuldkorn og tarmkræft

Forskningsleder i Kræftens Bekæmpelse, Anne Tjønneland, er medforfatter til den nye undersøgelse og synes, det er et meget spændende resultat.

- "En række undersøgelser har vist, at både fibre og yoghurt er fødevarer, som formentlig beskytter mod hjertesygdom, og at fuldkorn beskytter mod tarmkræft. Det er nyt, at man også ser ud til at kunne kæde disse fødevarer sammen med en nedsat risiko for lungekræft, både hos rygere, tidligere rygere og ikke-rygere, og at de to fødevarergrupper ser ud til at forstærke hinandens gode effekter", siger Anne Tjønneland.

Hun understreger, at undersøgelsen peger på, at der er en sammenhæng – den er ikke er bevist. Det vil kræve mere forskning.

- "Vi ved, at en række sygdomme kan hænge sammen med en kronisk inflammation i vævet – en slags betændelsestilstand



eller irritation, og at visse fødevarer kan hæmme denne inflammation. Men vi har brug for at forstå mekanismerne til bunds. Hvis vi bliver klogere på, hvordan vi kan påvirke denne sammenhæng og ændre på sammensætningen af tarmbakterier, kan vi måske være med til at forebygge lungekræft," siger Anne Tjønneland.

### Havregryn eller grøntsager

Hun tilføjer, at det er en svaghed ved studiet, at den ikke definerer, hvor deltagerne får deres kostfibre fra – om det er havregryn eller grøntsager. Som nævnt omfatter undersøgelsen studier fra en lang række lande med forskellige befolkningsgrupper og forskellige kostvaner. I Danmark kommer meget af vores fiberindtag fra fuldkorn, mens folk i mange andre lande får de fleste kostfibre fra grøntsager. Anne Tjønneland understreger også, at man ikke kan beskytte sig mod skaden ved at ryge.

- "Når det gælder forebyggelse af lungekræft, er det allervigtigste at lade være med at ryge. Men når det er sagt, så er både yoghurt, fuldkornsprodukter og grøntsager jo nogle sunde fødevarer, som vi roligt kan sætte på menuen", siger hun.

### Undersøgelsen

Undersøgelsen har samlet resultater fra ti befolkningsundersøgelser fra en lang række lande, herunder Kræftens Bekæmpelses 'Kost, Kræft og Helbred', der indeholder data om 57.053 danskeres helbred og livsstil

I alt indgår næsten halvdelen million mennesker i undersøgelsen, heraf

Anne Tjønneland  
Center for Kræftforskning  
Overlæge, dr.med.ph.d., forskningsleder i  
Kost, gener og miljø



ca. 628.000 mænd og 818.000 kvinder. I opfølgingsperioden på gennemsnitligt 8,6 år blev der konstateret 18.822 tilfælde af lungekræft. ■

### Sådan reagerer tarmbakterier på yoghurt og kostfibre

**Fibre** tilhører en fødevarergruppe kaldet præbiotika, som indeholder uopløselige fibre, som tarmbakterierne kan fermentere. Ved denne proces dannes der stoffer, som virker som næring for cellerne i tarmslimhinden, og som er med til forme bakteriesammensætningen i tarmen.

**Yoghurt** tilhører en fødevarergruppe, som kaldes probiotika, som består af levende mikroorganismer, og som kan påvirke og måske forbedre bakteriesammensætningen i tarmen.



### Reference

1) Yang, J.J. et al. Association of Dietary Fiber and Yogurt Consumption With Lung Cancer Risk: A Pooled Analysis. *JAMA Oncol.* 2019. Doi.org/10.1001/jamaoncol.2019.4107.



## Stomi...og hvad så? Stomi er ingen hindring for et aktivt liv!

Focuscares sygeplejerske Pia W. S. Jensen er på besøg i Randers hos Kjeld. På adressen står en gammel Landrover parkeret med firmalogoet "Park, Skov og Have". Skiltet vidner om en erhvervsaktiv herre på 72 år. Indenfor i den hyggelige villa, bliver jeg budt på kaffe og vi får en snak om Kjelds liv før og efter stomioperationen.



### Kjelds historie

Sommeren 2015 skulle vise sig at blive en sommer som Kjeld ikke glemmer. Influenzalignende symptomer og en byld på tarmen gemte på en ubehagelig overraskelse; en kræftknude på tarmen som krævede operation og kemobehandling. Kjeld fik hurtigt lagt en plan og startede kemokur på Tage Hansens Gade i Århus med henblik på, at knuden skulle skrumpes før operationen, som foregik i Århus. Et hårdt og opslidende forløb med komplikationer som Kjeld tænker tilbage på med blandede følelser. Heldigvis er Kjeld nu på den anden side og er erklæret rask.

Forud for sin stomioperation, fik Kjeld en rigtig god vejledning på stomiklinikken på Regionshospitalet i Randers. Han har stor ros til stomisygeplejerske Dorte Volden. Kjeld har valgt, at være

åben om sin stomi og er lige så aktiv som han altid har været, men anerkender, at uden sin kones hjælp og støtte var han ilde stedt.

Kjeld, som oprindeligt stammer fra Sydvest Jylland er udlært automekaniker, men hans evner for at sælge og yde god rådgivning førte ham til et job som bilsælger i Randers. Jobbet blev dog hurtigt skiftet ud med en lang karriere indenfor assurandørbranchen. Som 62 årig gik Kjeld på pension.....for en kort bemærkning!

Naboerne havde tilfældigvis brug for en havemand og det greb hurtigt om sig. Efter 10 år driver Kjeld fortsat eget have-og park firma. Når kalenderen runder 15. Oktober lukker firmaet ned for vinteren og der bliver bedre tid til, at Kjeld kan nå at passe sine andre fritidsaktiviteter

Fritiden bliver brugt sammen med familie og venner og ikke mindst hans



store passion for jagt og hundetræning. Hver dag træner han sine 2 Field Trail Springer Spaniels. De følger ham overalt hvor han går på jagt i Danmark.

### Hvilken type stomipose har du valgt, at bruge når du er så aktiv?

Efter operationen fik Kjeld en 2-dels click konveks stomibandage på og fik det indtryk, at det var den løsning der fandtes. Men problemer med at tåle klæberen, rød og kløende hud med infektion til følge, fik Kjeld til at op-søge stomisygeplejersken i Randers. Hun hjalp ham med at behandle den ødelagte hud og finde frem til en ny stomipose. Kjeld blev meget overrasket over hvor mange forskellige poser der fandtes og har undret sig lidt over, at han ikke før var blevet præsenteret for andre løsninger. Klæberen på det nye stomiposesystem tålte han bedre, men han oplevede fortsat en konstant murrende hudkløe som han ind i mellem måtte give efter for...og KLØ! Ind imellem oplevede Kjeld også lækager og har derfor været på udkig efter et nyt hudvenligt 2-dels konveks system.

Da han fik mulighed for at afprøve Eakin Dot 2 dels blød konveks slog han til. Efter et par ugers afprøvning faldt den irriterede hud til ro og hudkløen aftog. Ud over dette, oplevede Kjeld flere positive forandringer sammenlignet med hans gamle system. Pladen følte meget mere fleksibel og blød, posen var nem at skifte uanset hvor han befandt sig og pladen efterlod ingen klæberester. Som tilbehør bruger Kjeld fortsat Eakin slims tætningsring og med denne kombination har han fundet en løsning der fungerer perfekt. Stomien er ingen hindring i dagligdagen, uanset om han er til fest, klipper hæk eller traver markerne tynde på jagt.



eakin  
dot®

A SMALL PART  
OF A BIGGER LIFE

[www.eakin.eu](http://www.eakin.eu)

Kontakt os for gratis vareprøver/rådgivning:  
49 26 13 99 | [info@focuscare.dk](mailto:info@focuscare.dk)

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

Focuscare



## Social ulighed i sundhed

Signild Vallgård, professor i Folkesundhedsvidenskab, skriver i denne lille bog om fire udfordringer med den sociale ulighed i sundhed og indsatsen over for den i Danmark.

Den første udfordring er, at ulighedens omfang er stort.

Den anden er, at mange kun ser den ulighed, der berører de såkaldte resourcesvage.

Den tredje er, at forklaringer og indsatser ofte begrænser sig til nogle få adfærdsformer.

Den fjerde er, at den politiske interesse for emnet, trods smukke formuleringer, synes marginal.

I bogen diskuterer hun også, hvordan man kan definere social ulighed, og hvilken betydning forskellige definitioner kan få for, hvad slags ulighed man ser og hvordan man forklarer den. ■

**Danmark er et af verdens rigeste lande.** Den økonomiske ulighed i indkomst er mindre end i de fleste andre lande, selv om den er vokset i de senere år, og formueuligheden er stor. Vi har en velfærdsstat, der sikrer, at alle har adgang til sundhedsydelse, skolegang og økonomisk hjælp ved manglende indtægt. De færreste behøver at sulte eller fryse.

Alligevel er der stor forskel på, hvor længe dem med korte og lange uddannelser og dem med høj og lav indkomst lever. Der er også forskelle i, hvor mange år de forskellige grupper lever med sygdom, og hvordan deres liv påvirkes af det.

Signild Vallgård

### Forskellen i levetid uden sygdom

Oftest sammenligner man dem, som har det bedst, med den gruppe, som har det dårligst. Det betyder, at det bliver synligt, hvor ringe nogle mennesker har det.

Men det skjuler det forhold, at der er ulighed i hele befolkningen. Smede har gennemsnitligt ringere helbred end skolærere, som har ringere helbred end jurister.

Signild Vallgård

### Politikerne prioriterer ikke kampen mod ulighed i sundhed

Vi *kan* bekæmpe den sociale ulighed. Sociale forskelle er netop karakteriseret ved at være skabt af mennesker, og derfor kan mennesker også ændre dem, hvis de *vil* og har magten til det.

Hvis man mener, at alle mennesker er moralsk jævnbyrdige og har samme værdi, og at alle menneskers liv og muligheder derfor er lige vigtige, er forskelle i sundhed, som kan undgås, ikke etisk eller politisk acceptable.

Men det mål skal og vil naturligvis blive vejet mod andre politiske mål. Politikere har tydeligvis rigtig meget andet, som de prioriterer langt højere.

Social ulighed i sundhed fylder intet eller meget lidt i partiernes programmer, når man ser bort fra Enhedslisten.

Signild Vallgård

Signild Vallgård:  
Hvordan mindsker vi uligheden i sundhed? 2019.  
Heflet. 69 sider. Informations Forlag.  
Tjæl udsalgspis: 69,-kr.



Der er stor forskel på sundhed i Aalborg Øst og i Hasseris, selvom de to kvarterer kun ligger syv kilometer fra hinanden.

F.eks. er det meget forskelligt, hvor længe man lever, og hvor tidligt man får konstateret kræft.

Signild Vallgård

### Hvad kan politikerne gøre, hvis de ville reducere uligheden?

Et område, som sandsynligvis vil have betydning, er at sikre børn bedre opvækstvilkår, blandt andet ved at reducere børnefattigdommen, så børn ikke bliver udelukket fra fællesskaber som fodboldklubber og spejderforeninger.

Signild Vallgård

## Danske Handicaporganisationer (DH) har modtaget "Social- og indenrigsministerens Handicappris 2019"

FN's internationale handicapdag den 3. december blev markeret i Social- og Indenrigsministeriet med en ny pris.

Social- og indenrigsminister Astrid Krag havde inviteret en stribe organisationer på morgenmad og prisoverrækning i ministeriet tirsdag den 3. december 2019, inklusive landsformand Henning Granslev.

Ministeren uddelte en ny handicappris til tre organisationer, der har gjort en særlig indsats for inklusion af mennesker med handicap: *Danske Handicaporganisationer (DH)*, *Sammenslutningen af Unge med Handicap (SUMH)* og *Operation Dagsværk (OD)*.

Social- og indenrigsminister Astrid Krag udtalte:

"Meget fungerer godt i Danmark. Men vi har stadig meget at gøre for at sikre reel inklusion af mennesker med handicap. I Danmark fejrer de fleste grundlovsdag, 8. marts og 1. maj. Jeg ønsker, at den internationale handicapdag også får en markant placering. Med dagen kan vi både fejre de rettigheder, vi har opnået, og diskutere med hinanden, hvordan vi kommer videre. Derfor har jeg indført den nye pris, der hædrer nogen for at gøre noget særligt for inklusion af mennesker med handicap."

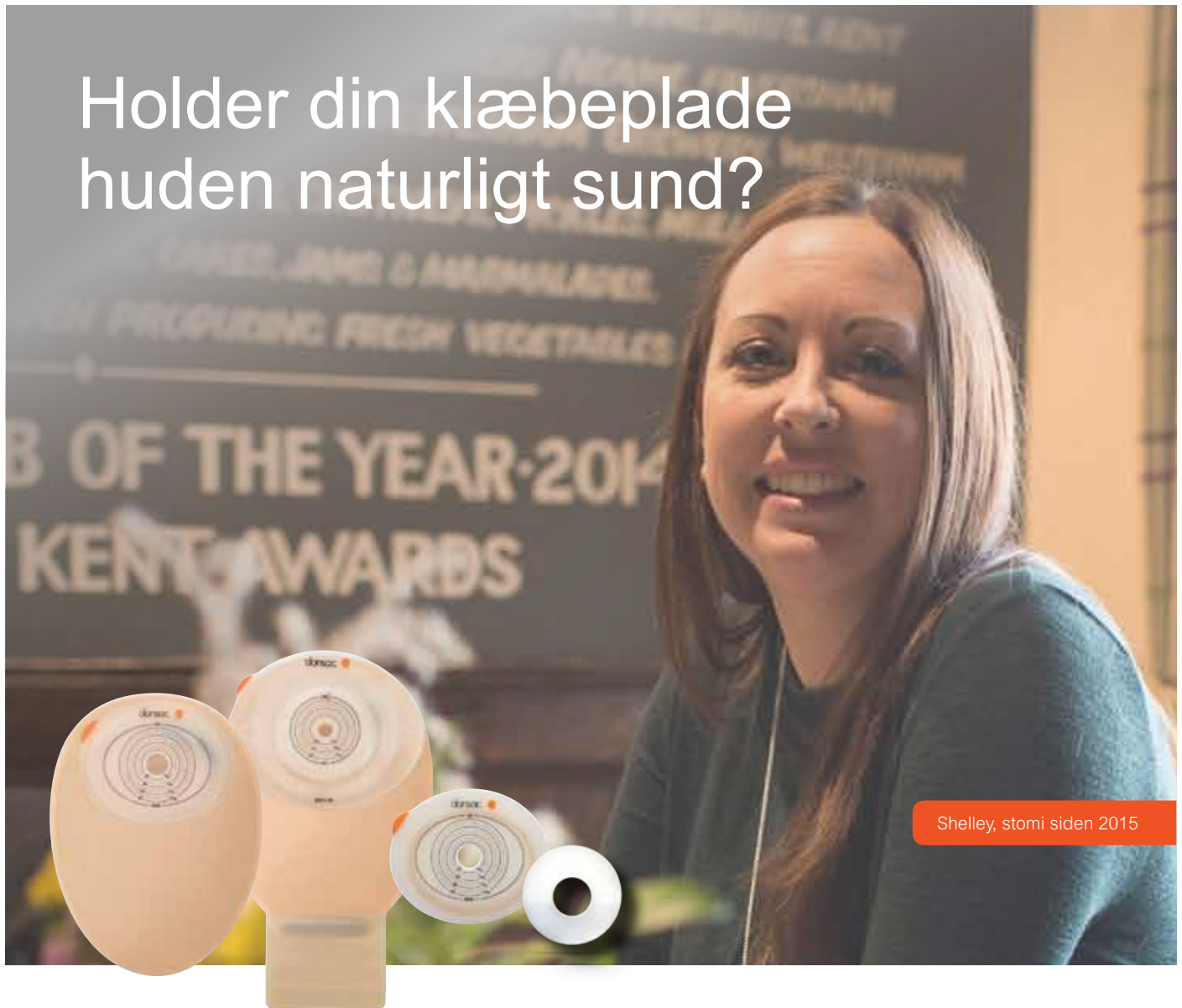
Det er første gang, at "Social- og indenrigsministerens Handicappris" overrækkes, men prisoverrækkelsen bliver en tilbagevendende begivenhed. ■

Social- og indenrigsminister Astrid Krag og formand for Danske Handicaporganisationer Thorkild Olesen.





# 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 2-dels og 1-dels lukket og tømbar bandage med flad, konveks eller soft konveks plade.

Få mere at vide på [www.dansac.dk](http://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](mailto:dk.salg@dansac.com).



# En reform af sundhedsvæsenet haster – der er både ressourcer og potentiale i en nytænkning

Dag for dag bliver vi flere ældre danskere og flere danskere med kronisk sygdom. Om 6 år vil der være 75.000 flere danskere over 80 år. Og om blot 11 år 161.000 flere. Dertil kommer, at knap 300.000 danskere i 2019 har en psykiatrisk diagnose. Det er 50.000 flere end for fem år siden.

Det sætter sundhedsvæsenet – og hele velfærdssamfundet – under et voldsomt pres. Et pres vi ikke har set mage til de sidste mange år.

Derfor har vi brug for en reform, som grundlæggende ændrer og fremtidssikrer vores fælles sundhedsvæsen, mener KL.



KL (Kommunernes Landsforening) er en interesseorganisation for Danmarks 98 kommuner.

<https://www.kl.dk/media/23027/kl-s-forslag-til-en-sundhedsreform.pdf>



## KL (Kommunernes Landsforening) MENER

- Med 21 nye sundheds-samarbejder skal sygehuse, kommuner og almen praksis geares til bedre samarbejde.
- Regeringen, KL og Danske Regioner skal lave en køreplan for de mange sygehusopgaver, der glider ud i kommunerne.

Sådan lyder to af de centrale forslag i et foreløbigt beslutningspapir, som KL's bestyrelse er blevet enige om. Papiret skal være en del af KL's indspark til den reform eller sundhedsaftale, som S-regeringen har stillet i udsigt.

Ifølge KL's direktør, Kristian Wendelboe, så haster det med en reform. De stadig færre og specialiserede sygehuse er voldsomt pressede med stadig flere syge, ældre danskere. Og derfor siver der patienter og opgaver ud i kommunerne i disse år.

## KL anbefaler, at en sundhedsreform bygger på to grundpiller:

- Ny struktur med politisk forankrede sundheds-samarbejder omkring akutsygehuse.
- Grundlæggende omlægning af behandlingen af kronisk sygdom og lettere psykiske lidelser, der frigør kapacitet på sygehuse.

### Forslag:

#### Oprettelse af 21 sundhedssamarbejder (sundhedsfællesskaber) Ét for hvert akutsygehus.

De skal:

- sikre et klart politisk ansvar for patientforløb, der går på tværs af sygehus, almen praksis og kommune.
- gennemføre nationalt aftalte opgaveomlægninger fra sygehuse til kommuner og almen praksis efter lokale forhold.

#### Sundhedssamarbejderne har to niveauer:

- Et politisk niveau

Regionsformænd og borgmestre. Formandskabet skal være delt mellem en borgmester og regionsrådsformanden.

- Et fagligt niveau

Faglige repræsentanter for sygehuse, kommuner og almen praksis

Sundhedsfællesskaberne skal understøttes af et fælles sekretariat, der er uafhængigt af de enkelte regioner og kommuner.

### KL foreslår:

- Anbefaling om at flytte opgaver:

Det skal frem mod 2022 nationalt aftales, hvordan behandlingen af borgere med kronisk sygdom og lettere psykiske lidelser omlægges.

Det skal frigøre tid på sygehuse til den specialiserede udredning og behandling, samtidig med at det skal give borgerne nogle mere helhedsorienterede tilbud.

Nationale aftaler skal for hver af de store, kroniske sygdomme samt lettere psykiske lidelser fastlægge, hvilke opgaver der med fordel kan omlægges.

Nationalt (staten, KL og Danske Regioner) skal det også løbende drøftes, om der er opgaver, der er "modne" til at rykke ud af sygehuse.

### Tre principper kan være styrende for omlægningen:

- En opgaveomlægning skal give ekstra kvalitet for borgeren.
- En opgaveomlægning skal ske, når der er tilstrækkelig volumen og kompetencer i kommuner og/eller almen praksis, så omlægningen bliver både omkostningseffektiv og faglig forsvarlig.
- En opgaveomlægning skal aflaste specialisterne på sygehuse. ■







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

Få mere information på [www.hollister.dk](http://www.hollister.dk) eller ved at kontakte kundeservice på tlf.: 4846 5100 eller maile til [hollister.dk@hollister.com](mailto: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



# NYT FRA LOKALFORENINGERNE



## COPA København/Frederiksberg

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

[Siden sidst](#)

### Julefrokosten på Bakken

Julefrokosten på Bakken var en succes. Bakken var dejlig julepyntet, og der var pænt fremmøde. Vi mødtes med gruppen fra Aarhus, som havde valgt Bakken som mål for deres juletur, så vi fyldte godt op i lokalet. Vi nød samværet. Da alle var mætte af den dejlige mad, var der tid til selv at opleve Bakkens forlystelser med bl.a. Korsbæk.

*H.M.*





Kommende arrangement**Generalforsamling 28. marts 2020**

Næste møde COPA København/Frederiksberg bliver generalforsamlingen. Den vil blive afholdt lørdag d. 28. marts 2020, så sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Nærmere om mødetid og -sted i næste blad.

Hvis I synes, at der sker for lidt, så mød op og få indflydelse. Bestyrelsen vil meget gerne have nye medlemmer, og to er på valg i år.

Alle ønskes et godt nytår.

*P.b.v. Hjordis Mikkelsen*



## COPA Storkøbenhavn

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

Husk at følge med på vores hjemmeside

[www.copa.dk](http://www.copa.dk)

(klik mød andre, lokalforeninger, Storkøbenhavn)

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

*Gethe Jacobsen*

Kommende arrangement**Generalforsamling 8. marts 2020**

Søndag den 8. marts 2019 kl 13 i *Foreningernes Hus, Gl. Klausdalsbrovej 436, 2730 Herlev* (ved siden af Gammelgård, kunst og kulturcenter)

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

Dagen slutter med banko.

Hvis du vil **spise med** skal du **tilmelde dig senest den 3. marts** til Gethe 40950953 eller pr. mail: [copa.stkb@gmail.com](mailto:copa.stkb@gmail.com).

Dagsorden ifølge lovene:

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

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

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

Vi mangler dig.

Eller vil du gerne i bestyrelsen?

*P.b.v. Gethe Jacobsen*

**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**Julefrokost**

Den 7. december holdt vi traditionen tro årets julefrokost med 36 deltagere.



(COPA Storkøbenhavn fortsætter næste side)

**COPA Storkøbenhavn fortsat fra forrige side:**

Julefrokosten blev holdt i Foreningernes Hus i Hjortespring.

Alle fandt hurtigt en plads ved de festligt dækkede borde, som i år var 6 borde, under ledsagelse af hygge julemusik spillet af musikeren Troels.

Efter velkomsten og en skål begav vi os i lag med maden, som i år stod på bordet, så vi ikke hele tiden skulle "rende" efter mere: sild, fiskefilet og æg med rejer, flæskkesteg, laks og æbleflæsk.

Vi gik alle i gang med den lækre julemad med tilhørende øl og snaps. Alt imens spillede vores hyggemusikker Troels dejlig julemusik.

Ind imellem fik vi en fællessang, hvorefter vi spiste ost. Der var fri bar med øl/snaps/vin. Så der var højt humør.

Efter endnu et par fællesange fik vi risalamande og stor var overraskelsen, da der var to mandelgaver.

Derefter var der tre spil banko med fine gevinster.

Troels spillede og alle hyggede sig. Nogle benyttede lejligheden til en lille svingom

Og dagen sluttede med kaffe og småkager samt slik mens vi nød julemusikken

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

Glædeligt at der var så mange nye med.

*P.b.v. Gethe Jacobsen*



## COPA Bornholm

Lokalformand: Inge Skovgaard Petersen,  
Storegade 15 D, 3700 Rønne  
Tlf.: 3028 6530  
[ingeskovgaard@live.dk](mailto:ingeskovgaard@live.dk)

Siden sidst

### Alt hvad hjertet kunne begære



Vi sluttede året af med en dejlig julefrokost den 7. december. En dejlig julefrokost, nogle gode bornholmske julesange som mange af os ikke helt havde styr på ordene, så der kom der jo lidt grin ud af.



En flok søde Luciapiger kom syngende ind gennem vore lokale, så jeg fik tårer i øjnene (jeg er altså også lidt rørstrømsk i julemåneden).



Der var kaffe, slik, småkager, ja alt hvad hjertet kan begære.



Kommende arrangement

### Generalforsamling 25. januar 2020

Så nu er vi klar til at tage fat på året 2020, hvor vi starter året med vores **generalforsamling den 25. januar 2020 kl. 13.00 i Sagahuset.**

**Husk tilmelding til generalforsamlingen, hvis du vil spise med. Tilmelding til spisning senest den 20. januar.**

Året 2020 starter i Sagahuset, Rønne 25. januar.



*P.b.v. Inge Skovgaard Petersen*





## COPA Frederiksborg

Lokalformand: Michael Petersen, Engbuen 12, 3450 Allerød  
Tlf.: 3113 0547 [micpet@post12.tele.dk](mailto:micpet@post12.tele.dk)

### Kommende arrangement

## To dages sommerudflugt 6.-7. juni 2020 - husk pas



Frederiksborg Lokalforening afholder sommerudflugt til Sønderjylland, 6/7 juni 2020. Turen går til Sønderborg, hvor vi besøger Sønderborg Slot, som næsten er 800 år gammelt. Det ligger ved indsejlingen til Sønderborg, og Sønderborg Slot er et museum, der er værd at se. Vi skal måske forbi Gråsten Slot,



Frøslevlejren

men det kommer an på tiden i forhold til, at vi skal en tur over grænsen, og her skal man have **pas** med for ellers kan det blive en dyr fornøjelse at komme tilbage til Danmark (1000,- kr.)



Men inden da skal vi lige besøge Frøslevlejren, som var en interneringslejr til krigsfanger under og efter 2. verdenskrig. Her kan man se under hvilke forhold de levede i krigen, for både danske og tyske fanger.

I dag har hjemmeværn og beredskab museum i de gamle baraker. Der holder også en af de gamle "de hvide busser" og man kan komme op i det gamle kontrolløstårn og kikke ud over hele området.

Turens pris er kun 950,-kr. pr. person Hvis man vil have et enkeltværelse er der et tillæg på. 200.- kr.

Gæster koster 400,- kr. ekstra, og ved tilmelding skal der betales 200.- kr. i depositum og man har 14 dage til at betale det. Der vil også være mulighed for at betale turen over flere gange efter aftale med kassereren.

**Sidste frist for tilmelding er senest den 1. maj** og den samlede betaling skal være afsluttet inden d. 1. maj.

**P.b.v.  
Michael Petersen**



Sønderborg Slot

(COPA Frederiksborg fortsætter næste side)

## Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør

Bestil nemt på  
[www.onemed.dk](http://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](mailto:info.dk@onemed.com)  
[www.onemed.dk](http://www.onemed.dk)  
[facebook.com/OneMedDanmark](https://facebook.com/OneMedDanmark)

[COPA Frederiksborg fortsat fra forrige side:](#)

[Kommende arrangement](#)

## Generalforsamling 15. marts 2020

Datoen for generalforsamlingen er søndag den 15. marts 2020 og den afholdes i **Frederiksborg Sognegård, Frederiksværksgade 2B, 3400 Hillerød**. Vi mødes kl. 13.00 og forventer at være færdige kl. 17.00 senest.

Ifølge vedtægterne § 18 Lokalforeninger skal der vælges 2 bestyrelsesmedlemmer og en suppleant for 2 år. Desuden skal der vælges en revisor og en revisorsuppleant for 1 år. Vil man gerne have indflydelse på lokalforeningens arbejde og medlemsarrangementer, er det en god ide, at stille op til bestyrelse. Man kan henvende sig til formanden i forvejen og tilbyde sit kandidatur eller stille op på selve generalforsamlingen.

Tilmelding for deltagelse i frokosten forud for selve generalforsamlingen er til formand Michael Petersen enten på lf. 31 13 05 47 eller på mail [micpet@post12.tele.dk](mailto:micpet@post12.tele.dk).

*P.b.v. Gisela Schjøtt*

[Siden sidst](#)

## Alt forløb i fornøjelig stemning

**Juleafslutning søndag den 24. november 2019 kl. 13.00 i Allerød**

Juleafslutningen foregik jo et helt nyt sted denne gang.

Hvordan mon det ville være?

Ville der komme færre medlemmer, og var der langt at gå fra parkeringspladsen til fælleshuset, hvor juleafslutningen skulle finde sted?

Bekymringerne var dog unødvendige, for vi var heldigvis mange igen i år, og alt forløb i fornøjelig stemning.

Maden kom også fra et nyt sted i år, så var den lige så god som de andre år?

Det var den, virkelig velsmagende og meget flot anrettet. Naturligvis var der også ris à l'amande med mandelgave.

Selv om man er et nyt sted, skal traditionerne holdes, så selvfølgelig var der gevinst på indgangsbilletten, og der var også det sædvanlige andespil.



*P.b.v.  
Gisela Schjøtt*

**Fagligt Selskab  
for sygeplejersker  
i stomiplejen**

På hjemmesiden [www.dsr.dk/fs22](http://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](mailto:gerd.friis.bille.01@regionh.dk)





## COPA Roskilde / Køge

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

### Siden sidst

## Tak for hyggelige og rare timer

Vi har afholdt vores julefrokost på Hotel Niels Juel i Køge, alle mødte op i god tid så der var lejlighed til gensyn og hilsener inden dørene åbnede op til lokalet Kaptajnen, hvor maden var anrettet og drikkevarerne kørt ind.

I år skulle vi også synge sjove julesange og et lotteri med gevinster skulle vi også i gennem. Vi fik en dejlig julebuffet og til sidst kom kaffen på bordet hvor der kom fad ind med jule småkager og en masse julegodter, så mon ikke alle var blevet godt mætte.

Tak til alle for nogle hyggelige og rare timer sammen.

Glædelig jul og et godt nytår til alle vores medlemmer og på gensyn søndag d 23. februar 2020 kl. 10.30 til generalforsamling på Hotel Niels Juel, Køge.

*P.b.v. Ea Jensen*

### Kommende arrangement

## Generalforsamling 23. februar 2020

Generalforsamling søndag den 23. februar 2020 på **Hotel Niels Juel, Toldbodvej 20, 46 Køge.**

### Program:

Kl. 10.30 Vi mødes på Hotel Niels Juel

Kl. 11.00 Brunch

Kl. 12.00 Generalforsamling

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Valg af stemmetællere
4. Formand fremlægger beretning
5. Kassereren fremlægger revideret regnskab
6. Aktiviteter for kommende år
7. Behandling af indkomne forslag, skal være Ea i hænde senest den 9. februar
8. Valg til bestyrelsen
  - a. Valg af formand for 2 år Ea modtager genvalg
  - b. Valg af et bestyrelsesmedlem for 2 år Grethe ønsker ikke genvalg
  - c. Valg af et bestyrelsesmedlem for 2 år Kurt ønsker ikke genvalg
  - d. Valg af en suppleant for 2 år
  - e. Valg af en revisor for et år
  - f. Valg af en revisorsuppleant for et år
9. Eventuelt
10. Hygge

Kl. 14.45 Afslutning.

**Tilmelding vedrørende deltagelse i brunch** skal ske til Ea Jensen fra mandag den 27. januar og **senest den 18. februar** på tlf. 4687-1371 eller pr. mail [roskildekoge@copa.dk](mailto:roskildekoge@copa.dk) med oplysning om navn og telefonnummer.

*P.b.v. Ea Jensen*



## COPA Vestsjælland

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

## Kære medlemmer

Håber alle har haft en rigtig god jul og er kommet godt ind i det nye år.

### Siden sidst

## Medlemsmøde i Vig Forsamlingshus

Her blev der demonstreret undertøj og badetøj til stomiopere-rede.

En stor tak til de 2 søde og rare damer fra Mediq Danmark som gav sig tid til at bruge nogle timer sammen med os.

Aftenens underholdning stod Brdr. Kjærsgaard for, der blev både sunget og stampet i gulvet. De forstod virkelig at få sat gang i medlemmerne.

Også en stor tak til brødrene for deres fantastiske underholdning.

*P.b.v. Eddy Tersløse*

### Siden sidst

## Sundhedstopmøde i Region Sjælland

Region Sjælland har inddraget patientforeningerne.

COPA Vestsjælland, deltog med 2 repræsentanter.

Topmødet gik ud på, at alle deltagerne skulle komme med input til, hvordan sundhed kommer tæt på dig.

- At have fokus på tryghed for patienterne i omstillingen til det nære sundhedsvæsen.
- At styrke samarbejde på tværs af sektorer.
- At medinddrage civilsamfundet.

Har blot nævnt noget af det, der skal arbejdes med.

Alle de input der kom fra deltagerne vil blive samlet op i 2020.

Her vil politikerne i Region Sjælland afholde et politisk topmøde, hvor alle de indsamlet input bl.a. vil indgå.

*(COPA Vestsjælland fortsætter næste side)*

COPA Vestsjælland fortsat fra forrige side:

Region Sjællands politiske mål er. En strategi for et nært og sammenhængende sundhedsvæsen.

Vi takker for, at vi har fået muligheden for at kunne deltage i så en vigtig strategi i vores Region og glæder os til at se resultatet.

Siden sidst

## Fællesmøde for Patientforeninger og Handicaporganisationer

Vi deltog med 2 repræsentanter fra COPA Vestsjælland.

Hensigten med fællesmødet var at styrke fællesskabet mellem foreningerne. Der fremkom mange relevante emner og mange gode forslag.

Hele referatet bliver lagt ind på COPA Vestsjællands hjemmeside, så kan man læse det der. De, der ønsker referatet tilsendt, kan ringe eller skrive til lokalformanden på tlf. 60 63 07 47 eller [e.t@mail123.dk](mailto:e.t@mail123.dk)

## Kommende arrangementer

Arrangementudvalget arbejder på højtryk, mere om det i Copa-bladet i marts 2020.

Kommende arrangement

## Generalforsamling 7. marts 2020

Generalforsamlingen bliver afholdt **Vommevad Forsamlingshus** lørdag d. **7. marts 2020 kl. 13 til 16**. Vi starter med at få noget at spise.

Adressen er:

Vommevad forsamlingshus. Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.

**Tilmelding til spisning** skal ske **senest mandag d. 2. marts 2020**.

Spisning kl. 13 til 14.

Tilmelding: Eddy Tersløse på tlf. 60 63 07 47 eller pr. mail: [e.t@mail123.dk](mailto:e.t@mail123.dk)

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Godkendelse af dagsorden.
4. Optælling af stemmeberettigede.
5. Valg af stemmetællere.
6. Formandens beretning.
7. Regnskab og budget til godkendelse.
8. Aktivitetsplan for det kommende år.
9. Indkommende **forslag**. Senest 8 dage før til formanden.
10. Valg til bestyrelsen ifølge COPA's vedtægter.
  - a. Valg af lokalformand for 2 år. Eddy Tersløse – ønsker genvalg.
  - b. Valg af 2 suppleanter for 2 år. Carlo Jensen – ønsker genvalg. Anne Marie Johansen – ønsker genvalg.
  - c. Valg af revisor for 1 år. Carlo Jensen – ønsker genvalg.
  - d. Valg af revisorsuppleant for 1 år.
11. Eventuelt.

Siden sidst

## Jule frokost

Tak for en rigtig hyggelig julefrokost, sammen med mad og drikke og ikke mindst i sammenværet

med veloplagte medlemmer gjorde, at julefrokosten blev utrolig hyggelig.

En stor tak til Grethe for, at ville underholde os med julemusik, det er utroligt dejligt at have medlemmer, der er i besiddelse af så kunstneriske evner.

De medbragte gaver blev der trukket lod om. På indgangsbilletten blev der bl.a. udtrukket 2 kurve med dejlige lækkerier i.

Der var også 2 mandelgaver; de 2 heldige vinder fik hver 2,9 kg. Quality Street, så der skulle være nok af guf til julen.

Endnu en gang tak til alle for nogle rigtige rare og hyggelige timer sammen.

*P.b.v. Eddy Tersløse*



## COPA Storstrøm / Lolland / Falster

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

### Kommende arrangementer COPA Storstrøm / Lolland / Falster:

Kontakt venligst Erna Kristoffersen eller Bjarne Vissing.





## COPA Fyn

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

[Siden sidst](#)

### Julefrokost 2019 - en hyggelig eftermiddag



Lørdag den 7. december holdt COPA Fyn deres årlige julefrokost i Hjallesø Forsamlingshus. 36 medlemmer mødte op til lækkert julebord med alt hvad hjertet kan ønske sig. Fisk, lune retter og risalamande hvor der ved hvert bord var en mandelgave. Der blev også leget lidt, vi spillede ringspil, hvor der var sponsorerede gevinster fra Rema 1000 i Assens. Alt i alt en rigtig hyggelig eftermiddag. Samtidig ønsker COPA Fyn alle deres medlemmer en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

*P.b.v. Kirsten Kristiansen*



FOTO: Jørgen Rasmussen



[Kommende arrangement](#)

### Generalforsamling 23. februar 2020 kl. 12.00

Du indkaldes hermed til generalforsamling søndag den 23. februar kl. 12.00 i **Hjallesø Forsamlingshus, Hjallesøgade 31, 5260 Odense S.**

Foreningen er vært ved den efterfølgende spisning. Tilmelding til spisning til Poul E. Andersen Tlf: 66158512 Mob: 30114296 E-mail: [ipea@webspeed.dk](mailto:ipea@webspeed.dk).

**Sidste frist for tilmelding til spisning er tirsdag den 18. februar kl. 20.00.**

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Beretning v/ formanden
3. Regnskab v/ kassereren.
4. Aktivitetsplan.
5. Valg af bestyrelse: På valg er: Nini Pedersen, Tina Poulsen og bestyrelsessuppleant: Bo Smidt
6. Revisor: Tonnie Hansen  
Revisorsuppleant: Vagn Madsen.
7. Eventuelt.

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

*P.b.v. Poul E. Andersen*



## COPA Sydøstjylland

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

### Generalforsamling 14. marts 2020

Der indkaldes til generalforsamling den 14. marts 2020 kl 11.00 hos Domus i Vejle, Ved Sønderåen 1, 7100 Vejle.

Generalforsamling afholdes i henhold til vedtægterne.

Efter generalforsamlingen er der et let traktement, hvorfor tilmelding til traktementet er nødvendig senest den 1. marts. Tilmelding til [h.westergaard@stofanet.dk](mailto:h.westergaard@stofanet.dk) eller tlf 20780300.

*P.b.v. Hanne Westergaard*

[Siden sidst](#)

### Julefrokost i en god stemning

Den 22. november havde vi julefrokost i Fredericia. Kaj og Else fra Eakin fortalte om deres produkter, hvorefter der blev mulighed for at stille spørgsmål.

Dagen forløb i en god stemning og vi havde en rigtig god dag. Der blev solgt lodder til amerikansk lotteri og sædvanen tro var det de samme 5-6 personer der løb med gevinsterne. Sådan er det nok bare.

Vi havde god musik og fællessang fra musikanter fra Trillingegården. Vi har tidligere nydt godt af deres kunnen, og også denne gang blev forventningerne indfriet. Fællessang og musik kan virkelig ryste folk sammen.

Desværre fik vi ikke taget billeder, så dem må vi undvære. Tak til alle deltagere for jeres fremmøde og gode humør.

*P.b.v. Hanne Westergaard*

**Kære medlemmer**  
Når I skifter fastnettelefonen ud med mobiltelefon, får ny mailadresse eller tlf.nr. Vil I ikke nok være rare at meddele dette til sekretariatet på telefon 57673525. Det er ikke rart at stå med en medlemsliste, hvor mailadresse eller tlf.nr. ikke er rigtigt. Det kan betyde at vi ikke kan kontakte jer. Tak for jeres forståelse.  
**Med venlig hilsen**  
**Hanne**

[Kommende arrangement](#)

### Sommerudflugt til Samsø 13. juni 2020

Sæt allerede nu x i kalenderen den 13.juni 2020.

Vi arrangerer en sommerudflugt til Samsø. Vi skal selv komme til HOU, hvorfra vi tager færgen, og på øen står en bus klar til at transportere os rundt på øen.

Meget mere om dette i næste blad.

*P.b.v. Hanne Westergaard*



## COPA Sønderjylland

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

[Siden sidst](#)

### Julefrokost - en rigtig god eftermiddag

En rigtig god eftermiddag til julefrokost havde vi på Røde-Kro.

En god julefrokost blev der serveret, her kunne man rigtig blive mæt. Kaffe blev serveret med tilbehør og derefter var alle klar til banko.

Et dejligt pakkebord med gevinster i alle størrelser til bankospillet. Pakkerne blev hurtigt fordelt til de forskellige borde, nogen er jo heldige og får mange pakker med hjem.

Tak til alle som bakkede os op om arrangementet og tak til dem som havde pakker med.



### Åben rådgivning 2020 Sygehus Sønderjylland, Aabenraa Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver til stede følgende dage:

Mandag	d. 3. februar	kl. 10.00 til 12.30
Mandag	d. 6. april	kl. 10.00 til 12.30
Mandag	d. 8. juni	kl. 10.00 til 12.30
Mandag	d. 3. august	kl. 10.00 til 12.30
Mandag	d. 5. oktober	kl. 10.00 til 12.30
Mandag	d. 7. 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

Anne Lise Hansen tlf. 2961 2776 • [achansen@webspeed.dk](mailto:achansen@webspeed.dk)



Kommende arrangement**Generalforsamling 6. marts 2020****Generalforsamling 2020 afholdes fredag d. 6. marts 2020****kl. 12:00 på Røde-Kro.**Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Kassereren fremlægger regnskab
4. Aktiviteter 2019
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen
  - a. Næstformand Carl Christian Sørensen – 2 år
  - b. Bestyrelsesmedlem Leif Reus – 2 år
  - c. Bestyrelsesmedlem Ellen Poulsen – 2 år
  - d. Valg af suppleant Kaj Schwebs – 1 år
  - e. Valg af revisor Hans Phillipsen – 1 år
  - f. Valg af revisorsuppleant Lorenz Lorenzen – 1 år
7. Eventuelt.

Forslag der skal behandles på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 8 dage før afholdelse, dvs. senest 27. februar 2020.

Alle medlemmer/støttemedlemmer er velkommen til spisning kl. 12:00. Efter middagen afholder vi generalforsamling kl. 13:00. Alle COPA Sønderjyllands medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding

På besøg kommer en forhandler, som viser produkter. Vi håber at mange vil deltage i generalforsamlingen, så man kan stille mange spørgsmål om stomi og stomipleje.

**Tilmelding til spisning senest d. 2. marts 2020 til:**

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

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

Alle ønskes godt nytår.

*P.b.v.*  
**Christa Jensen****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](mailto:s.a@bbsyd.dk)Siden sidst**Juleafslutning 20. november**

Vi mødtes alle på Restaurant Sydvesten til den årlige juleafslutning. 48 tilmeldte. Vi havde en fantastisk god aften, med super underholdning af Jesper Schwartz og hans kompagnon. Der blev fortalt sjove vittigheder og anekdoter. Maden var som sædvanlig helt perfekt, og der var ingen der gik sulten fra bordet. En lille omgang pakkeleg fik vi også tid til, og der var en rigtig god stemning. Da ris alamanden og ostebordet var fortæret, blev det tid til kaffe og derefter gik vi alle hver til sit.

**Næste arrangement** er generalforsamling. Invitation kommer senere.

*P.b.v. Anette Larsen***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 Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning

Tlf.: 2028 7446 E-mail: [kai@kaiblok.dk](mailto:kai@kaiblok.dk)

### Kommende arrangement

## Generalforsamling 10. marts 2020

**Generalforsamling den 10. marts 2020 kl. 18.00 hos Kirstine Hardam, Holstebro.**

Aftenen starter med indlæg ved firmaet Kirstine Hardam.

Dagsorden ifølge vedtægter:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Kassererens fremlæggelse af regnskab.
4. Behandling af indkomne forslag.
5. Valg til bestyrelsen

På valg er:

Henrik Aagaard (modtager genvalg)

Ulla Andersen (modtager genvalg)

6. Valg af suppleanter: på valg er:

1. suppleant Niels Smed (modtager genvalg)

2. suppleant Egon Hedegaard (modtager genvalg)

7. Valg af revisor: Niels Smed (modtager genvalg)

8. Valg af revisorsuppleant Helle Aagaard (modtager genvalg)

9. Eventuelt.

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

Alle medlemmer kan deltage i en generalforsamling uden tilmelding - men **tilmelding til spisning** Gunnar Andersen **senest den 03-03-2020** på mail: [gua@youmail.dk](mailto:gua@youmail.dk) eller telefon 97427376 eller mobil 20522743.

*P.b.v. Ulla Andersen*

### Siden sidst

## En hyggelig eftermiddag

COPA Midt/Vestjylland havde den 23. november julefrokost på Østergaards Hotel i Herning.

Vi var 26 deltagere der havde en hyggelig eftermiddag med god mad, pakkespil og hyggeligt samvær.



*P.b.v. Ulla Andersen*





## COPA GI 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

### Julefrokost

COPA GI Viborg amt har haft en god og vellykket julefrokost.  
Alle medlemmer ønsker et godt nytår. *P.b.v. Povl Jørgensen*

Kommende arrangement

### Generalforsamling

Husk generalforsamling *lørdag d. 7. marts kl. ca. 11:30 i Stoholm Fritids- og Kulturcenter, Søndergade 56, 7850 Viborg.*

*P.b.v. Hans Breiner Henriksen*





## COPA Aarhus / Østjylland

Lokalformand: Gitte Heide, Engdraget 29A, 8381 Tilst  
Tlf.: 2778 2894 (bedst efter kl. 16.30) E-mail: [copa\\_aarhus@icloud.com](mailto: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.

### Randers klubben

#### Kommende arrangement

#### Bowling

Vi skal igen i år bowle, det bliver **tirsdag den 28. januar, hvor vi mødes hos Master Bowl på Mariagervej 139-141, 8920 Randers NV kl. 19.** Kom og hav' det sjovt sammen med os andre. Vi får først burger og 1 øl eller vand til maden. Kl. 20 er der baner klar til os. Vi kan spille en time. Egenbetaling 50 kr. Husk tilmelding til Kirsten Gjørup Hansen **senest den 24. januar**, så jeg kan nå at bestille. [Kirsten.gjorup.hansen@gmail.com](mailto:Kirsten.gjorup.hansen@gmail.com) tlf. 22 16 21 40.

#### Siden sidst

#### Julefrokost i Randers

I Randers er vi gode til at samles til julefrokost, vi var 14 tilmeldte, og vi hyggede os med mad, drikke og god snak. Vi spillede pakkespil og havde en dejlig aften sammen.

*P.k.v. Kirsten Gjørup Hansen*

#### Siden sidst

#### Svømmeaften

Mandag d. 21. oktober var tiden igen kommet til svømning og hyggeligt samvær i svømmehallen "Spanien", Århus C.

Denne gang havde vi 2 nye svømmere med, som gerne ville møde den udfordringen det kan være for første gang efter stomioperation, at stå i et offentlig omklædningsrum, stå under bruseren offentligt uden tøj for derefter at iklæde sig badetøj, nu med stomipose.

Her deltager altid rådgivere, klar til hjælp og støtte efter behov.

De 2 nye deltagere var begge fra Aarhus / Østjyllands lokalforening, men det er også dejligt og positivt når man på tværs af lokalforeningerne, som stomibruger kan benytte sig af lige præcis de arrangementer man har lyst til og behov for, så husk selv om du tilhører en anden lokalforening, er du også velkommen hos os..

Alle nød vandet plus boblebad og sauna. Nogle svømmede ivrigt, andre slappede mere af.

Herefter gik vi glade og meget nyvaskede i samlet trop til et spisested, denne gang Le's restaurant, hvor vi spiste en dejlig vietnamesisk buffet. COPA var vært med den gode mad til de slunkne maver (nu havde vi jo rigtig fået god appetit). Her blev drøftet mangt og meget, her er vi nemlig alle lige og her er intet emne og spørgsmål tabu.

Der har i tidens løb deltaget mange - nyopererede - nervøse - usikre -- stomister ved vores svømmeaftener, som nu går i omklædningsrum, i svømmehal og til stranden uden at blinke og med stor fryd. Så hvis du går og "ved ikke rigtig", - grib chancen og ta' imod vores tilbud.

Vi kan varmt anbefale at du melder dig til svømning næste



#### Datoer for vores rådgiverarrangementer 2020

- 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.

*Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C*

Informationer om arrangementerne kommer løbende i Copa-bladet og på COPA.dk

*Gitte Heide*

### 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?

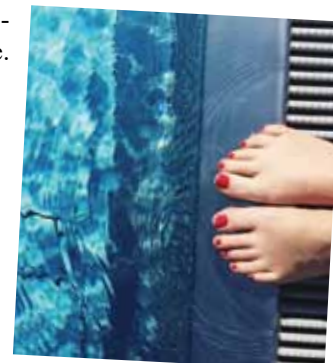
Har du behov for at tale med en, der har levet med stomi (eller Pauch) i mange år, er der mulighed for dette, blot du kontakter COPA Aarhus / Østjylland rådgivning på tlf. 6127 2125 (helst mellem kl. 17 og 18.) Hvis telefonen ikke bliver taget, kan du indtale en besked, og du bliver du kontaktet af en 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.

gang, vi lover der altid er rådgivere med til hjælp og moralsk støtte.

Her i COPA Aarhus / Østjylland regions lokalforening, har vi årligt 2 svømmeaftener - én i foråret og én i efteråret -, som selvfølgelig altid bliver annonceret i bladet her. Så hold godt øje, (men husk da der er begrænset deltagerantal så gælder "først til mølle" princippet, dog har nye stomister 1. prioritet.)

Vi kan gøre hele aftenen for en lille egenbetaling på kun 50,- kr. Eneste krav er medlemskab af COPA.



*Med stor svømmehilsen  
Mariann Hvid Olesen*



[Siden sidst](#)

## En anderledes julefest i COPA Aarhus / Østjylland

Lørdag den 23. november blev årets julefest afviklet på en noget anderledes måde. I stedet for det lokale frokostbord, havde vi i år bestemt, at holde vores julearrangement på Bakken. Der var tilmeldt 29 personer til turen. Og det blev en virkelig begivenhedsrig tur.

Vi startede fra Viby J. kl. 8 en kold og blæsende morgenstund, så da vi skulle nyde vores morgenkaffe og de medbragte rundstykker fik vi lov af vores chauffør Henning til at nyde kaffen og rundstykkerne i bussen. Det var stadig koldt og blæsende, da vi holdt vores kaffepause ved rastepladsen lige før Storebæltsbroen.

Efter diverse pauser, styret af chaufførens køreregler og vi andres naturlige behov ankom vi forventningsfulde til Klampenborg, hvor der var bestilt frokost på Bakkens Perle kl. 13.00.

Der var virkelig dækket op til det helt store frokostbord med både koldt og varmt til ganen. Det viste sig, at der var dækket op til adskillige COPA medlemmer i den ene ende af restauranten, idet COPA København/Frederiksberg også havde valgt Bakkens Perle til julefrokosten.

Da vi var godt mætte, kunne vi så på egen hånd gå rundt i den julesmykkede forlystelsespark. Alle, for hvem det var første gang på Bakken, var den største forventning nok et besøg i Korsbæk.

Det var en stor oplevelse at se, hvordan man havde valgt at genoplive den populære TV serie Matador i det naturtro miljø.



Det var spændende at se både Agnes og tjener Boldt i Algade, og ikke mindst at opleve overlærer Andersen invitere Misse Møhge på en kop kaffe i byens smukke restaurant Postgården, ligesom det var interessant at se de forskellige forretninger og øvrige bygninger fra TV serien.

Hjemturen gik smertefrit. På Fyn holdt vi en halv times pause, hvor der blev serveret sandwich og drikkevarer, som vi også måtte nyde inde i bussen.

Da vi ankom til P-pladsen i Viby, kunne vi så tage afsked med hinanden og se tilbage på en spændende og anderledes julefrokost.

*P.b.v. Poul Andersen*

[Siden sidst](#)

## Ungdomscafé

Den 26. november 2019 blev der for første gang afholdt ungdomscafé i Huset Trøjborg. Idéen med arrangementet var, at give unge mellem 18 og 40 år mulighed for, at mødes med andre i lignende situationer som en selv.

Da julen stod for døren blev der serveret æbleskiver, alkoholfri gløgg og hvad der ellers hører sig julen til. Der blev snakket om mange gode emner, i forhold til hvad der rørte

sig hos de fremmødte. Dertil havde OneMed linet op med det nyeste inden for stomi-undertøjsmode samt stomiprodukter. Alt i alt en ganske hyggelig og udbytterig aften.

Tusind tak til de fremmødte, jeg ser frem til at kunne afholde lignende arrangementer i fremtiden.

*Katrine Nielsen*

*COPA Aarhus / Østjylland fortsætter næste side)*

[COPA Aarhus / Østjylland fortsat:](#)

[Kommende arrangement](#)

## Generalforsamling 17. marts

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden forelægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab fra sidste kalenderår til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg. På valg:
  - Formanden
  - 3 bestyrelsesmedlemmer
  - 1 suppleant
  - Revisor
  - Revisorsuppleant.

Til generalforsamlingen har vi inviteret en spændene gæst til at holde oplæg. Da vi ikke har aftalen helt på plads endnu, kan vi desværre ikke kan løfte sløret for hvem det er, inden bladet bliver trykt.

Dagsorden til generalforsamlingen vil blive opdateret og lagt på [copa.dk](http://copa.dk) når aftalen er på plads.

*P.b.v. Gitte Heide*

[Kommende arrangement](#)

## Rundvisning på Aarhus Teater

**Lørdag den 28. marts  
2020 fra 10.00 til 11.30**

har vi booket en rundvisning på Aarhus Teater.

Efter rundvisningen går vi ud og får brunch i Aarhus. Hvor vi skal indtage brunch er ikke fastlagt endnu. Det bliver en overraskelse. Begrænsede antal pladser.

.Da vi kun har 30 pladser bliver det efter først til mølle principet med tilmelding.

**Tilmelding** kan ske både på mail og telefon til formand Gitte Heide på [copa\\_aarhus@icloud.com](mailto:copa_aarhus@icloud.com) eller 27782894 (mellem kl. 17.00 og 19.00).

### Betaling

Der er en egenbetaling på 100 kr. pr. deltager. Der kan **betales** med mobilePay på 21253988 **senest 25. marts** eller kontant ved indgangen til Aarhus Teater.

*P.b.v. Gitte Heide*



## 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](mailto:FAP.COPA@gmail.com)

### Kære alle

FAP-gruppen ønsker alle et rigtig godt nytår.

### Sæt kryds i kalenderen

**Den 5. september** arrangerer vi samvær for FAP-medlemmer i Silkeborg. Vi vil mødes til Brunch og afslutte dagen med en tur på Silkeborgsøerne. Det er gratis for medlemmer af COPA. For andre FAP-ramte eller evt. pårørende vil udgiften være kostprisen.

Mere om arrangementet og tilmelding i bladet til forår/sommerudgaven.

*P.g.v. 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](mailto: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](mailto:achansen@webspeed.dk)

**Kommende arrangementer Urostomigruppen:** Kontakt venligst Anne Lise Hansen.





## COPA Nordjylland

**Lokalformand:**  
Bjarne Baarup, Vester Altan 42, 9500 Hobro  
Tlf.: 2143 3018 [bjarnebaarup@gmail.com](mailto:bjarnebaarup@gmail.com)

### Siden sidst

## Bestyrelses- og rådgiverkursus 2019

I weekenden den 26.-27. oktober 2019 deltog Bjarne Baarup, Randi Hansen og undertegnede Lise-Linda Nielsen på et "COPA Bestyrelses- og Rådgiverkursus" i Horsens.

Stomisygeplejerske Ulla Ostfeld, Stotec startede lørdag formiddag med at give gode råd om afhjælpning af stomibrok og buler. Der blev vist forskellige brokbælter, både bløde og mere faste modeller. Vi så også forskelligt stomiundertøj.

Efter frokost kom rådgiver Vincent Løffler fra Kræftens Bekæmpelse i Aarhus og gav et oplæg om Kræfttrådgivningscentrenes tilbud til kræftpatienter - blandt andet: Samtaleforløb med en psykolog - socialrådgivning - familiesamtaler - kostvejleder m.m. Vincent Løffler fortalte også om, hvem der kan henvende sig til centrene, hvilken hjælp palliativ team kan give til den kræftsige og de pårørende.

Sidst på eftermiddagen kom Kirsten Bach, som har været stomisygeplejerske på Regionshospitalet i Horsens fra 1985 til 2015. Hun fortalte om livet og dagligdagen med stomi i "gamle dage". I midten af 1700-tallet udførte man den første stomioperation, og omkring år 1879 den første ileostomi og i år 1883 gennemførtes den første vellykkede operation, og derefter i 1950 en den første vellykkede urostomiooperation.

Søndag formiddag kom konsulent Mette Wang fra Frivilligt Social Arbejde i Odense. Der blev talt om arbejdet i lokalforeningerne - dirigentens rolle som mødeleder, og hvem der kan deltage i en generalforsamling. Vi talte meget om, hvordan man får flere medlemmer i en forening. Hvorfor være i en bestyrelse?

Efter frokost, kørte vi alle hjem efter en rigtig god weekend.

*P.b.v. Lise-Linda Nielsen*

### Kommende arrangement

## Forårsarrangement 1. marts 2020

Søndag den 1. marts 2020 kl. 11.00 inviterer COPA, Nordjylland til brunch på

**Motel Europa, Hobrovej 890, Ellidshøj, 9230 Svenstrup.**

Kl. 13.00 efter brunchen kommer "3 x Hans" og underholder, spiller og synger for os. Det skal nok blive festligt og fornøjeligt.

Prisen er 100 kr. for medlemmer og 200 kr. for ikke-medlemmer. Drikkevarer dog for egen regning.

Skulle du have brug for et lift, er du velkommen til at kontakte en fra bestyrelsen, men ellers kører Bus 52 fra Aalborg Rutebilstation.

- 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.

**Sidste rettidige indbetaling den 23. februar 2020** på kontonummer 9128-2280016384 gælder som tilmelding.

**HUSK AT** påføre navne.

*P.b.v. Bjarne Baarup*



### Kommende arrangement

## Generalforsamling 5. april 2020 kl. 10.00

Årets generalforsamling vil finde sted på Motel Europa søndag den 5. april kl. 10.00.

**Sæt allerede nu kryds i kalenderen** og reserver denne dag.

*P.b.v. Bjarne Baarup*

Har du brug for et lift,  
så kontakt  
en fra  
bestyrelsen.



*(COPA Nordjylland fortsætter næste side)*

COPA Nordjylland fortsat:

[Siden sidst](#)

## Julefrokost 2019

Julefrokosten blev i år afholdt på Sulsted Kro søndag den 8. december med deltagelse af 30 medlemmer. Arrangementet startede med, at vores formand Bjarne Baarup bød velkommen. Alle fik en god og hyggelig dag med god mad fra kroens køkken - altså en typisk og traditionel dansk julefrokost.

Under frokosten sang vi nogle julesange, og formanden læste en "Moderne julehistorie". Derefter spillede vi pakkespil, som altid giver en god stemning.

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

*P.b.v. Lise Linda Nielsen*







## COPA Forældregruppen

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

[Siden sidst](#)

### Forældregruppens Familieweekend 2019

Forældregruppen under COPA i weekenden d. 11/10 – 13/10 var endnu engang samlet til Familieweekend. Igen i år blev det afholdt på Comwell Campus Klarskovgaard i Korsør.

Det må siges, at weekenden denne gang virkelig bar præg af nye venskaber på tværs af aldersgrupperne hos medlemsbørn, unge og deres familier.

Weekenden startede fredag med check-in på hotellet og med præsentation af familierne. Flere familier var endnu engang at se og nye familier havde også fundet vej til den populære COPA familieweekend. Fredag var der lækker aften buffet som var flot tilpasset til børnefamilier – og som noget nyt, var der ikke noget planlagt til fredag aften. Det gav en rolig og en afslappet start på weekenden.

Lørdag havde Korsørspejderne arrangeret udflugt for børn under 10 år. Her lavede de græskarsuppe og brød over bål. Det var et sikkert hit blandt børnene, som alle kom godt mætte hjem og kunne fortælle glædeligt om udflugten. Medlemmer over 12 år var samlet alene uden forældre med Dorthe Kastberg, hvor de her kunne tale frit fra hjertet og få luft for nogle ting de måske i dagligdagen manglede nogle at tale med om.



Dorthe Kastberg.

Ellen og Knud.

Os voksne havde først Dorthe Kastberg til at holde en meget givende undervisning om børns selvværd og trivsel. Undervejs i foredraget inviterede Dorthe Kastberg også familierne udenfor, her stod den på yoga for hele familien – ganske morsomt og godt med en aktiv pause lige efter frokost.

Om eftermiddagen var Bo Bresson på scenen med indlæg om hvordan man kan skabe overskud i hverdagen – hvor Dorthe samtidig havde indbudt børnene fra 10 år til snak om ”at være” og ”sig selv”.

Lørdag bød også på ansigtsmaling og biograf for børnene.

Senere var der traditionen tro familiefest for hele familien med lækker mad, en gøgler som underholdning efter maden og levende musik som spillede op til dans og fælles korsang.

Søndag blev den årlige generalforsamling afholdt alt imens børnene opholdte sig i legerummet sammen med de kyndige og dedikerede børnepassere. Vi præsenterede samtidig den nye pjese fra Forældregruppen ”At have et barn med en tarm sygdom”, hvor alle kunne få nogle med hjem som de kunne dele ud på de sygehuse, hvor de kommer. Pjecen er siden hen blevet introduceret på den årlige faglige kongres for Danmarks stomisygeplejersker, hvor den høstede stor ros. Den kan bestilles via COPA og ses på hjemmesiden [copa.dk](http://copa.dk) / [viden og materialer](#).

Herefter var der tid til lidt fælles leg med bl.a. æg-geløb og sækkeløb, hvorefter familierne spiste lækker frokost inden deres hjemrejse.

Weekenden var også weekenden, hvor Ellen og Knud (og måske Karna) valgte at takke af for nu. De blev takket med stående applaus lørdag aften. Ellen og Knud har tilbragt samme weekend i 20 (!) år som børnepassere – Karna dog ”kun” 5. Uanset tid er vi jer taknemmelige for ,at I har ville hjælpe os. Tak for det.

Tak for en god weekend til alle – vi håber at se jer næste gang - ca. april og nok på Sjælland (og ellers til oktober 2020 i Kolding).

*Morten Holmgaard og Marie Louise Rødkjær Larsen*

**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 <sup>2.th.</sup>  
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 / Østjylland**

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  
Amalichaven 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.

