



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

Tømmes én gang dagligt.....se side 28.

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landformand

Næppe var COPA bladet marts/april blevet omdelt, inden Danmark blev et "lukket land". I mart og april bliver der normalt afholdt generalforsamlinger i mange COPA lokalforeninger.

Sådan blev det ikke i år. Når vi i nyhederne hørte om coronakrisen i Kina håbede og troede de fleste vel, at coronavirussen ikke var den helt store fare for vores land. Men virussen kom også til Danmark, det var blevet en pandemi med navnet COVID 19. Den blev og er stadig i skrivende stund årsag til aflysninger af alle mulige slag arrangementer, sport, udstillinger, fester, udflugter og mange generalforsamlinger rundt i hele Danmark (heraf flere i COPA regi). Alle aflyste COPA generalforsamlinger vil selvfølgelig blive afholdt, når det igen er muligt at samles.

COPA Forældregruppens to forårsarrangementer blev desværre også aflyst. Det er ret træls, da disse aktiviteter betyder utroligt meget for vores "unger" i COPA. Vi "gamle" kan nok bedre vente med at komme til COPA arrangementer.

COPA sommeropholdet 2020: Da der stadig er pladser ledige, er der her i bladet information om sommertilbuddet. Vi forventer ikke, at arrangementet bliver aflyst, der er langt tid til uge 28.

Ny COPA ambassadør

Journalist, forfatter og foredragsholder Eva Jørgensen har sagt ja til at blive ambassadør for Stomiforeningen COPA.

Eva Jørgensens nye bog "Bevar mig vel" er en personlig beretning om et alvorligt sygdomsforløb, der endte med en akut stomioperation. Bogen kan købes hos boghandlere.



Fra Stomiforeningen COPA er der et velkommen og tak til Eva Jørgensen.

På sin egen venlige, stilfærdige og undertiden humoristiske måde hjælper Eva Jørgensen andre til at bevare modet trods hårde betingelser - og til at klare de udfordringer, de er oppe imod. Hjemme igen efter en dejlig vinterbadeaftentur får Eva Jørgensen ondt i maven, rigtig ondt, ufattelig ondt. En nabo ringer efter ambulancen, og på Kirurgisk Operationsafsnit afdækkes årsagen: perforeret colon og blodforgiftning. Det er indledningen til en lang, lang periode fuld af smerter, kaos og uvished. Der bliver mange kampe, der skal kæmpes, før en ny hverdag tegner sig. Eva Jørgensen gør sig overvejelser over hvilke værdier i tilværelsen, der er de væsentligste.



Eva Jørgensen. Bevar mig vel - en beretning om at overleve sygdom. 2020. Rosinante. Hf. 192 sider.

Næste blad kommer der et nyt tilbud: COPA weekend i Viborg den 21.- 23. august.

Hjælpemidler: De sidste par måneder har der også været en del udfordringer ved kommunernes indgåelse af nye leverandøraftaler på stomihjælpemidler. Et eksempel: Hvis en borger ønskede en egen valgt leverandør, forlangte kommunen at borgeren ved levering af hjælpemidlerne selv skulle afholde udgiften, for herefter at sende fakturaen videre til kommunen, der ville betale borgeren for den del af udgiften kommunen skulle dække, udregnet efter priserne hos kommunens valgte leverandør.

Det er næsten blevet som i det vilde vesten - den stærke overlever. De borgere, der hidtil har været tilfredse med deres leverandør, skal med vold og magt indrette sig efter kommunens spilleregler. Sådan er loven ikke. Her er teksten fra:

Bekendtgørelse om hjælp til anskaffelse af hjælpemidler §6 stk. 3
Stk. 3. Ved indkøb af hjælpemidler efter reglerne i § 112, stk. 3, i lov om social service skal fakturaen fra den leverandør, som ansøgeren vælger, sendes og afregnes direkte med kommunen. Ansøgeren hæfter selv for egenandelen, der betales direkte til leverandøren. Det skal fremgå af fakturaen, om ansøgerens evt. egenandel er fratrullet.

Derfor bør alle, der ønsker selv at vælge leverandør, kæmpe for dette. Det er vores ret. Husk dog også. Der er ikke dårlige leverandører af stomihjælpemidler, og de kan alle leverer de samme produkter. Det vigtigste vil være, der skal en mulighed for selv at vælge den leverandør, hvor ens kemi passer bedst med leverandøren. Nøjagtig som ude i dagligdagen. Nogle vælger Føtex, Meny, Kvickly, Aldi, og så fremdeles. Det må ikke blive et monopol, hvor kun den stærke overlever.

Desværre læser og hører man kun om de dårlige kommuner. Vi må ikke glemme, at langt de fleste kommuner behandler borgerne, som loven foreskriver. Sådan bør det også være i hele Danmark.

Vi opgiver ikke kampen for, at der i alle kommuner er samme regler/fortoldninger om teksten i Serviceloven § 112. Når COVID 19 er overstået, kan der forhåbentligt blive tid at komme videre i kampen for sagen.

På på jer selv, hold afstand og nyd de gode dage, der også vil være i en noget anderledes hverdag.

Henning Granslev

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 med oplysning om navn samt medlemsnummer, og skriv "mail" i emne.



ISSN 0901 - 3849

Stomiforeningen COPA**Sekretariatet****Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted**

Tlf.: 5767 3525

Træffes mandag - torsdag: 10.00 - 14.00;
fredag: 10.00 - 13.00.

COPA bankkonto:

Reg.nr.: 4955, kontonr.: 7090331.

Hjemmeside(r): www.copa.dkwww.stomiguiden.dkWebmaster: webmaster@copa.dkCOPA e-mail: sekretariatet@copa.dk• **Landsformand:**

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 7021 3525

(KUN hverdage: bedst 14.00-18.00)

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

Hanne Westergaard

Konsul Jensensgade 16, 2.th.

8700 Horsens

e-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Tlf.: 7564 1086

• **Lokalformænd og -grupper:**

Se bagsiden.

COPA medlemsblad

Copa-bladet udkommer 6 gange om året.

Oplag: 4500 stk.

Tryk: LaserTryk A/S, Aarhus.

• **Ansvarshavende redaktør:**

Cand.scient. Ole Vestergaard,

tlf: 9849 9888 • mail: mail@copabladet.dk• **Læserbreve, indlæg og artikler:**COPA forbeholder sig ret til at afvise/for-
korte eller udskyde indlæg. Manuskripter
sendes via mail@copabladet.dk (tekst som
tekstfil i word) eller med PostNord til 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. Færdigehøjtopløselige-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 10/06.**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 10/06.**Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materiale
modtages også - efter afale. Reprøklart
annoncemateriale til næste nummer skal
være Copa-bladet i hænde **senest: 17/06.**• **Indstik:** Med forbehold. Nærmere
oplysninger: COPA's sekretariat.**Foto forsiden**

Foto: Povl Jørgensen.

Foreningens formål:**Vedtægternes § 4:**Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoiropererede samt
personer med sygdomme, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir.**Stk. 2.** Dette søges gennemført ved:

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

Copa-blad 3/2020 (maj-juni) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 274].**Indhold:**

Leder (Henning Granslev).....	2
Årsberetning for Stomiforeningen COPA 2019 (Henning Granslev).....	4
Ønsker du at støtte Nepal projektet.....	12
Smid ikke appelsinskrællen ud.....	12
Behandlingsråd skal forhindre postnummerlotteri for folk med handicap (Thorkild Olesen)...	14
Sommerophold 2020 (Henning Granslev).....	15
Smid de overflødige kilo - det giver mindre risiko for kræft.....	16

Anders Langballe er ny kommunikationschef i DH.....	18
Enhver mængde løb, selv kun een gang om ugen, er bedre end ingen løb; men højere doser af løb er muligvis ikke nødvendigvis forbundet med større dødelighedsfordele.....	18
En urinprøve kan afsløre om man er rig eller fattig.....	19
Nyt fra lokalforeningerne	20

Velkommen til COPA

Velkommen til
Susanne Moll
COPA's nye
medarbejder på
sekretariatet i
Ringsted.

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

Copa-blad 3	maj uge 19
Copa-blad 4	juli uge 28
Copa-blad 5	september uge 37
Copa-blad 6	november uge 46

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

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 lokal-
formændene findes på bagsiden af dette blad.

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

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

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

Rådgivningen vedrører kun det at leve med stomi/reservoir samt råd og vejled-
ning af ikke-lægelig karakter. Ved specifikke spørgsmål om stomipleje og medicin-
ske 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.

Af: Henning Granslev, landsformand

Generelt

2019 var et år med store udfordringer for pasning af foreningens kontor i Ringsted. COPA kontormedarbejder Jørgen Jensen var gennem de sidste par år i behandling for kræft. Efter Jørgen havde fået diagnosen og de første behandlinger, var det meget vigtigt for Jørgen selv, at han kunne arbejde videre med pasning af kontoret. Arbejdet blev delvis klaret ved, at Jørgen kunne arbejde hjemme, når der var mindre gode dage. Ea, Jørgens kone, kørte mange gange med til Ringsted for at hjælpe Jørgen med praktiske opgaver, det kunne bl.a. være pakning af breve til sygehuse og nye medlemmer.

I maj måned var Jørgen nødt til at fravælge COPA. Forretningsudvalget besluttede derfor at fordele opgaverne med pasning af telefon, besvare mails og være tilstede på kontoret, indtil der var fundet en ny COPA medarbejder.

Den 15. juni sov Jørgen stille ind på Roskilde Hospice. COPA mistede en rar, pligtopfyldende og meget serviceminded medarbejder.

Løsningen med fordelingen af COPA opgaverne var ikke optimal, derfor var det nødvendigt hurtigt at finde en ny medarbejder til at varetage de mange dagligdags opgaver. Personen skulle kunne passe medlemskartotek, bogholderi og ikke mindst give en god service til de mange henvendelser vedr. noget med stomi. Lokalformand COPA København/Frederiksberg, Svend Larsen var fri af arbejdsmarkedet og kunne tiltræde den 1. juli. Svend kendte til regnskab fra sit tidligere erhverv med egen slagterbutik. Svend havde desuden gennem flere år været medlem i COPA's Forretningsudvalg og kendte derfor en del af COPA opgaverne. Et enigt forretningsudvalg i COPA valgte, at Svend blev ansat.

I november måtte Svend desværre melde fra. Arbejdet var for krævende for Svend, der gennem flere år "kun" havde haft en 25 timers arbejdsuge. Så igen skulle der rimeligt hurtigt findes en ny medarbejder. Ved hjælp fra gode COPA venner, fik vi flere ansøgninger til stillingen. Sammen med vores revisor holdt COPA møder med de kvalificerede ansøgere. Valget blev Susanne Moll, der startede midt december.

Susanne har fået fast ansættelse fra den 1. april 2020.



Susanne Moll startede december 2019 i COPA's sekretariat.

Selv om der gennem lang tid var en ret turbulent perioden på sekretariatet, var der heldigvis i hele perioden mange indmeldelser i COPA. Normalt er der et årligt frafald på ca. 400 medlemmer, men tilgangen er årligt også ca. 400. Medlemstallet var ved udgangen af 2019 stadig stabilt på ca. 3500.

Flere COPA rådgivere har været ude på Social- og Sundhedsskoler for at fortælle om vores forening og om at leve med stomi. Det er rart, at skolernes undervisere indser, det er vigtigt, at uddannelsen også omfatter oplæg om hverdagen med forskellige "handicap".

Ønsket om, at alle kommuner har gode leverandøraftaler på

stomihjælpemidler, er endnu ikke løst. Flere sagsbehandlere (bevillingsansvarlige) i en del kommuner har ikke forståelse for, hvor vigtigt det er at have en bevilling til de bedst egnede stomihjælpemidler for at kunne leve et næsten helt normalt liv, selv om man har en stomi/reservoir m.m. Det er som om problemet aldrig bliver løst. Og det endda selv om der flere gange fra Folketinget bliver lovet – lighed i det danske sundhedsvæsen, uanset hvor du bor.

Kræftens Bekæmpelse (KB)



Stomiforeningen COPA deltager sammen med 21 andre patientforeninger i kvartalsmøder i patientstøtteafdelingen hos Kræftens Bekæmpelse. På møderne kan der være oplæg om viden på nye behandlingstilbud til kræfttramte, Kræftpakkerne, erfaringsudveksling m.m. Når vi mødes, aftales der også en fordeling af frivillige opgaver ved de store arrangementer. Det kan være bemanding af en fælles informationsstand for patientforeningerne ved det årlige KB repræsentantskabsmøde, Folkemødet på Bornholm og i de sidste par år ved Lægedagene i Bella Centret. På et af fællesmøderne i KB patientstøtteafdelingen er der arrangeret en hel temadag, med oplæg fra bl.a. læger, forskere og nye tiltag i KB.

Patientforeningerne har mulighed for at komme med forslag til, hvorledes de indsamlede midler fra den store KB Landsindsamling, skal/bør anvendes. De forslag, som patientforeninger i fællesskab prioriterer, bliver forelagt Hovedbestyrelsen i KB. Nogle af vores ønsker bliver hvert år valgt.

Patientforeningerne kan gennem samarbejdsaftalen låne lokaler ved KB rådgivningscentre (hvis de er ledige den ønskede dag). KB arrangerer også basiskurser om det at være rådgiver til en ligestillet person – I COPA er det at leve med en tarmsygdom og evt. få anlagt en stomi/reservoir.

Det er vigtigt med fællesmøderne, da der er et netværk med kontakter til alle de andre patientforeninger. Man kan bl.a. aftale at deles om udgifterne til oplægsholdere ved afholdelse af arrangementer, der kan have fælles interesse for et par af patientforeningerne. Tarmkræftforeningen har f. eks. inviteret COPA med til et par temamøder i bl.a. København og Aarhus.

Danske Handicaporganisationer (DH)

Stomiforeningen COPA er en del af paraplyorganisationen Danske Handicaporganisationer, også kaldet DH. COPA deltager i alle store DH møder, hvor der er informationer og oplæg m.m. der er vigtige for alle de 35 patientforeninger.



Derudover er vi med til de møder, der er specielt, relevante for vores målgruppe – personer, der har eller kan få stomi/reservoir.

Det største DH arrangement var afholdelse af DH repræ-

(fortsætter side 6)

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



Årsberetning - fortsat fra side 4:

sentantskabsmødet i Kolding den 4.-5. oktober. Her deltager repræsentanter fra alle patientforeninger og de mange DH lokalforeninger. Da der kun afholdes DH repræsentantskabsmøder hvert 2 år, fremlægges der årsberetninger og regnskaber m.m. for de sidste 2 år. På mødet i Kolding var der bl.a. gruppearbejde med forskellige temaer: 1. Verdensmålene – hvad kan de bruges til i en handicapforening. 2. Gør det gode liv til målet – Fælles bud på en ny socialpolitik. 3. Foreningsudveksling i praksis - Sådan styrker vi vores medlemmer.

På mødet holdt social- og indenrigsminister Astrid Krag og formand for Danske Regioner Stephanie Lose oplæg om Sundhed og Handicap. Der var en del spørgsmål fra de mange DH repræsentanter. Begge oplægsholdere gav sig tid til at besvare dem alle.

Der var indkommet forslag fra to patientforeninger, Leverforeningen og Decibel, der ønskede at blive optaget i DH familien. Leverforeningen blev optaget som medlem nr. 35.

Et andet stort møde blev afholdt den 21. november på Børsen som en temadag med focus på fremtidens velfærd og sundhed i Danmark. Oplæggene var bl.a om de store forskelligheder, der er vedr. social ulighed i adgang til sundhedstilbud, herunder også hjælpemidler. Det er urimeligt, at der er så store forskelle på kommunernes tilbud.

Den 3. december blev en repræsentant fra hver af de mange DH patientforeninger og mange andre frivillige foreninger inviteret til morgenkaffe i Socialministeriet hos Astrid Krag. Denne dato har i flere år været FN's Internationale Handicapdag, men lidt oversat her i Danmark. Astrid Krag ønskede, at der skulle sættes mere spot på dagen og havde besluttet, at der på dagen også skulle uddeles en pris: Social- og Indenrigsministeriets Handicappris. Under mødet blev der oplyst, at fremover bliver dagen fejret med morgenkaffe og prisuddeling hos Social- og Indenrigsministeriet.



Fagligt selskab for sygeplejersker i stomiplejen (FS)

På Hotel Koldingfjord var der den 30.-31. oktober landskursus for stomisygeplejersker. Fra COPA deltog Susanne Jacobsen, Michael Petersen og Henning Granslev. Vi havde her en oplagt lejlighed til at uddele to nye



Henning, Michael og Susanne.

COPA brochurer. At rejse med stomi (nyt lay out) og den helt nye: At have et barn med en tarmsygdom. Årets tema var om Sex og Stomi, hvilket er en megen naturlig del for de fleste (altså sex). Men i starten af et "stomiliv" er der mange udfordringer, spørgsmål og "måske" problemer om fremtiden med sex og stomi.

På kurset er der udstillingsstande fra alle producenter og leverandører af stomihjælpemidler. Det er her, man netværker med sine kontakt personer. I samme udstillingslokale har patientforeningerne, COPA, CCF og Tarmkræftforeningen også hver sin egen informationsstand. Tak til FS

Ukraine

COPA har i 2019 sendt rigtig mange kasser med stomihjælpemidler til vores venner i Odessa. I alt blev det til over 200 store flyttekasser.



COPA har valgt kun at sende to gange årligt, da der gives rabat pr. palle, jo flere man får af sted med samme transport. Hjælpemidler bliver dels indsamlet og pakket i foreningens hus i Ringsted, og COPA har lejet et mindre depotrum tæt ved min bopæl i Hasselager. Når der er 6-8 paller klar, bliver pallerne afhentet og sendt videre med Uno Transport. Ringsted Pallehandel er så venlige at donere alle de paller, vi skal bruge.



Ringsted Pallehandel donere alle paller til transport af stomihjælpemidler til Ukraine.

De indsamlede stomihjælpemidler kommer fra mange kommuners lokalcentre og hjemmepleje, stomiambulatorier, leverandører, hospice og medlemmer, der har nogle hjælpemidler, de ikke mere kan bruge. Tak til jer alle - I gør en stor forskel. Fra mange stomiopere-rede i Odessa sendes der tusind tak til

jer alle. I er med til at gøre deres hverdag lettere, når de får denne hjælp fra jer.

Copa-bladet

Her har der også i 2019 været for mange leveringssvigt. COPA, Portoservice og Bladkompagniet beklager meget de manglende afleveringer. Fejlprocenten for levering er dog heldigvis ret lav – under 1½%. Det hjælper selvfølgelig ikke jer, der ikke har modtaget bladet. Der arbejdes hele tiden på at løse problemet.



Der var regnvejr mange dage i 2019. Det har været årsag til, at en del medlemmer fik leveret et mindre pænt blad – der var vådt og krøllet. Forretningsudvalget har derfor valgt at løse problemet – alle COPA bladene bliver nu sendt folieret. Så skulle det problem være løst.

Kursus for COPA frivillige

Årets kursus blev holdt på Hotel Opus i Horsens. Der var i alt 40 COPA frivillige samlet fra lokalforeningerne og interessegrupperne.

Kurset var delt op - lørdag noget fagligt indhold vedr. stomi. Søndagen var afsat til oplæg om frivilligt foreningsarbejde.



Lørdagens oplæg var afhjælpning af stomibrok. Stomisygeplejerske Ulla Ostenfeld fra Stotec gav gode råd og viste mange forskellige brokbælter, både de faste og de bløde modeller. Efter frokost fortalte rådgiver Vincent Löffler, Kræftrådgivningen i

(fortsætter side 8)

NYHED!

SALTS TÆTNINGSRINGE MODELLERBARE MED ALOE VERA



Recognising Salts research
into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY
ACCREDITED

Opdag hemmeligheden til bedre hudbeskyttelse

De meget populære tætningsringe er nu blevet endnu mere skånsomme for huden.

Salts Modellerbare tætningsringe med Aloe Vera, modelleres let til præcis den ønskede form og størrelse, som passer til din stomi. De skaber en unik tilpasset komfortabel beskyttelse mod lækager ved stomien.

De beskytter mod lækager, der kan skabe øm og ødelagt hud. Derudover er de tilsat ekstrakt af Aloe Vera, som kan hjælpe mod rød og irriteret hud.

Salts Modellerbare tætningsringe har en god klæbeevne, så de bliver siddende der, hvor du sætter ringen.

SALTS TÆTNINGSRINGE MODELLERBARE
findes i 5 størrelser og 2 tykkelser

VARE-NUMMER	ANTAL PR. ÆSKE	TYKKELSE	DIAMETER	HUL-STØRRELSE
SMSAT15	30 stk	3 mm	40 mm	15 mm
SMSAT35	30 stk	3 mm	70 mm	35 mm
SMSAL	10 stk	3 mm	100 mm	15 mm
SMSAS15	30 stk	4,2 mm	40 mm	15 mm
SMSAS35	30 stk	4,2 mm	70 mm	35 mm

Tætningsringene er blevet mere modstandsdygtige over for afføring og urin, samt efterlader langt færre klæberester på huden.

Kirstine Hardam A/S, Måbjerg Skolevej 48,
7500 Holstebro, Tlf.: 97 42 32 33

Mail: post@hardam.dk • Webshop: www.hardam-shop.dk



Årsberetning - fortsat fra side 6:

Aarhus, om de aktiviteter og rådgivninger, der kan tilbydes af Kræfttræningscentrene.

Eftermiddagens sidste oplæg om hjælpemidlernes udvikling gennem tiderne. Kirsten Bach, der var stomisygeplejerske på Horsens sygehus fra 1985 til 2015, både fortalte om og viste produkter fra "gamle dage". Der er heldigvis sket en del i udviklingen af stomihjælpemidlerne. Hurra for det.

Lørdag aften var der hygge, mad m.m. og god tid til socialt samvær med COPA venner.

Søndagens program var om foreningsarbejde. Mette Wang fra Frivilligt Socialt Arbejde i Odense holdt oplæg om lokalforeningernes opgaver: generalforsamling, bestyrelsesmøder og aktiviteter til medlemmerne. Da der er store forskelle på lokalforeningernes antal medlemmer og geografiske område, kan der også være udfordringer at få valgt bestyrelsesmedlemmer i lokalforeningerne.

Landsarrangementer

Sommerophold

Hotel Svendborg var et godt valg til sommeropholdet i 2019, super god service, fin forplejning og god beliggenhed tæt på gågaden med mange butikker og cafeer m.m. Udflugterne var til Egeskov Slot, Skovsgaard Gods på Langeland og en heldagstur til Ærø. Vejret var for det meste rigtig sommervejr med sol og varme, men også med små indslag af regn.

Alle deltagere var meget tilfredse med opholdet – hotellet fik topkarakter for alt.



Weekendophold

COPA weekenden var den 23.- 25. august på Hotel Søpark i Maribo. Fredag aften havde Svend Larsen /København/Frederiksberg arrangeret



ølsmagning af produkter fra Krenkerup Gods. Det var vældigt populært, især for de der vandt en ølgave for et korrekt udfyldt test/spørgeskema. Lørdag var der bustur til Middelaldercentret.

Her var der bestilt rundvisning med guider. De medbragte madpakker blev nydt i det danske sommervejr – næsten for varmt. I Nysted valgte mange at gå en lille tur eller nyde en is nede ved lystbådehavnen, inden turen fortsatte til kaffe og lagkage på Sakskøbing Hotel. Hjemme på hotellet i Maribo var der tid til en lille slap af lur, inden vi skulle nyde en god festmiddag. Søndag formiddag besøgte mange af deltagerne Maribo Miniby.

Ungdomsgruppens årsberetning for året 2019



I foråret 2019 blev der afholdt weekendtur i Lalandia Billund.

Tre unge var afsted, herunder en enkelt ny deltager. Der blev badet, snakket og gået ture. I 2020 er håbet endnu en gang at kunne stable en sommerhustur på benene, denne gang stiles der efter efteråret, da foråret for mange unge er fyldt med bl.a. eksamener.

I Aarhus blev der i sommerferien 2019 afholdt komsammen i Mindeparken. Dette som et nyt tiltag for at få unge stomister til at mødes. Vejret var med os, og vi fik nogle hyggelige timer med snak, spisning og frisk luft.

Som endnu et nyt tiltag blev der i december 2019 afholdt rådgivercafé på Frivillighuset Trøjborg. Her var det muligt for unge, medlemmer som ikke medlemmer, at komme for at få en snak med en ung COPA-rådgiver. Dertil blev der fremvist det nyeste inden for stomiundertøj udlånt af OneMed.

Vi i Ungdomsgruppen håber, at 2020 må byde på endnu flere hyggelige stunder, unge stomister imellem, og er altid meget åbne for nye forslag til arrangementer og komsammener. Fra Ungdomsgruppen tilbydes altid frivillige til børnepasning m.m. ved COPA Familieweekenden. Der sættes på at lave en fælles tur i samarbejde med "store børn" i Forældregruppen.

På vegne af Ungdomsgruppen, Katrine

COPA Forældregruppen

Ny brochure

Forældregruppen har fået lavet en helt ny brochure: At have et barn med en tarmsygdom. Brochuren dækker bredt med informationer over de mest typiske tarmsygdomme hos børn. På de sygehuse, hvor Forældregruppens børn er tilknyttet, er brochuren blevet positivt modtaget.

Ved landskursus for stomisygeplejerskerne fik den stor ros, og mange af deltagerne fik brochuren med hjem til deres sygehusafdelinger.

Tre arrangementer i 2019

Forår:

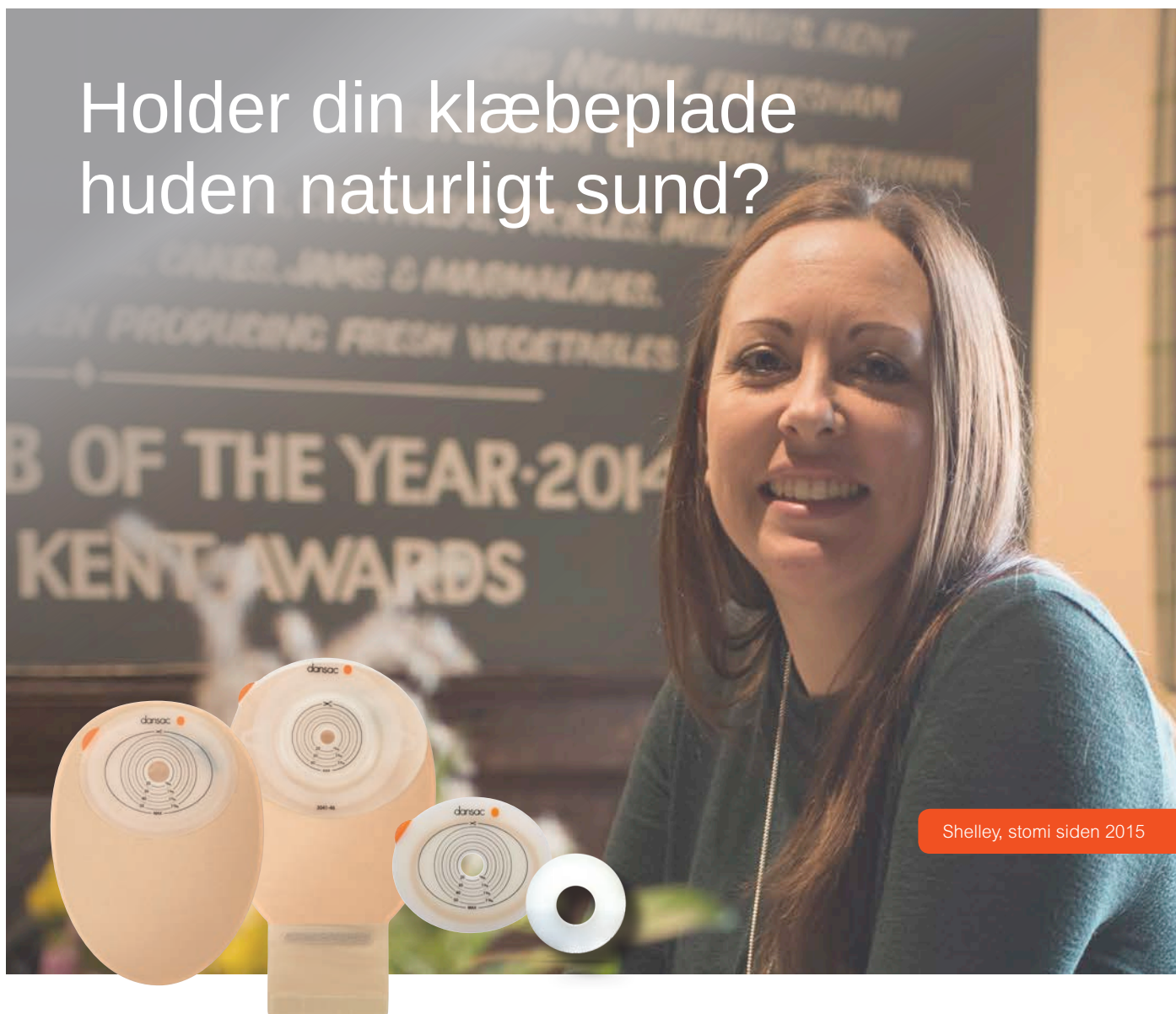
15 familier, ca. 50 personer, var på Samsø i april. Vi havde boeket os ind på Camping og Ferie Center Samsø til en fin pris, da arrangementet var i deres forårssæson... vejret var bedre end året før, som nærmest var isvinter.

På turen er der selvforplejning - ens regler for alle - voksne som børn - alle tildeles opgaver til måltider, oprydning m.v. Det giver god mening, da der derved "slås flere fluer med et smæk"; Opgaverne spredes over flere, så det ikke er de samme personer, der laver det hele - dertil opstår der gode muligheder for at netværke og skabe nye relationer, når man skal samarbejde om opgaverne. Det hele understøttes på bedste måde turens formål; Fastholde børn og unges relationer til hinanden og skabe rammer, hvor alle - store som små - kan dele erfaringer om dagligdagens udfordringer med deres tarmproblemer.



(fortsætter side 10)

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, hvor du også kan bestille vareprøver.

Alternativt kan du altid kontakte kundeservice på **tlf. 4846 5100** eller maile til dk.salg@dansac.com.



Junior:

Pinsearrangementet er med 3 overnatninger. Aldersgruppen på Juniorturen er for 12+ årige.

Det sker i rammer, hvor junioren er afsted uden forældre - og som noget nyt i 2019, også uden deres søskende. Formålet er at øge el. fastholde, at man selv kan klare meget, selvom man har tarmudfordringer, og ens forældre ikke lige kan hjælpe. På Juniorturen er formålet at dele erfaringer og forståelse for hinandens udfordringer.

Juniorene fastholder herved så også deres relationer og kan nemmere fortsætte netværket, når de er hjemme igen.

Vi havde lånt en nedlagt børnehave i Auning på Djursland.

Juniorene får også her opgaver i forbindelse med opholdet. De skal hjælpe med at lave morgenmad, aftensmad og få ryddet op. Vi kørte Gokart, var i Djurs Sommerland, en lille tur i Mørke og for at se Mørkemanden, (en meget stor træskulptur), spiste is ved Kalø Vig, snakkede og hyggede. Det var en rigtig fin tur, hvor vi virkelig oplevede og så, hvad det betyder for juniorenes snak, at der ikke var søskende men kunigestillede med.



Familieweekend:

På Klarskovgaard i oktober. Arrangementet er for hele familien. Weekenden er med fagligt indhold, snak, underholdning m.v. Kort sagt et fælles afbræk fra hverdagen for hele familien. Der er aktiviteter for børn, unge og voksne.

Det faglige indhold var oplæg med Dorthe Kastbjerg over temaet Trivsel - hvad det vil sige at et barn trives, hvordan man kan hjælpe til trivsel / komme ud af mistrivsel. Dernæst oplæg med Bo Bresson om, hvad man bruger sin tid på og hvordan man kan - hvis man vil - prioritere sin tid på det, der betyder mest for en.

Der var bowling, tryllekunstner, ansigtsmaling, musik, spejder aktiviteter for de mindste m.v.



P.g.v. Morten Holmgaard

Facebookgruppen COPA



Der er 2192 medlemmer i Stomiforeningens Facebook-gruppe. Der bliver stillet mange spørgsmål, og alle er flinke til at hjælpe hinanden. Specielt nye brugere ser ud til at være glade for gruppen, da de her kan få svar på næsten alt.

Der er også en del studerende, som skriver bachelorprojekter og

herigennem søger medlemmer, der vil hjælpe dem med at svare på spørgeskemaer og lignende. Der reklameres ikke for firmaer, men vi er behjælpelige med at slå arrangementer op, som vores medlemmer kan have glæde af at deltage i.



P.g.v. Hjordis Mikkelsen

COPA Hjemmesiden

Der har ikke været den store ændring af COPA hjemmesiden. Administrator lægger også her efterlysning om hjælp til besvarelse af diverse projekter, der er stomirelateret. Det er da glædeligt, at der er studerende, sygeplejersker og forskere, der interesserer sig for stomi.

På hjemmesiden er det også muligt at tilmelde sig alle store arrangementer. De sidste år har der også været en del spørgeskemaer, der ønskes besvaret. Det er de samme som i Facebook-gruppen.



Stomiguident

Sophie Due Rasmussen har sammen med journalist Christina Joo Svensson givet

Stomiguident nyt layout. Der er også lagt nye filmklip og historier på siden. Siden bliver brugt flittigt af de unge, der vil vide noget om stomi. Det kunne være rart, hvis flere af de unge også ville melde sig i foreningen, da alt har en pris - De unge burde tænke, at der er udgifter ved at passe hjemmesider.



Huset Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted

Der har ikke været store ekstra udgifter i 2019. Sidst på efteråret fik haven den store tur med nye planter og rensning af ukrudt, der havde bredt sig lidt rigeligt.



Økonomi

Der har været ret store ekstra udgifter til pasning af sekretariatet. Begrundelse for dette er skrevet i starten af beretningen.

Regnskab 2019 bringes her i bladet, når COPA's Forretningsudvalg har godkendt det på et kommende møde.



(fortsætter side 12)



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.



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

Fremtiden

Den største udfordring er stadig at få alle kommuner til at overholde de ret simple regler, der er vedr. at give borgerne en bevilling til stomihjælpemidler. Desværre sker der mere og mere kassetænkning. Et eksempel: en kommune har i flere år bevilget irrigationssæt til en borger med kolostomi. Pludselig får denne borger besked om, at kommunen ikke mere vil dække denne udgift, da de nu mener, det ikke er et hjælpemiddel, men et behandlingsredskab. Så skal sygehuset/regionen dække denne udgift. Andre problemer kan være, hvis borgeren ikke bruger kommunens leverandør, får de kun en bevilling for 3 måneder og skal herefter søge igen. Måske bliver de også bedt om selv at betale udgifterne ved levering og vil så få betalt deres faktura, når kommunen har kontrolleret, om beløbet er korrekt.

Hjælpemiddelmarkedet er nærmest efterhånden som i det vilde vesten: Alles kamp mod alle, hvor de mindre producenter frygtes at blive taberne mod de store og stærke overleverere.

Husk altid at kæmpe for jeres rettigheder. Man har ret til selv at vælge leverandør og produkt.

Tak

Jeg slutter med tak til alle, der støtter vores forening. Det gælder ved arrangementer både lokalt og ved landsarrangementer.

Tak til annoncører, oplægsholdere, vores samarbejdspartnere i KB og DH, redaktør Ole Vestergaard, COPA rådgiverne, alle frivillige i lokalforeningerne, Ea Jensen med praktisk hjælp i Huset i Ringsted, tak til FU og alle, jeg har glemt at nævne.

Vi ser fremad og velkommen til vores nye kontormedarbejder Susanne Møll.



Henning Granslev, landsformand COPA

Ønsker du at støtte Nepal projektet

I forlængelse af artiklen i blad nr. 2.2020 om Nepal Ostomy Association, er stomisygeplejerske Per Herlufsen, stomiambulatoriet Hvidovre Hospital, blevet kontaktet af flere læsere af COPA's medlemsblad.

De ville høre om det igennem Stomiforeningen COPA kunne være muligt at støtte med en donation til **Nepal Ostomy Association**.

Støtten er tænkt således

COPA indsamler økonomi til at fremsende XX antal kasser stomibandager til **Nepal Ostomy Association**.

Stomihjælpemidler, som skal doneres, leveres af Stomiklinikken Hvidovre Hospital, og transporten vil blive finansieret af økonomisk støtte doneret til COPA. Antal af kasser, der kan sendes, afgøres af beløbet som indsamles.

Forretningsudvalget i COPA har besluttet, at vi gerne vil hjælpe Per Herlufsen med projektet i Nepal.



En evt. støtte kan indbetales til:

COPA bankkonto: 4955 7090331 **vigtigt** skriv NEPAL.

Bemærk venligst

Støtten til Nepal projektet har ingen betydning for vores hjælp med at indsamle stomihjælpemidler til vores venner i Odessa, Ukraine.

Venlig hilsen Stomiforeningen COPA

Smid ikke appelsinskrællen ud

Økologisk skræl fra citrusfrugter er måske det rene guld i kampen mod metabolisk syndrom som giver sig udslag i fedme, diabetes og forhøjet blodtryk.

Det anslås, at hver fjerde voksen har metabolisk syndrom. Tallet vokser op til 30% af befolkningen i aldergruppen over 50.

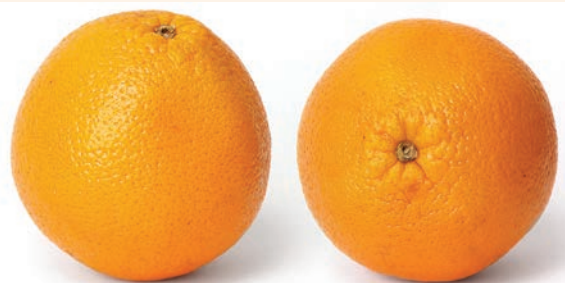
Appelsin- og mandarinskræl indeholder et molekyle, der bekæmper metabolisk syndrom. Mirakelmolekylet er en flavonoid med navn **nobiletin**.

Tidligere undersøgelser¹⁾ på mus har vist at nobiletin kunne bruges til beskytte mod metabolisk syndrom.

Nu foreligger et nyt forsøg på mus²⁾ der også viser, at nobiletin beskytter mod metabolisk syndrom.

Her blev nobiletin givet til mus, der var sat på en meget fedtholdig kost. De blev mærkbart tynde, og de var også mindre insulinresistente og havde lavere niveauer af blodfedt. ■

Dyreforsøg viser, at et stof i citrusfrugters skræl kan bekæmpe fedme, diabetes og forhøjet blodtryk.



Referencer

1) He, B. et al. The small molecule Nobiletin targets the molecular oscillator to enhance circadian rhythms and protect against metabolic syndrome. *Cell Metab.* 2016. 23,4; side 610–621. Doi: 10.1016/j.cmet.2016.03.007.

2) Morrow, N.M. et al. The citrus flavonoid nobiletin confers protection from metabolic dysregulation in high-fat fed- mice independent of AMPK. *Journal of Lipid Research*, 2020. Doi: 10.1194/jlr.RA119000542.

"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 kropsfacon. Da han satte den på, mærkede han med det samme fordelene ved klæberens buede pasform. Den omfavnede 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.

NYHED

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



Læs mere og bestil en gratis vareprøve på www.coloplast.dk/concave eller ring til Coloplast Kundeservice på 49 11 12 13

Behandlingsråd skal forhindre postnummerlotteri for folk med handicap

Af Thorkild Olesen, Formand, Danske Handicaporganisationer (DH)

Danske Regioner præsenterede før jul modellen for det nye behandlingsråd, der fremover skal tage stilling til behandlingsformer og teknologier på sundhedsområdet.

Det er kærkomment, at vi nu får et supplement til Medicinrådet, der kan kigge bredere på behandlinger i sundhedsvæsenet. Vi anerkender, at der med begrænset økonomi er behov for at sikre, at man får mest mulig sundhed for pengene.

Samtidig vil jeg gøre det klart, at vurderingen af, om en behandlingsform eller en ny teknologi skal anbefales, ikke alene handler om prisen eller den direkte effekt på borgerens sundhed. Vurderingen skal også tage højde for behandlingens betydning for den enkelte borgers livskvalitet.

Det er afgørende, at der er forskellige behandlingsmuligheder til rådighed, inden man udsætter en given behandling for vurdering i behandlingsrådet.

Der er væsentlig forskel på, om et behandlingstilbud blot er ét af mange eller den eneste mulighed, som man som borger har for at få forbedret sin livskvalitet.

Små patientgrupper skal ikke diskvalificeres

Det er vigtigt, at ingen risikerer at få frataget retten til essentiel behandling.

Derfor skal små patientgrupper med sjældne sygdomme også tilgodeses i sundhedsvæsenet. De må ikke komme i klemme, fordi der ikke nødvendigvis foreligger evidens for en behandlingsform.

For os er behandlingsrådet en mulighed for at sikre generelle anbefalinger på områder, hvor der er ny viden eller forskelle i praksis – også dér, hvor der er gode resultater, men hvor patientgruppen er lille og evidensen derfor er begrænset.

Det må aldrig være diskvalificerende fra at få den behandling og støtte, som man har brug for, at man er en lille patientgruppe. Det er derfor heller ikke ligegyldigt, hvilken evalueringsmodel eller metode man lægger sig fast på.

Patienterne skal have indstillingsret

Danske Handicaporganisationer og Danske Patienter får hver en plads i det nye råd. Det er et vigtigt signal om, at borgernes perspektiv – ikke mindst de mange mennesker med handicap – skal tillægges stor vægt i rådets anbefalinger.

Samtidig er organisationerne en vigtig garant for, at borgernes vurdering af en behandlingsform tillægges stor vægt, når rådet skal anbefale nye behandlinger og teknologier. Borgerperspektivet er helt afgørende – ikke mindst når evidensen på et område er begrænset.

Borgerinddragelsen er også vigtig, når det gælder udvælgelsen af, hvad rådet skal beskæftige sig med. Vi foreslår, at patient- og handicaporganisationer får mulighed for at indstille nye behandlingsformer til rådet på lige fod med virksomheder og sygehuse. Således sikrer vi, at rådets opmærksomhed også vendes mod de muligheder, som ikke umiddelbart giver virksomheden en økonomisk gevinst eller sygehusene en besparelse. ■



Thorkild Olesen Formand, Danske Handicaporganisationer (DH)

COPA sommerophold 2020

mandag 6. juli - lørdag 11. juli

COPA sommerophold i Middelfart

Også i år har vi valgt Fyn som base til COPA sommeropholdet. I 2019 var på sommerarrangementet flere deltagere, der gerne ville et tilbud om et sommerophold i Esbjerg. Priserne i Esbjerg var for høje til at overholde vores budget i COPA. Derfor blev valget af byen, Middelfart.

Tilbuddet er for stomi/reservoriopere-rede samt deres ægtefælle/samlever.

Opholdet er i uge 28 fra

mandag den 6. juli til lørdag den 11. juli.

Hotellet er røgfrit og ligger tæt ved baggården. Der er ca. 100 meter til hotellet, der har egen P. plads (gratis). Hotellet har også flere handicapværelser.

Prisen er pr. person 3500 kr. i dobbeltværelse og 4000 kr. i enkeltværelse.

Betalingen dækker følgende: alle udflugter og entreer, mandag frokost og aftenmenu, tirsdag til fredag alle måltider, onsdag madpakke til heldagsudflugten, mandag – tirsdag - torsdag og fredag en øl/vand til frokost, aftenkaffe alle dage, fredag aften festmiddag incl. ½ fl. vin, kaffe og frugt og slutter lørdag med morgenbuffet.

Ekstra tilbud:

Ønskes en ekstra overnatning søndag den 5. juli eller lørdag den 11. juli:

Enkeltværelse

inkl. morgenbuffet 549 kr.

Dobbeltværelse

inkl. morgenbuffet 699 kr.

Ekstra overnatning afregnes direkte med hotellet – priserne er efter aftale.

Oplys venligst, det er i forbindelse med COPA sommeropholdet. *h.g.*



Hotel Park er beliggende 100 m fra togstationen i Middelfart og omkring 1,5 km fra havnen. Det tilbydes gratis trådløs internetadgang, fri parkering og en restaurant på selve ejendommen, der byder på traditionelle danske retter.

Planlagt program

Mandag den 6. juli

Ankomst og indkvartering. Frokost fra kl. 12 til 14. Om aftenen fremvisning af nye stomihjælpemidler.

Tirsdag den 7. juli

Eftermiddagstur rundt i det gamle grænseland. Guide kører med til flere historiske steder. Kaffe med brød på Den Gamle Grænseskro.

Onsdag den 8. juli

Heldagstur til Esbjerg. Sightseeing med guide rundt på Esbjerg Havn. Besøg i Fiskeri- & Søfartsmuseet. Her indtages de medbragte madpakker fra hotellet. Kaffe og brød.

Torsdag den 9. juli

Eftermiddagstur til Harritslevgård Slot. Rundvisning på slottet. Kaffe og brød i på slottet.

Fredag den 10. juli

Hele dagen er til egen disposition. Der er muligheder for en tur til Bogense, eller et besøg i Odense. Book evt. selv en billet til Bridge Walking. Man kan også bare slappe af og nyde dagen i Middelfart. Om aftenen serveres en 3 retters festmiddag incl. ½ fl. vin, kaffe og sødt.

Lørdag den 11. juli

Morgenbuffet og afrejse.

Tilmelding til

COPA sommerophold 6. juli til 11. juli 2020

Hotel Park, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart

Tlf. 63 43 63 63 www.millinghotels.dk

Medlemsnummer/-numre.....

Telefon.....

Navn(e).....

.....

Adresse.....

Postnummer.....By.....

☐ Bruger almindelig kørestol eller elkørestol ☐ Speciel kost.....

Sæt kryds ved ja til udflugterne:

☐ JA. Deltager i udflugten tirsdag den 7. juli til rundt i det gamle grænseland.

☐ JA. Deltager i udflugten onsdag den 8. juli til Esbjerg.

☐ JA. Deltager i udflugten torsdag den 9. juli til Harritslevgård.

Tilmeldingsblanketten sendes i lukket kuvert (gerne kopi) til Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted.

Eller udfyld blanketten på COPA hjemmesiden: www.copa.dk

Tilmeldingen skal være fremme senest 16. maj 2019.

I uge 22 sendes svar, om du / I har fået plads på sommeropholdet.



Smid de overflødige kilo - det giver mindre risiko for brystkræft

Overvægt er en risikofaktor til postmenopausal brystkræft (brystkræft efter overgangsalderen), men til nu har det været uvist, om vægttab kan mindske risikoen.

En ny undersøgelse¹⁾ viser det ikke mere er uvist:

Vægttab efter 50 år's alderen nedsætter risikoen for brystkræft.

Forskere fra Harvard T H Chan School of Public Health, Boston, Massachusetts, har analyseret 10 undersøgelser, der involverede mere end 180.000 kvinder i alderen 50 år og ældre.

Sammenlignet med kvinder med stabil vægt (± 2 kg) havde kvinder med vedvarende vægttab en lavere risiko for brystkræft.

Der synes at være en direkte (lineær) forbindelse mellem mængden af tabt vægt og reduktion i risikoen, hvor kvinder, der mister mest vægt, også reducerer deres risiko mest. Den største risikoreduktion var 26% for dem, der tabte 9 kg eller mere. Kvinder, der tabte mellem 2 og 4,5 kg, reducerede deres risiko med 13%.

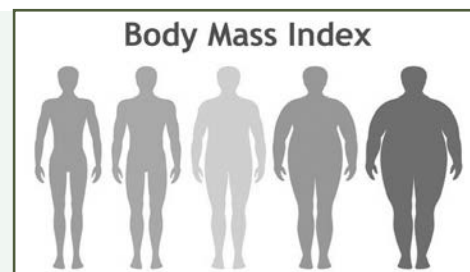
Men vægttab havde ingen effekt på kvinder, der fik hormonbehandling (HRT) efter overgangsalderen; deres risiko forblev den samme, hvilket styrker tidligere undersøgelser, der finder, at syntetiske HRT hormoner er en uafhængig risikofaktor for brystkræft.

Forskerne konkluderede:

Disse resultater antyder, at vedvarende vægttab, selv i beskedne mængder, er forbundet med lavere brystkræft risiko for kvinder i alderen ≥ 50 år. Forebyggelse af brystkræft kan være et stærkt redskab for de to tredjedele af amerikanske kvinder, der er overvægtige eller fede.

Reference

1) Teras, L.R. et al. Sustained weight loss and risk of breast cancer in women ≥ 50 years: a pooled analysis of prospective data. JNCI: Journal of the National Cancer Institute. 2019. Doi.org/10.1093/jnci/djz226.



Vi har i dag i Danmark - blandt 55-64 årige mænd og kvinder - **bravt flere med moderat til svær overvægt** - nemlig 60,8% (tal fra 2017).

Hormonerstatningsterapi HRT

Hedeture, nattesved, søvnløshed, stemningsskift: overgangsalderen er ikke just nogen fornøjelse. Mange kvinder oplever fysiske eller psykiske gener i eller efter menopause. Dette skyldes æggestokkene. Ved at æggestokkene producerer stadig mindre østrogen, falder hormonspejlet. Dette resulterer i de typiske gener, som opstår i overgangsalderen. Ved HRT (hormone replacement therapy) suppleres manglen på østrogen med syntetiske hormoner, således at generne ved overgangen mindskes.

www.dokteronline.com



Antallet af moderat til svært overvægtige danske kvinder stiger fra 16-24 år's alderen (24%) til 55-64 års alderen (52,2%).

www.dst.dk

Tal fra 2017.



Drop saksen!

Modellér dig til bedre tæthed...



Oplev forskellen med modellérbare hudplader/posser:

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



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



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

Nina, sygeplejerske



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

ESTEEM™+

Anders Langballe er ny kommunikationschef i Danske Handicaporganisationer (DH)

Danske Handicaporganisationer (DH)
har ansat tidligere politisk
redaktør på TV 2
Anders Langballe som
ny kommunikationschef.

Thorkild Olesen, formand for DH, udtaler:

– ”DH er et markant talerør for handicapbevægelsen, og vi er godt i gang med at få samfundet til at engagere sig i os med handicap. Anders Langballe vil styrke vores arbejde med sine evner inden for politisk kommunikation og gøre DH's stemme endnu tydeligere.”

Katrine Mandrup Tang, direktør i Danske Handicaporganisationer (DH), er ikke i tvivl om, at Anders Langballe kan være med til at skabe endnu mere fokus på deres interesser:

”Anders Langballe er en stor kapacitet inden for politisk journalistik og et scoop for handicapbevægelsen. Handicapområdet fortjener endnu mere synlighed i pressen og i den førte politik. Jeg ser frem til at få Anders med ombord.”

Anders Langballe har i mange år haft ansvaret for TV 2's politiske dækning, men blev i november 2018 ramt en blodprop



Foto: Anette Sønderby

Anders Langballe tiltrådte sin stilling i DH i starten af marts og han glæder sig til at komme i gang med at bruge sine evner inden for handicapområdet.

i hjernen. Nu brænder han for at komme i gang med at bruge sine evner inden for handicapområdet.

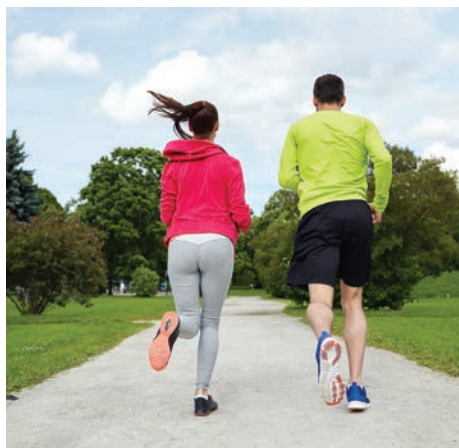
Anders Langballe, ny kommunikationschef i DH, udtaler:

– ”Jeg glæder mig til at blive en del af holdet hos DH. Mit ønske er at bidrage med min faglighed efter mange år som

politisk journalist tilsat nogle af mine erfaringer fra de sidste 15 måneder, hvor jeg selv har været ramt af sygdom. Turen gennem sundhedssystemet med professionel genoptræning har gjort et dybt indtryk på mig. Jeg vil tage det med videre til gavn for de mange mennesker med handicap og deres pårørende.” ■

Enhver mængde løb, selv kun een gang om ugen, er bedre end ingen løb; men højere doser af løb er muligvis ikke nødvendigvis forbundet med større dødelighedsfordele.

I en ny undersøgelse påvises, at med hensyn til at nedsætte risikoen for at få kræft og hjertesygdom - så behøver man ikke løbe hver dag - man kan nøjes med at løbe een gang om ugen. Løb een gang om ugen i 50 minutter - der opretholdes i et stabilt tempo på 8 km i timen - er nok.



Forskere fra Victoria University i Australien har lavet en metaanalyse. De valgte 14 undersøgelser, der havde set på sammenhængen mellem løb- eller jogging og risikoen for død af alle årsager, død af hjerte-kar-og / eller kræft blandt voksne.

De fjorten undersøgelser havde en samlet deltagelse af 232.149 personer.

951 dødsfald i løbet af 5,5–35 års opfølgning blev registreret. Meta-analyse viste, at løb - sammenlignet med intet løb - er forbundet med:

- 27% laver risiko for død af alle årsager
- 30% lavere risiko for død af hjerte/karsygdom
- 23% lavere risiko for død af kræft.

En meta-regressionsanalyse viste ingen signifikante dosis-respons tendenser for ugentlig frekvens, ugentlig varighed, tempo

og det samlede løbevolumen. Ergo: Enhver løbsmængde er bedre end ingen - og det er lige så gavnligt at løbe lidt som at løbe meget.

Konklusion

Øget deltagelse i løb - uanset løbets varighed - vil sandsynligvis føre til betydelige forbedringer i befolkningens sundhed og levetid. Enhver mængde løb, selv kun en gang om ugen, er bedre end ingen løb, men højere doser af løb er muligvis ikke nødvendigvis forbundet med større nedsat risiko for død. ■

Reference

Pedisic, Z. et al. Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 2019. Published Online First: 04 November 2019. Doi: 10.1136/bjsports-2018-100493.

En urinprøve kan afsløre om man er rig eller fattig



Forskere fra Københavns Universitet har påvist, at fattige og riges kostvaner afsætter et konsekvent fingeraftryk i deres stofskifte, som kan spores i urinen. Urinprøver fra over 1300 mennesker på tværs af fem europæiske lande ligger til grund for undersøgelsen, som kan bruges til at forbedre menneskers ernæring og forudsige sygdomme.

Spiser du fuldkorn, grøntsager og mørk chokolade, tilhører du højst sandsynligt den mest velstående del af samfundet. Er din kost derimod proteinfattig, salt, fyldt med tilsætningsstoffer, tilhører du formentlig den fattigste del.

For første gang har forskere (fra Institut for Fødevarevidenskab på Københavns Universitet) fundet ud af, at rige og fattiges kost afsætter forskellige fingeraftryk i deres stofskifte og dermed også i urinen. Det viser en omfattende analyse af 2700 urinprøver fra 1300 personer fra fem europæiske lande.

–"Det mest slående er, at vi på tværs af køn, etnicitet og nationalitet kunne udskille dem, der tjener mere fra dem, der tjener mindre på baggrund af deres urin," siger Alessia Trimigno, som er postdoc på Institut for fødevarevidenskab og hovedforfatter på studiet.

Et gyldent indblik i et menneskes helbred

Din urin ændrer sig prompte alt efter, hvad du spiser, og hvordan dit helbred er. Alle kropslige væsker indeholder tusinder af såkaldte metabolitter, som er restprodukter fra kroppens forbrænding. Men modsat fx blod, som er længere tid om at reagere på

ændringer i kroppen, giver urin et "real time" statusbillede af menneskekroppen.

Metabolitterne er sladrehanke, der fortæller en masse om et menneskets kostvaner, nuværende sundhedstilstand og anlæg for forskellige sygdomme. I dag kender forskerne dog kun cirka en procent ud af de op imod en million forskellige metabolitter.

–"Vi ved, at metabolitterne kan fortælle os mange flere ting om et menneskes helbred, end generne kan. Men vi behøver mere viden om, hvordan vi skal afkode de her metabolitter, og her er studiet et vigtigt skridt fremad," siger lektor Bekzod Khakimov fra Institut for Fødevarevidenskab.

Udvikling af billig og nærende mad

Studiet er en del af et større europæisk forskningsprojekt, som fra dansk side er ledet af professor Søren Balling Engelsen. Projektet har kortlagt ernæringsmæssige mangler hos mennesker, der lever i fattigdom for at udvikle nye, billige fødevarer med det rette næringsindhold til netop denne gruppe.

Her har forskerne fra Danmark, som til dagligt beskæftiger sig med at hive brugbare informationer ud af store kemiske datasæt (kemometri), stået for at analysere urinprøverne

Fakta

- Særligt stofferne *citronsyre* og *hippursyre* blev fundet i højere koncentrationer hos rige mennesker, sammenlignet med fattige. Lavt indhold af de to syrer i kroppen forbindes bl.a. med mangel på protein, frugt og grønt samt fuldkorn.
- Litauen var det land i studiet, hvor den økonomiske forskel var tydeligst at spore i urinprøverne.
- Finland og Storbritannien havde de mest forskellige diæter fra hinanden.
- 2732 urinprøver fra 1391 personer fra fem europæiske landet er anvendt i studiet.
- Definitionen af rig og fattig er lavet ud fra data om indtægt fra EUROSTAT.

fra Finland, Storbritannien, Italien, Serbien og Litauen. Det har de gjort ved hjælp af en ny metode, kaldet 'signature mapping' (SigMa), som de har opfundet og fået gennemprøvet i projektet.

Det tværfaglige europæiske projekt CHANCE har i alt 17 partnere fra ni forskellige lande, herunder ti universiteter og fem virksomheder fra fødevaresektoren.

CORDIS: Low cost technologies and traditional ingredients for the production of affordable, nutritionally correct foods improving health in population groups at risk of poverty. CHANCE. Project Start date 1 February 2011 End date 31 July 2014. <https://cordis.europa.eu/project/id/266331>.



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

Lokalformand: Svend Larsen, Iselund 14, 1.tv., 2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809 E-mail: copakbh@gmail.com

I skrivende stund er vi alle påvirket af corona. Mange sidder alene og savner at se familien. Vi ved ikke, hvad der sker, og alt er jo udsat til senere. Også vores generalforsamling, som måtte aflyses. Måske springer vi en sæson over, og starter på en frisk i 2021? Eller måske kan vi ses til en julefrokost? Ingen ved det, men pas godt på jer selv allesammen.

Mange hilsener fra bestyrelsen i København / Frederiksberg



COPA Storkøbenhavn

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

Jeg håber I alle er raske og ved godt mod. Det er jo en trist tid præget af Corona sygdommen og med alle dens begrænsninger.

I skrivende stund, lige før påske, er alt jo mere eller mindre lukket ned. Når I sidder med bladet er det forhåbentligt lysnet lidt.

Derfor har vi besluttet ikke at arrangere noget før på den anden side af juli. Det vil jo nok ikke kunne gennemføres alligevel. Vi er jo mange som er i risiko aldersgruppen og derfor ikke skal tage chancer.

Vi har også måtte aflyse rådgivningen på Herlev Hospital indtil videre, men håber jo at kunne starte op igen.

[Siden sidst](#)

Generalforsamling - formand genvalgt med akklamation

Vi havde generalforsamling den 8.marts i Foreningernes Hus i Herlev med 34 deltagere. Vi nåede heldigvis lige at afholde dette møde, inden alt blev ændret. På det tidspunkt var det eneste ikke at give hånd eller kram.

Først beundrede vi de flotte vægmalerier - fra livet i det gamle Herlev - som lokalet er udsmykket med. Efter dejligt smørrebrød holdt vi generalforsamling.

Her blev både formandens beretning og kasserens regnskab vedtaget med akklamation.

Derefter kom vi til valget, hvor formand og 2 bestyrelses-medlemmer skulle vælges.

- Først formandsvalget, hvor Gethe gerne ville genvælges og blev det med akklamation. Dernæst de andre valg:
- Egon Christiansen ønskede ikke genvalg.
- Bent Bordin ville gerne genvælges, og nyvalgt blev Birthe Christensen, ligeledes med akklamation.
- Som suppleanter blev Egon Andersen og Lisbeth Knudsen valgt.

Gethe takkede Gunnar Andersen for hans mange års arbejde i bestyrelsen.

Gethe oplyste at hver kommune har et DH udvalg (Dansk Han-

Husk at følge med på vores hjemmeside

www.copa.dk

(klik mød andre, lokalforeninger, Storkøbenhavn)

Mød en stomiopereret

Husk at den 1. tirsdag i hver måned er den på 1. etage på Herlev Hospital 13. etage kl. 17.00 til 19.00.

Her er alle velkomne 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.

dicap). Det ville være rart om nogen kunne tænke sig at være med her i den kommune de bor i. Hvis I kunne tænke jer det henvend jer til Gethe.

Dagen sluttede med Banko med fine gevinster.

Efter generalforsamlingen konstituerede bestyrelsen sig som følger:

Formand: Gethe Jacobsen
Næstformand: Marina Bernt
Kasserer: Bent Bordin
Sekretær: Jytte Grøndahl
"Praktiske gris": Birthe Christensen



P.b.v. Gethe Jacobsen



COPA Bornholm

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

Kommende arrangement

40-års jubilæum COPA Bornholm

Vi har fundet stedet, hvor vi skal fejre lokalforeningens jubilæum.

Det bliver **søndag den 14. juni 2020 fra kl 13.00** på

Restaurant Bolsterbjerg,

Bolsterbjergvej 26, Aarsballe 3700 Rønne



Restaurant Bolsterbjerg.

Medlemmer, støttemedlemmer med flere vil få en særskilt indbydelse med tilmeldingsfrist, men allerede nu kan I sætte et kryds i kalenderen. OBS: Uvist pga coronaen. Pas godt på jer selv alle sammen.

P.b.v. Inge Skovgaard P.

Siden sidst

Rettelse

I det forrige blad hvor jeg fortæller lidt fra vores generalforsamling har mine fingre trykket på en gammel fil for det var da noget værre volapyk jeg kom med. Så glem alt om det indlæg. Det skulle være nedenstående, I skulle have haft som læsestof:

Et lille uddrag fra Beretningen for 2019

Så fik vi vores generalforsamling overstået. Lørdag den 25. januar samledes vi i Sagahuset kl. 13, og vi var 26 medlemmer fremmødt og tilmeldt spisningen.

I år var formand, 2 bestyrelsesmedlemmer samt revisor på valg, og der var genvalg af alle, så bestyrelsen ser i år 2020 ud som den gjorde i 2019.

Årsberetning, forslag til aktiviteter i 2020 og budget 2019 blev godkendt uden bemærkninger, og der var ingen indkomne forslag så generalforsamlingen tog ikke flere timer.

Under eventuelt oplyste formanden, at COPA Bornholm har 40 års jubilæum i 2020 og der blev lagt op til at medlemmerne lagde hovederne i blød og kom med forslag om hvordan man kunne tænke sig jubilæet skal markeres..

Og vi fik da nogle input som der skal ses mere på.

Men der manglede jo halvdelen af medlemmerne ved generalforsamlingen, så vi vil da også gerne høre fra jer.

Jeg skal bede jer om at give bestyrelsen en mail eller en SMS eller et ring, så vi har noget mere at arbejde ud fra. Jubilæet er den. 14. juni 2020 .

Generalforsamlingen foregik i god ro og orden, og så kunne vi gå ombord i de gule ærter med flæsk og pølse, hjemmerunken sennep, rødbeder, brød og kartofler. Ingen gik sultne fra bordet. Eftermiddagen sluttede af med kaffe, småkager og slik.

P.b.v. Inge Skovgaard P.



COPA Frederiksborg

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

Kære alle medlemmer i Frederiksborg lokalforening

Aflysning: Vores medlemsmøde d. 15/3-2020 som også var vores generalforsamling og ikke mindst min første generalforsamling i lokalforeningen som formand, blev aflyst på grund af den virus (coronavirus). Jeg ville ikke tage nogen som helst chance for at videreføre eller overføre nogen virus til nogle, for vi er ældre og ikke alle er helt raske, og ville derfor ikke kunne klar en omgang med det.

Jeg vil prøve at finde en ny dato til efteråret. Jeg håber, jeg i næste nummer har fundet en dato.

Aflysning: Vores planlagte tur til Sønderjylland synes vi ikke, at vi kan gennemføre på nuværende tidspunkt, og derfor er denne tur også aflyst; omstændighederne gør, at vi vil gennemføre denne tur på et andet tidspunkt.

Derfor vil de indbetalte depositum bliver tilbagebetalt. Dem der har betalt et depositum ringer til formanden og aftaler nærmere omkring dette.

Vi vil prøve at se på en ny mulighed til næste år - og gerne en weekendtur igen.

Aflysning: OBS! Rådgivning på Hillerød Sygehus er også rykket til måske i august eller i september og igen pga. coronavirus; nye datoer vil komme i det næste nummer.

Til alle jer derude: Husk at passe på jer selv og på gensyn næste gang, vi ses.

P.b.v. Michael Petersen

**Åben rådgivning på Hillerød Sygehus
Mød en COPA-rådgiver**

Åben rådgivning på Hillerød Sygehus hver den første
mandag i måneden kl. 14.00 - 15.30
i stomiambulatoriet, 4. sal (AO142).

MIDLERTIDIGT AFLYST



COPA Roskilde / Køge

Lokalformand: Vagn Olsen, Lindens Kvarter 5, Østed, 4320 Lejre
Tlf. 2275 9737 E-mail: olsen.vagn@gmail.com Hjemmeside: <https://copa.dk/roskilde-koegel>
Tilmelding arrangement: roskildekoge@copa.dk

Siden sidst

Generalforsamling - ny lokalformand

Den 23. februar blev der holdt generalforsamling på Hotel Niels Juel i Køge. Der var 37 fremødte medlemmer. Desuden deltog landsformand Henning Granslev.

På generalforsamlingen blev Vagn Olsen valgt som ny formand.

Referatet fra generalforsamlingen kan fås ved henvendelse til formanden på tlf. 4649 7864 eller mail:

olsen.vagn@gmail.com.



Kommende arrangement

Julefrokost 25. november

Julefrokost bliver d. 25. november – **sæt allerede nu kryds i kalenderen**. Nærmere følger i næste nummer af Copa-bladet.

Kommende arrangement

Sommertur til Møn 14. juli - udflugt til Thorsvang Samlermuseum

- Afgang fra Roskilde Kvikly
Hyrdehøjs pakeringsplads kl. 9.30
- Opsamling Greve Svømmehal kl. ca. 9.50
og Ølby Station kl. ca. 10.15

Besøg de gode gamle dage i Thorsvang, her kan du opleve verden af i går. Gå en tur gennem de gamle butikker og værksteder, der bugner af alverdens ting fra de skønne dage da farfar var ung.

Du kan for eksempel også opleve luftgyngerne fra en svunden tid.

Dykke ned i et beskyttelsesrum fra krigstiden.

Samlingerne drives af ildsjæle, der hjælper med at vedligeholde og videreudvikle Thorsvang Samlermuseum til glæde for glade nysgerrige i alle aldre.

Efter rundvisningen på museet vil der blive serveret frokost samt 1 genstand.

For medlemmer pris pr. person 175,- kr. Gæster 325,- kr. som skal indbetales på følgende konto:
Reg. nr. 9570 konto nr. 0012337078.

Tilmelding senest den 1. juli 2020 til

Vagn Olsen tlf.nr. 4649 7864 eller mail: roskildekoge@copa.dk med oplysning om navn og tlf.nr.



Thorsvang Samlermuseum.

P.b.v. Vagn Olsen



COPA Fyn

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

FOTO: Jørgen Rasmussen



[Siden sidst](#)

Generalforsamling

Søndag den 23. februar holdt COPA-Fyn generalforsamling.

Efter generalforsamlingen fik vi noget at spise, så det blev til nogle hyggelige timer. Der var en rigtig god stemning.

Da alt var afsluttet, konstituerede bestyrelsen sig.



Bestyrelsen 2020 COPA-Fyn

Formand: Poul E. Andersen.

Næstformand: Jørgen Rasmussen.

Kasserer: Nini Pedersen.

Sekretær: Kirsten Kristiansen.

Bestyrelsesmedlem: Tina L. Poulsen.

Bestyrelsessuppleant: Bo Smit.

Revisor: Tonnie Hansen.

Revisorsuppleant: Vagn Madsen.

P.b.v. Poul E. Andersen



COPA Vestsjælland

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

Kære medlemmer

Vi nåede lige at afholde lokalforeningens generalforsamling, inden landet blev lukket ned p.g.a. coronavirus.

Vi måtte dog ikke give hinanden hånden eller give et kram da vi mødes d. 7. marts, men der blev brugt masser af håndsprit. På det tidspunkt var der ikke mangel på det.

Det var dejligt at se nogle af medlemmerne, desværre kommer der nok til at gå en rum tid, før vi igen kan samles. Der var vist ingen, der kunne forudse, at coronavirussen ville få så voldsomme følger.

Jeg ved ikke om vi kommer til at afholde sommertur i år og lige så usikkert er det, om vi kan afholde medlemsmøder.

Men håber at julefrokosten kan afholdes.

Jeg har modtaget meddelelser fra andre organisationer om, at man har udskudt alt aktivitet til 15. august 2020 pga. at mange af medlemmerne hører til de sårbare grupper - såsom kroniske lidelser.

Det er måske, nok en meget god ide, når man tænker på, hvor voldsom coronavirussen er.

Så selv om det lyder af lang tid, så er det nok bedre, end vi bagefter kan være bagkloge og sige "bare vi dog havde gjort det".

Det er vigtigt at vi alle nu står sammen, så vi kan komme over på den anden side, så vi igen kan leve vores liv som vi plejer, og det ikke skal være corona der begrænser os.

[Siden sidst](#)

Generalforsamling

Generalforsamlingen blev afviklet efter dagsordenen.

- Dirigenten blev Stig, undtagen under aflæggelse af regnskab og budget, da Stig er kasserer. Lokalformanden overtog dirigentposten under fremlæggelse af regnskab og budget. Herefter overtog Stig igen dirigentposten.
- Sekretær: Vinni blev valgt.
- Lokalformandens beretning blev enstemmigt vedtaget.
- Regnskab og budget blev enstemmigt vedtaget.
- Aktivitetsplan for lokalforeningen blev enstemmigt vedtaget

- men i disse coronatider vides det ikke, om vi kan overholde aktivitetsplanen.

- Der var ingen indkommende forslag til behandling.
- Valgt til bestyrelsen blev følgende.

Eddy Tersløse – Lise Nielsen – Vinni Tersløse. Suppleanter: Carlo Jensen – Anne Marie Johansen. Revisor for 1 år: Carlo Jensen. Revisorsuppleant for 1 år: Hanne Jørgensen.

- Under eventuelt var der er rigtig god debat.

Dirigenten afsluttede generalforsamlingen og takkede alle for god ro og orden.

Lokalformanden afsluttede med at takke medlemmerne, der var også en tak til bestyrelsen for godt samarbejde og så en stor tak til Vommevad Forsamlingshus for vederlagsfrit at låne huset, og stor tak til værtsparet for den fremragende mad, vi fik. Gammeldags oksesteg med alt, hvad der hører til og utrolig velsmagende, det var som at høre fuglene synge.

Samtidig en stor tak til de unge serveringsdamer for en utrolig servering.

Efter generalforsamlingen havde lokalformanden indkaldt bestyrelsen til et konstituerende bestyrelsesmøde. Det må da siges at være heldigt, da coronavirussen kort tid efter satte Danmark i stå.

Konstitueringen blev følgende:

- Lokalformand: Eddy Tersløse
- Næstformand: Jan Nielsen
- Kasserer: Stig Erichsen
- Sekretær: Vinni Tersløse
- Bestyrelsesmedlem: Lise Nielsen
- Suppleanter: Carlo Jensen og Anne Marie Johansen.
- Arrangementudvalget: Jan Nielsen og Carlo Jensen.

Mit håb er at vi hurtigt kan komme i gang igen, men det er coronavirussen, der i øjeblikket bestemmer farten.

Så hold øje med hjemmesiden, den findes inde på www.copa.dk under lokalforeninger.

Pas godt på jer selv, men også på alle andre.

P.b.v. Eddy Tersløse



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

Kære alle medlemmer

Som I sikkert alle vidste, blev generalforsamlingen ikke afholdt den 28. marts - dette på grund af COVID 19. Derfor holder vi os afventende til vi ved, hvornår det igen er sikkert at samles.

Håber I alle har haft en god påske og håber I alle er vel der ude, og at vi snart kan samles til hyggeligt samvær igen.

P.b.v. Erna Kristoffersen



COPA Familiær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant og kontaktperson Vestdanmark:
Susanne Jakobsen,
Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding
Tlf.: 2165 9460 E-mail: FAP.COPA@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Familiær Adenomatøs Polypose: Kontakt venligst Susanne Jakobsen.



COPA 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 - Hovedbyggethus

MIDLERTIDIGT AFLYST

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

Desværre har vi været nødsaget til at flytte vores generalforsamling - grundet coronavirus. Vi håber det snart bliver dagligdag igen. Lige nu ved vi ikke, hvornår vi kan afholde generalforsamling, det kan måske blive til september.

Vi har arrangeret en sommertur til Samsø, **vi håber den kan gennemføres.**

Kommende arrangement

Udflugt til Samsø 13. juni

Vi har arrangeret en sommertur til Samsø den 13. juni 2020.

Vi skal mødes i Hou kl. 9.00.

Man skal selv transportere sig til Hou. For de der kører i bil, giv venligst besked ved tilmelding, om I har ledige pladser i bilen (betaling for at køre med, må parterne selv aftale).

For jer der ikke har mulighed for at køre selv, giv ved tilmelding venligst besked, om I mangler kørelejlighed.

Samtidig opfordres til, at man ved tilmelding oplyser tlf.nummer eller e-mail adresse, så kan vi kontakte jer, hvis turen bliver aflyst.

Vi skal som sagt mødes i Hou, ved færgen kl. 9.00 den 13.06.2020.

På færgen er der bestilt bord, hvor vi får kaffe og rundstykker.

Når vi ankommer til Samsø, står en bus og en guide klar til at give os en dejlig tur rundt på øen.

Der vil være nogle stop i løbet af dagen, så der også kan handles. Vi spiser frokost på bryggeriet, drikkevarer er for egen regning.

Vi skal med færgen hjem kl. 16.45.

Pris for turen er 200,00 kroner for medlemmer, 300,00 kroner for ikke medlemmer.

Tilmelding senest den 1 juni til: Bente Jensen
mail: benteknudjensen@outlook.dk eller tlf. 2943 0398.



Samsø Bryghus.

P.b.v. Hanne Westergaard

Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør

Bestil nemt på
www.onemed.dk
log ind døgnet rundt med
NemID eller adgangskode

Information i forbindelse med COVID-19
Vi leverer fortsat dine bevillingsvarer helt som vi plejer, dog kan du opleve lidt ekstra leveringstid pga. travlhed.

Bestil dine stomiprodukter hos OneMed

Vi markedsfører og er totalleverandør af alle kendte stomiprodukter og tilbehør 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
CVR 19846679

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



COPA Sønderjylland

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

[Siden sidst](#)

Generalforsamling 6. marts

- alle på valg: genvalgt

Vi havde nogen gode timer til vores årlige generalforsamling. Vi nåede det lige inden krisen kom. På besøg var Uffe og Gitte fra Hardam. De fortalte og viste deres produkter, samt fik mange spørgsmål stillet.

Generalforsamling referat:

- Som dirigent blev Hans Phillipsen valgt. Formandens beretning om året 2019 samt regnskab blev fremlagt. Begge dele blev godkendt.

Valg til bestyrelsen:

Næstformand Carl Christian Sørensen	genvalgt
Bestyrelsesmedlem Leif Reus	genvalgt
Bestyrelsesmedlem Ellen Poulsen	genvalgt
Suppleant Kaj Schwebs	genvalgt
Revisor Hans Phillipsen	genvalgt
Revisorsuppleant Lorenz Lorenzen	genvalgt.

[Kommende arrangement](#)

Tur til Egeskov Slot 19. juni

Stomiforeningen Sønderjylland arrangerer en tur til Egeskov Slot d. 19. juni 2020 med samlet kørsel i bus.

Kl. 07.30	Afgang fra Kirketorvet i Sønderborg
Kl. 08.00	Opsamling ved samkørselspladsen i Rødekro
Kl. 08.30	Opsamling på Hertug Hans Plads i Haderslev

Når alle er samlet op, vil der være morgenkaffe i bussen.

Kl. 10.00	Ankomst til Egeskov Slot (Ophold på egen hånd i parken, udstillingerne og på slottet)
Kl. 12.00	Mødes vi u Cafe Jomfru Riggens Menu: Paneret skinkeschnitzel med ovnstegte kartofler og dagens grøntsager, inkl. 1 øl eller 1 sodavand. Derefter ophold på egen hånd i parken, udstillingerne og på slottet
kl. 15.00	Afgang fra Egeskov Slot (kaffe og småkager på vej hjem i bussen). Aflæsning modsat udturen.
Kl. 17.30	Forventet retur i Sønderborg.

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

Der vil være en rådgiver til stede følgende dage:

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

Med forbehold
for aflysning

Håber mange tager med på denne tur, så vi kan få bussen fyldt. Turen koster kr. 200,- for medlemmer og ikke medlemmer kr. 300,-.



Tilmelding senest d. 12. juni 2020

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

Pga. Coronasituationen i Danmark er vi stadig i tvivl om turen bliver til noget. Vi ser løbende på situationen og om Egeskov Slot holder åbent.

[Kommende arrangement](#)

Julefrokost

Julefrokost den 22. november 2020 på Røde-Kro.

God sommer.
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

Generalforsamling udskudt og tur til Vadehavscentret udskudt eller aflyst

På grund af coronasituationen er vores generalforsamling udskudt på ubestemt tid.

Årets kørsel selv tur til Vadehavscentret er ligeledes udskudt evt. aflyst, alt efter hvordan situationen udvikler sig.

Vi følger naturligvis myndighedernes anbefalinger, og må se hvad der sker fremover.

Hvis samfundet bliver åbnet op, vil vi prøve at indhente det forsømte.

Indtil da, må I alle have det godt og pas på Jer selv.

P.b.v. Anette Larsen



COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning

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

Siden sidst

Generalforsamling - alle på valg blev genvalgt

Referat fra generalforsamlingen den 10-03 2020. Hos Kirstine Hardam, Holstebro

Aftenen startede med indlæg af sygeplejerske Heidi Skydsgaard fra firmaet Hardam.

Derefter gik vi over til generalforsamling.

- Dirigent: Niels Smed valgt til dirigent.
- Formandens beretning: Der har været en rigtig fin udflugt til testcenter af store vindmøller i Østerild. Julefrokost på Østergaards Hotel i Herning. En rigtig hyggelig eftermiddag med pakkespil, god mad og snak. Formanden har desuden deltaget i diverse møder inden for COPA.
- Kassererens beretning: Rengskabet godkendt.
- Forslag: Ingen indkomne forslag.
- Valg til bestyrelsen: Da alle der var på valg var villige til genvalg, var det hurtigt overstået.
- Eventuelt: Under eventuelt blev der snakket om udflugt til sommer. Et forslag om en tur til Lille Vildmose. Det vil der blive arbejdet på.

Derefter var Firmaet Kirstine Hardam vært ved smørrebrød, øl, vand, kaffe og kage.



Heidi Skydsgaard, faglig konsulent/
stomisygeplejerske
firmaet Kirstine Hardam.

Kommende arrangement

Sommerudflugt 5. september

Sommerudflugt 05-09 2020 til Lille Vildmose. Program følger i næste blad.

P.b.v. Ulla Andersen

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

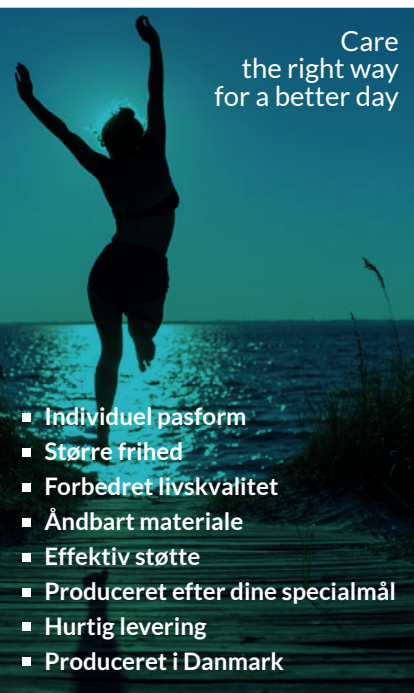
Ring og hør nærmere
på tlf. 64 46 13 30



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 Gl. Viborg amt

Lokalformand:
Hans Breiner Henriksen, Fennebakken 9, 8800 Viborg.
Tlf.: 4070 0028 mail: sysoghans@youmail.dk

Yderligere kontaktperson:
Povl Jørgensen, Baldersvej 17A, 7800 Skive. Tlf.: 2481 2966 mail: lipo@youmail.dk

Kommende arrangement

Sommerarrangement 29. august

Sæt kryds i kalenderen. Sommerarrangement i COPA Gl. Viborg amt lørdag d. 29. august. Som der blev løftet sløret for på generalforsamlingen, bliver det formentlig en fælles bustur til Hobro. Herefter formentlig sejls med hjulfærge til Mariager, og efterfølgende frokost. Husk datoen!!

P.b.v. Hans Breiner Henriksen

Siden sidst

Generalforsamling

Generalforsamling COPA Gl. Viborg amt afholdtes lørdag d. 7. marts 2020. Stedet for afholdelse var Stoholm kultur- og fritidscenter.

Vi startede med at indtage middagen bestående af Stoholm-mørbradgryden. Meget dejlig.

Herefter var der tid til snak, indtil Sanne Andersen fra ConvaTec fortalte om det nyeste inden for stomipose. Under dette oplæg indtog vi kaffe og kringle, som ConvaTec havde sponsoreret.

Kl. 15. begyndte så den mere formelle del af generalforsamlingen. Formandens beretning (vil kunne læses næste side), kassererens fremlæggelse af regnskab, og til sidst valg. På valg var Kitte Engberg Nielsen og Povl Jørgensen. Begge blev genvalgt - ligesom de to suppleanter Bente Povlsen og Birtha Thinggaard. Til slut var der valg af revisor og revisorsuppleant, og her genvalgte Niels Peter Kirk og Thomas Thinggaard.

En god generalforsamling i gode omgivelser og med høj solskin.

H.B.H.



Posten skal ud, men værres kun en gang daglig.



Beretning til generalforsamling lørdag d. 7. marts 2020

Kære medlemmer. Endnu engang velkommen til generalforsamling – i det historiske år, hvor der er gået 100 år siden, at Nordslesvig blev genforenet med Danmark. Eller var det indlemmet i Danmark??

Det mener nogle historikere, idet de ikke mener, at Nordslesvig som sådant var en del af Danmark før 1864 – men var et hertugdømme under den danske konge. Men – hvorom alting er, så blev Nordslesvig en del af det danske rige i 1920.

Konflikterne i Sønderjylland og i Sydslesvig påvirkede dog ikke i stor udstrækning den egn, som vi er i nu. Til gengæld har COPA med de aktiviteter lokalforeningen GI. Viborg amt præget denne forsamling i løbet af året. Og hvad er der så foregået.

Foreningen har haft 4 bestyrelsesmøder. Et hos Henry, et hos Kitte, et hos undertegnede og et hos Birtha. Bestyrelsesmøderne bliver brugt til at planlægge lokalforeningens liv og drift, og til planlægning af forskellige arrangementer.

Af dem har der været følgende siden sidste generalforsamling. 1. Denne afholdtes på Øst Vilsund færgekro. 22 mennesker var mødt frem til en hyggelig generalforsamling, og dagen blev krydret med, at Gitte fra Kristine Hardam fortalte om stomiprodukter. Der var mange, der havde spørgsmål til Gitte. Glemte jeg lige at fortælle, at vi fik verdens største hakkebøf!!

Næste arrangement var sommerudflugt til Silkeborgsøerne. Hanstholmbusser hentede os ned gennem området, og vi ankom til Silkeborg. I et pragtfuldt solskinsvejr.

Skibet Ternen lå klar ved kajen, og alle kom ombord. Der blev serveret frokost, mens vi sejlede den fine tur hele vejen til Ry. Formanden var på et tidspunkt bange for, at nogen havde taget Himmelbjerget, men pludselig var det det i al sin magt og vælde.

Det var i øvrigt svært både at nyde maden og den smukke sejltur på en gang. Vi havde heldigvis en skipper, og ikke mindst hans nydelige unge assistent, som fortalte om turen, og hun kom også rundt og serverede drikkevarer. Alt i alt en fantastisk tur.

Sidste arrangement på året var julearrangement. Det foregik på Mønsted Kro, og der var sædvanen tro god gedigen julefrokostbord – samt det obligatoriske amerikansk lotteri, med gaver sponsoreret af medlemmerne.

Af andre aktiviteter kan jeg nævne, at fire medlemmer af bestyrelsen har været på bestyrelseskursus i Horsens. Her udveksler alle lokalforeninger deres erfaringer med bestyrelsesarbejdet, og vi får faglige input i organisatoriske og psykologiske forhold.

Til slut vil jeg slå et slag for rådgiveruddannelsen. Vi har to rådgivere i lokalforeningens område. Det er Knud. Knud har en meget speciel stomi, og han bruges især af hovedforeningen som rådgiver. Vores anden rådgiver er Vagn. Vagn har ikke noget ønske om at fortsætte denne tjans. Hvis nogen i forsamlingen kunne tænke sig at blive rådgiver, så henvend Jer til mig efter generalforsamlingen. I dag skal man på et kursus arrangeret af Dansk Handicap Forbund.

*Dette var ordene og beretningen her fra mig. Tak fordi I lyttede.
referent hans Breiner Henriksen; fotograf Poul Jørgensen*





COPA Aarhus / Østjylland

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

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.

Kære alle COPA medlemmer!

På vegne af bestyrelsen i COPA Aarhus vil jeg gerne sende jer alle en hilsen i en meget svær tid. Vi håber at I har det god og passer rigtig godt på jer selv, og hinanden.

COPA Aarhus har aflyst alle arrangementer her i foråret, og håber at vi kan gennemføre dem alle sammen, når myndigheder igen kan anbefale at mødes i større forsamlinger.

Bestyrelsen afventer myndighedernes udmeldinger, og vil annoncere kommende arrangementer her i bladet, på COPAs hjemmeside og på Facebook når det igen er forsvarligt at mødes i større forsamlinger.

På vegne af bestyrelsen vil jeg igen ønske jer alt det bedste, og håber at vi alle kommer godt igennem denne svære tid.

De varmeste hilsner Pb.v. Gitte Heide



COPA Forældregruppen

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

Kære Junior

Vi har aflyst juniorpinseturen (29.maj - 1.juni) pga. coronasituationen. Vi bestræber os på at finde en ny dato i aug./sept.

I vil høre nærmere herom, når vi kender datoen.

Pg.v. Ditte Henriksen



COPA Ungdom

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Ida Engblom, Stærevej 16, 1.tv., 2400 København NV
Tlf.: 5136 3063 E-mail: ida.j.engblom@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Ungdom: Kontakt venligst Ida Engblom.



Urostomigruppen

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

Kommende arrangementer Urostomigruppen: Kontakt venligst Anne Lise Hansen.

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 Nordjylland

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

Aflysning/udsættelse

Som det vil være de fleste bekendt, måtte vi aflyse vores generalforsamling. Vi vender senere tilbage med en anden dato. Jeg satte det straks ind på vores hjemmeside og sendte en mail til alle, der plejer at komme til vores arrangementer.

Men som sædvanlig, når jeg må udsende mails, kom der en del retur med ubekendt mailadresse.

Så derfor en bøn til alle i COPA Nordjylland:

Hvis I får/skifter mailadresse eller postadresse: Vil I så ikke nok sørge for at sende rettelse til hovedkontoret i Ringsted. Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted, tlf. 5767 3525, mail sekretariatet@copa.dk.

P.b.v. Bjarne Baarup

Siden sidst

Underholdning på Motel Europa med "3xHans"

Søndag den 1. marts afholdte COPA Nordjylland et forårsarrangement på Motel Europa, hvor 3xHans kom og underholdt og spillede for os. Der blev uddelt sanghæfter til os alle. Sangene var nogle vi alle kunne synge med på, og det skal jeg love for, der blev gjort.

"3xHans" underholdt med nogle sjove anekdoter, så der blev grinet og klap-pet meget. Endda var der nogle medlemmer, der fik vand i øjnene.

Inden underholdningen gik i gang, hyggede vi os med god mad fra Motellet's køkken, som igen var en succes. Der var en del, der gik til "vaflerne"

Sidst på eftermiddagen kørte vi alle hjem efter nogle sjove og hyggelige timer. Bare en skam der ikke er flere, der møder op.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen



LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 5767 3525)

København / Frederiksberg

Svend Larsen *)
Iselund 14, 1.tv.
2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809

Fyn

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

Nordjylland

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

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 4095 0953

Syddøstjylland

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

Frederiksborg

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

Sønderjylland

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

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

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

Bornholm

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

Sydvestjylland

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

Forældregruppen

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

Roskilde/Køge

Vagn Olsen
Lindens Kvarter 5
Osted, 4320 Lejre
Tlf. 2275 9737

Midt-/Vestjylland

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

Ungdom

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

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 6063 0747

Gl. Viborg amt

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

Urostomigruppen

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

Storstrøm/Lolland Falster

Erna Kristoffersen
Elmevej 45
4171 Glumsø
Tlf.: 2763 6990

Aarhus / Østjylland

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

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg.

