



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

Med dansk lykkepose på maven.....se side 4.

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landsformand

Danmark er nu i nogle uger så småt begyndt at vende tilbage til hverdagen efter en lang periode med en noget anderledes dagligdag for mange personer. Heldigvis er vi her i landet sluppet rimelig godt gennem COVID 19 pandemien.

Jeg er klar over, at der for mange har været udfordringer med at få dagligdagen til at fungere med børn, der ikke skulle i skole, mor og/eller far med hjemmearbejdspladser og flere andre "problemer"

COPA fik en del henvendelser fra medlemmerne på sekretariatet, online rådgivningen og på Facebook med spørgsmål om, hvorledes man skulle forholde sig som stomiopereret under nedlukningen. Svarene fra faglige kompetente personer blev lagt på hjemmesiden og Facebook.

Over hele landet er der blevet aflyst mange møder i lokalforeningerne. Årsagen til dette behøver vel ingen forklaring. De lokale bestyrelser ser frem til at invitere til møder i sensommeren/efteråret. Men husk, alt afhænger af, hvorledes coronasituationen ud- eller afvikler sig.

I sidste blad 3.2020 skrev jeg, at der stadig var ledige pladser til COPA sommeropholdet. Det var for flere en god information. Hurtigt efter bladet var omdelt, fik COPA mange nye tilmeldinger. Vi fleste håbede vel, at dagligdagen hurtigt kom tilbage. Det kom den ikke. Derfor var vi nødt til at give besked til alle tilmeldte, på mail eller med en opringning, at vi måske blev nødt til at aflyse sommerarrangementet. Heldigvis blev der den 15. juni igen åbnet for møder og aktiviteter med grupper op til 50

personer. Hurra, vi kunne afholde COPA sommerarrangementet. Der har, fuldt forståeligt, været 8-10 COPA medlemmer, der fravalgte at deltage på grund af en "frygt" for smittefaren. Næste år kommer igen et tilbud om sommerophold, som I kan tilmelde jer. Desværre går der helt sikkert, efter myndighedernes vurdering, en tid, hvor der er en uvished om, hvad fremtiden bringer af nyt om COVID 19. Lige nu er der hver dag informationer om tilfælde af udbredning af smittetilfælde på skoler, plejehjem og sygehuse.

I bladet er der tilbud på et COPA's weekendophold i Viborg den 21. – 23. august. I år er det et jubilæumsarrangement – for 25 gang afholdes COPA weekenden. Der er plads til 50 deltagere. I det nye blad er der også en artikel, fra Danske Handicaporganisationer (DH), om betydningen for nedlukningen af Danmark. Skemaet er lavet af DH og besvarelserne er fra de mange patientforeninger, der er i DH regi.

Problemerne i Næstved Kommune vedr. frit valg af leverandør er løst. Borgere, der ønskede at vælge en anden leverandør end kommunens valgte, får nu deres hjælpemidler leveret som ønsket.

På COPA Facebookgruppen lægges ofte information fra læger, studerende, sygeplejersker, der gerne vil have hjælp og svar på mange forskellige spørgsmål, der er stomirelateret. Alle opslag er efter aftale med Stomiforeningen COPA. Ønsker man at hjælpe, skal man selv henvende sig til den projektansvarlige. Til jer der melder sig til for at hjælpe, er der stor tak fra både COPA og personerne bag projekterne. Vi skal alle huske, at man kan bidrage til, at der i fremtiden bliver mere viden og bedre tilbud til stomiopereredes livskvalitet og hverdag. Det er vel ikke så dårligt.

I bladet er der en artikel fra vore venner i Odesa, Ukraine. Oksana Møller, vores hjælper her i landet med diverse papirarbejde i Danmark, har oversat artiklen.

Under coronakrisen var det ikke tilladt, at hospitalerne i Ukraine modtog humanitær hjælp fra "ukendte" fremmede.

Årsagen var frygten for smitterisiko. Midt i juni blev igen muligt at sende stomihjælpemidler til Odesa. I alt 140 store flyttekasser på 8 EU paller blev den 17. juni sendt med UNO transport i Aarhus. Stomihjælpemidlerne bliver pakket på sekretariatet i Ringsted og i Aarhus.

Der er en stor tak til alle, der indsamler stomihjælpemidler til stomiopererede i Odesa. Tidligere har jeg skrevet Odessa, men det korrekte er Odesa, altså kun med et s. Oksana har oplyst dette.

Jeg ønsker jer alle og jeres familie en god sommer, hjemme i vores dejlige land eller, hvor I ønsker at nyde ferien.

Pas på jer selv og nyd sommeren så godt det nu kan lade sig gøre.

Hilsen Henning Granslev



Henning Granslev pakker overskudsposer i sin carport i Aarhus.



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.

• **Ansvarshavende redaktør:**

Cand.scient. Ole Vestergaard,

tlf: 9849 9888 • mail: mail@copabladet.dk• **Læserbreve, indlæg og artikler:**

COPA forbeholder sig ret til at afvise/for-
korte eller udskyde indlæg. Manuskripter
sendes via mail@copabladet.dk (tekst som
tekstfil i word) eller med PostNord til sekre-
tariatet. Sendes foto/illustrationer pr. mail,
skal det være som selvstændige påhæftede
filer (jpg), **højest 5 MB pr. fil - (men prøv dig
evt. frem)**; opløsning tryk kvalitet. Færdige
højtopløselige-CMYK-pdf i tryk kvalitet og
farve modtages også efter aftale. At pdf-filer
opfylder krav til tryk er indsenderens ansvar.

**Sidste frist for indlevering af tekst
til næste nummer er 10/08.**

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 10/8.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materiale
modtages også - efter afale. Reproklart
annoncemateriale til næste nummer skal
være Copa-bladet i hænde **senest: 17/08.**

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

Foto forsiden

• Juri Perfilov, Odesa

• Pakning af overskudsposer hos
UNO transport i Aarhus på bil til Odesa.

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 4/2020 (juli-august) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 275].**Indhold:**

Leder (Henning Granslev).....	2
Med dansk lykkepose på maven (Oleksandra Nikitina / Oksana Møller).....	4
Isolation påvirker os som mennesker (Kræftens Bekæmpelse).....	13
Nedlukning: positive 'bivirkninger' - COVID-19 har givet rum til refleksion.....	14
Nedlukning: negative virkninger - usunde spisevaner og manglende motion.....	15
Danskernes oplevelse af coronakrisen.....	18
Undersøgelse i et DH-panel for mennesker med handicap angående corona.....	19
Protein hæmmer kræftudvikling i mus.....	23
Mænd er mere påvirkede af COVID-19-virus.....	23
Nyt fra lokalforeningerne.....	24
COPA regnskab 2019.....	30
COPA weekendophold 2020 (Henning Granslev).....	31

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

Copa-blad 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 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 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.

Med dansk lykkepose på maven

Af:
Oleksandra Nikitina, Odesa, Ukraine
og
Oksana Møller, Tranbjerg, Danmark

Tusindvis af kilometer adskiller danske medlemmer af Stomiforeningen COPA og ukrainske stomister fra millionbyen Odesa ved Sortehavet. Men gensidig forståelse og støtte har forenet stomiforeningerne igennem mange år. COPA hjælper med stomi-overskudsprodukter - poser, konveksplader, pasta, creme o.a. - mest produkter, som har overskredet sidste salgsdato, men kan stadig bruges. De bliver indsamlet i Aarhus og sendt til Odesa, hvor de bliver sorteret og noteret ned. Året rundt bliver danske overskudsprodukter nøjsomt fordelt mellem de ca. 414 medlemmer af Odesa-ILCO.

I denne artikel kan du læse, hvad der er sket hos Odesa-ILCO, siden sidste artikel i 2018.

På vegne af Odesa-ILCO udtrykker vi den dybeste taknemmelighed og påskønnelse for jeres humanitære arbejde gennem 18 år. Vi sætter kæmpe pris på, at ligesindede stomister - på trods af landegrænserne - hjælper hinanden med stomiartikler og gode råd. Jeres hjælp, venlighed og omsorg betyder alt for de stomiopererede i Odesa-regionen. Vi ønsker jer alt godt, og frem for alt godt helbred!

Vi arbejder, nyder livet, opdrager børn og børnebørn - takket være jeres overskudsposer og information om livet med stomi. Vi kalder overskudsposerne for lykkeposer – for os betyder de lykke.



COPAs overskudsposer er ankommet til Toldvæsenet i Odesa (december 2019).

Stomihjælpen skal nu sorteres (december 2019).

De seneste års udvikling

Vi har stadig en del problemer: Apotekerne har et meget mangelfuldt udvalg af stomihjælpemidler, og de er meget dyre. Patienter lider ofte af brok og hudproblemer omkring stomien. Og der er næsten ingen uddannede stomisygeplejersker og stomiterapeuter til at hjælpe dem.

Der er også godt nyt! Det ukrainske sundhedsvæsen er under forandring. Det tager tid, men det går i den rigtige retning. I løbet af de sidste to år har staten for eksempel lavet en lov om, at stomiposer er livsnødvendige hjælpemidler og bør bevilges gratis af lokale myndigheder. Den stomiopererede skal ansøge ved sin kommune, og de hårdest økonomisk ramte burde blive tilbudt at hente gratis stomiposer på

(fortsætter side 6)



Millionbyen Odesa ved Sortehavet. Odesa er en vigtig havneby.



“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 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.

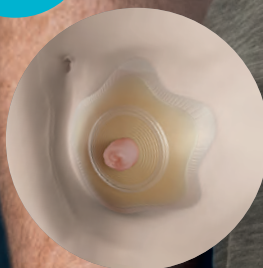
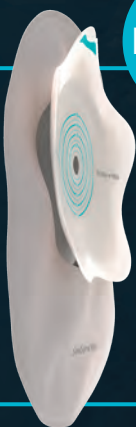
“Jeg følte mig sikker på, at den ville blive siddende, hvor den skulle.”

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.

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**

Med dansk lykkepose på maven, fortsat:

bestemte apoteker tæt på ens bopæl. Men virkeligheden er desværre en anden, da de fleste får afslag.

Derudover har apoteker ikke stomiposerne på lager. Og kvaliteten af apotekernes poser er varierende, da mange er uden kulfilter. Det gør det svært at bruge stomiposerne, når man er på arbejdsmarkedet, eller får besøg af venner og familie. Men det er en god start, og vi skal være glade for, at det trods alt går fremad i et krigsramt land, der kæmper både imod Rusland, COVID-19 og korruptionen.

En anden glædelig nyhed er, at der bliver flere og flere ildsjæle i Ukraines spirende foreningsliv, som tager opgaven på sig og driver udviklingen videre. Ligesom de ildsjæle, der driver Odesa-ILCO, som møder op hver lørdag på Byhospitalet Nr. 10, for at hjælpe ligesindede med poser og et godt ord.

Godt samarbejde med sundhedsmyndighederne

I løbet af de sidste to år har Odesa-ILCOs frivillige deltaget i forskellige seminarer, konferencer og møder, som de ukrainske sundhedsmyndigheder organiserer eller deltager i. Således har Odesa-ILCO deltaget i 2018 i en konference om stomiopere- redes rettigheder i Ukraine. Vi har hørt jurister og læger fortælle om praksis for hjælpemidler til handicappede, rehabiliterings- programmer og overvindelse af tabuer forbundet med handicap og stomi. På konferencen blev det også sat fokus på sund livsstil og motion. For jer i Danmark er de emner og praksis nok en selvfølge, men i Ukraine er de store skridt fremad.

I 2019 samarbejdede vi mere og mere med sundhedsmyndig- hederne om forbedring af de handicappedes ret tigheder og muligheder, samt om, at de allerede vedtagne lov og ret- ningslinjer overholdes overalt. Vi drøftede både kortsigtede og langsigtede strategier for rehabilitering fysisk, psykisk og socialt. Men også vigtige emner som retten til, at alle stomister må få de stomiplejeprodukter, som de har brug for, blev sat i fokus. Sik- kert en selvfølge i Danmark, men noget, vi kommer til at arbejde med i de kommende år.



Rehabiliteringskonference i 2019, øverst tv. Oleksandra Nikitina.



Rehabiliteringskonference i 2019.

COVID-19 situationen

C OVID-19 har ikke ramt Ukraine helt så slemt, som så mange andre lande. Ukraines regering var hurtigt til at lukke landet – samme dag som Danmark, den 12. marts 2020. Men Odesas byhospitalet Nr. 10, hvor de frivillige normalt møder et par timer

Ukraine



Ukraine er en tidligere Sovjet-republik, og siden 1991 selvstændigt østeuropæisk land ved Sortehavet. Siden 2014 er Ukraine involveret i en territorialstridighed med Rusland, dels pga. Krimhalvøen, som Rusland annekterede i 2014, dels pga. de østukrainske industriområders status: såkaldte Luhansk- og Donetsk-folkerepublikker.

Med Krimhalvøen har Ukraine et samlet areal på 603.628 m² og et indbyggertal på 42,5 millioner. Af disse er ca. 42.000 stomioperede.

Stomiforeningen Odesa-ILCO

Stomiforeningen Odesa-ILCO er grundlagt i 2002. COPA har hjulpet Odesa-ILCO fra opstarten. Odesa-ILCO tæller 414 medlemmer i alderen 30 til 80 år, hvoraf de fleste er 30-60 år og kommer fra alle sociale lag: fx arbejdere, militærfolk, læger, lærere, landmænd.

For et lille kontingent har medlemmerne muligheden for at få stomihjælpemidler og gode stomiråd fra frivillige, som selv er stomister.

Odesa-ILCO udleverer til en måned: enten 1-dels poser (10 tømbar eller 30 ikke-tømbare) eller 2-dels poser (5 pla- der og 10 tømbar eller 30 ikke-tømbare poser) pr. medlem.

Prisen på stomiartikler

Prisen på stomiartikler varierer fra apotek til apotek, men i gennemsnit koster: Almindelig plade 16,50 kr./stk., konveks- plade 19,25 kr./stk., ikke-tømbar pose til 2-dels stomipose 12,50 kr./stk., 1-dels tømbar pose 19,25 kr./stk. Pasta CONVATEC Stomahesive koster 72,50 kr./tube.

op hver lørdag, har været i karantæne i 3 måneder nu pga. smit- tefare.

Vi var bange, for at gå på hospitalet, men de stomioperede kunne ikke få hjælp andre steder fra. Derfor gik vi frivillige til hospitalet med stomiposer, som vi opbevarer på et lager uden for hospitalet, og delte stomiposer ud til de mest trængte. Situationen med COVID-19 er stadig alvorlig. Officielle statistik- ker viser, at antallet af smittede ikke falder – i gennemsnit 550 personer om dagen. Pr. 11.6 er der i alt 29.070 smittede, heraf blev 13.141 raske og 854 døde.

Men vi er optimistiske, passer på og venter med at gense vores venner. Vi håber, vi ses næste år til EOA møde i Italien.

(fortsætter side 8)



gratis tilmelding

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

Reducér risikoen for brok og styrk din krop med simple øvelser

Bevægelsesprogram specielt tilpasset dig med stomi.

PROGRAMMET GIVER DIG ADGANG TIL:

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

Skal du også være med?

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

Dato	By	Hvor	Tid
10. sept.	Aalborg	Haraldslund Vand og Kulturhus, Kastetvej 83, 9000 Aalborg, Tlf. 99316750	KL. 18:00-20:00
24. sept.	Svendborg	Kulturhus Svendborg, Spejlsalen, Ramsherred 4, 5700 Svendborg, Tlf. 62222321	KL. 18:00-20:00



ConvaTec Danmark A/S Lautruphøj 1-3 • 2750 Ballerup
Telefon +45 4816 7475 • www.convatec.dk

facebook.com/ConvaTecDK

Med dansk lykkepose på maven, fortsat:

For sådanne møder er ladet med optimisme og tillid til fremtiden. Når vi mødes, føler vi, at verden går videre, livet fortsætter, og vi stomister er en del af denne vidunderlige verden – bare med en lykkepose på maven.

Kæmpe tak fra Odesa-ILCO's medlemmer

Vi får ofte takkebreve fra vores medlemmer. I brevene takker de COPA for den hjælp, de får via Odesa-ILCO.

Her er blot fire breve, som vi håber, kan give jer en forestilling om, hvad jeres overskudsposer betyder for os.

Byhospitalet Nr. 10 har fået udmærkelse fra sundhedsmyndighederne i Ukraine.



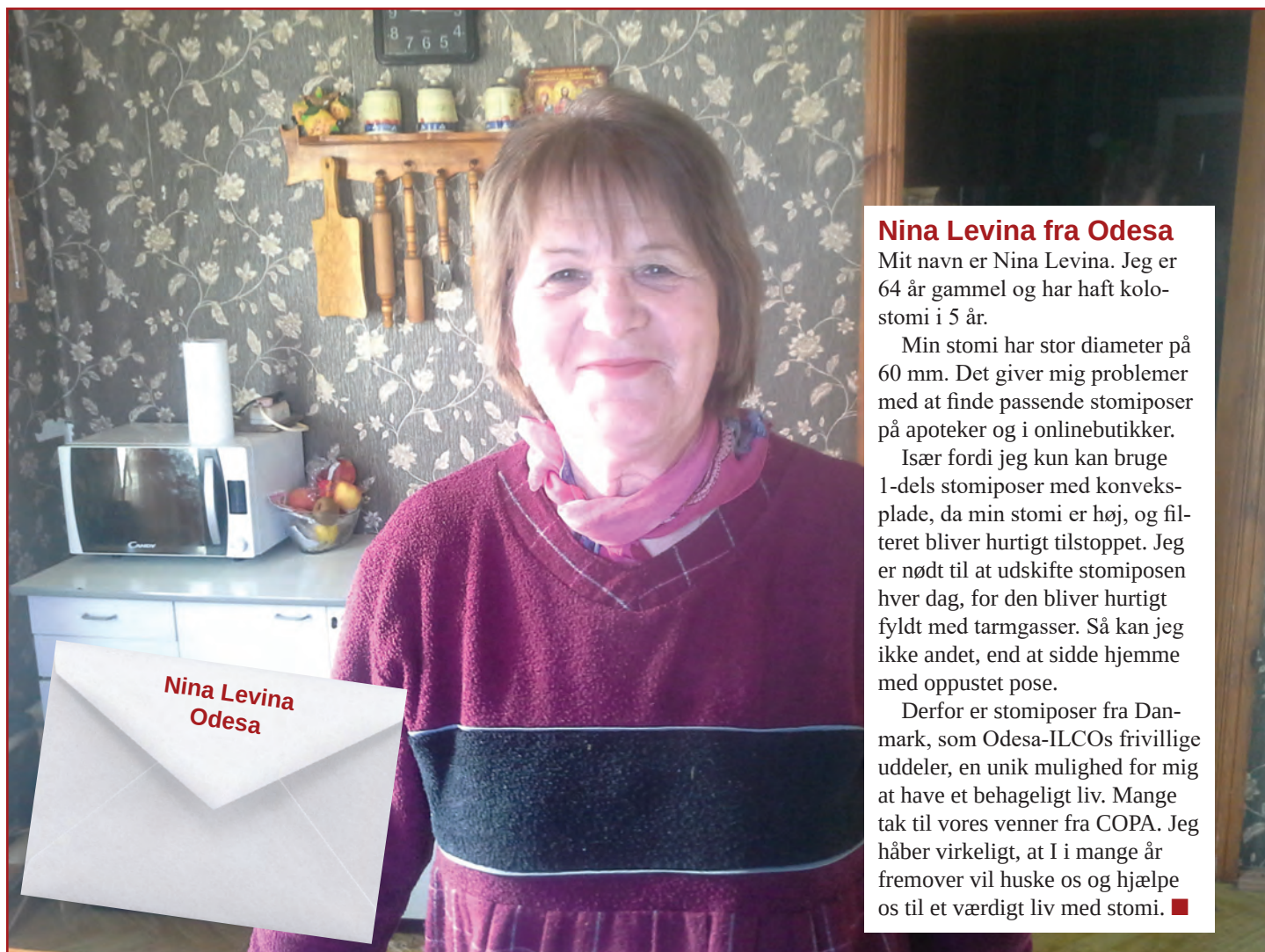
Odesa Byhospitalet Nr. 10.



I midten - overlægen ved afdeling for mavetarmsygdomme på Byhospitalet Nr. 10 - Yehor Grinchenko.



Direktør for Byhospitalet Nr. 10 Denis Mihajlovich Sebov.



Nina Levina fra Odesa

Mit navn er Nina Levina. Jeg er 64 år gammel og har haft kolo-stomi i 5 år.

Min stomi har stor diameter på 60 mm. Det giver mig problemer med at finde passende stomiposer på apoteker og i onlinebutikker.

Især fordi jeg kun kan bruge 1-dels stomiposer med konveksplade, da min stomi er høj, og filteret bliver hurtigt tilstoppet. Jeg er nødt til at udskifte stomiposen hver dag, for den bliver hurtigt fyldt med tarmgasser. Så kan jeg ikke andet, end at sidde hjemme med oppustet pose.

Derfor er stomiposer fra Danmark, som Odesa-ILCO's frivillige uddeler, en unik mulighed for mig at have et behageligt liv. Mange tak til vores venner fra COPA. Jeg håber virkelig, at I i mange år fremover vil huske os og hjælpe os til et værdigt liv med stomi. ■

(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.



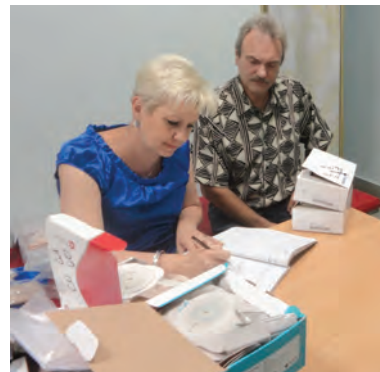
Tetiana Kozlov fra Odesa

Jeg vil gerne sige kæmpe tak til jer, som husker og hjælper os!!!



Takket være jer føler jeg mig ikke alene, men som en del af samfundet. Jeg kan leve et normalt liv. Det vil sige: Jeg kan være sammen med min familie, uden at være til besvær, jeg kan komme på arbejde og slappe af. Det kunne se ud, som om det er lidt, men i virkeligheden er det usigeligt meget: At kunne leve livet fuldt ud.

Jeg ønsker jer og jeres kære alt det bedste! ■



Juri Perfilov fra Odesa

Kære danskere! Af hele mit hjerte tak for hjælp, forståelse og støtte! Jeg er Juri fra Odesa.

Efter operationen for tarmkræft har jeg nu i 2 år brugt overskudsposer, som I sender os. Jeg har ikke råd til at købe dem på apotekerne. Derfor er jeg usigeligt glad for, at Odesa-ILCO uddeler jeres lykkeposer. Tak!

I stomiforeningen kan jeg vælge den rigtige form og størrelse! Og det giver mig en anderledes livskvalitet. Tak igen!

Jeg ønsker jer held og lykke, kærlighed, stærkt helbred og alt det bedste! Og vigtigst af alt - pas på jer selv og jeres kære! ■



(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.



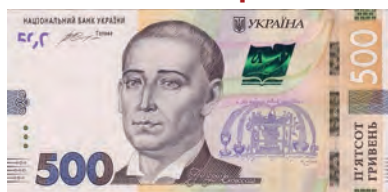
Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Hollister-logoet og CeraPlus er varemærker tilhørende Hollister Incorporated. ©2019 Hollister Incorporated

Endnu engang tak

Som I kan se, betyder jeres gode vilje og overskudsposer rigtig meget for stomister i Ukraine.

Fra mig personligt - forkvinden for foreningen Odesa-ILCO Oleksandra Nikitina – vil jeg ønske jer fred i jeres land og jeres hjerter. Stor tak og kæmpe respekt fra os i Ukraine. ■

Den mindste pension



Den mindste pension i Ukraine er på 428 kr./mdr., og den gennemsnitlige pension er ca. 650 kr./mdr.

Selv en pensionist med en høj pension på 750 kr./mdr. har ikke råd til meget, efter at have betalt de basale månedlige udgifter: skat for ejerbolig ca. 125 kr./mdr., eller ca. 300-450 kr./mdr., vand – 150 kr./mdr. Centralvarme om vinteren koster 300 kr./mdr.

Mange pensionister er afhængige af familiens hjælp eller at have et job ved siden af; på 2 indkomster er det større chancer, for at være mere uafhængig af familiens hjælp.

Astomia-Ukraine

Astomia-Ukraine, der blev oprettet i 2013, er en fælles ukrainsk patientforening for de stomiopererede.

Foreningen består af mange små og tre større foreninger: Kyiv, Odesa og Lviv.

Organisationerne modtager bistand fra Danmark, Tyskland og Canada.

Odesa-stomisterne sendte hjælp videre til stomister i de såkaldte Folke-republikker i Donetsk- og Luhansk-regionerne.

Men forbindelsen med de krigshærgede områder blev afbrudt i 2014. Der er derfor ingen nyheder fra den unge stomiopererede Inna Zajnulina fra den lille by Stahanov i Luhansk-regionen, som kontrolleres af de prussiske separatister, og som vi skrev om i december 2015.

Ivan Stepanovich Teibash fra landsbyen Vinogradovka, Odesa Regionen

Mit navn er Ivan, og jeg er 65 år gammel. Jeg er fra en lille landsby i Odesa-regionen. For lidt over 5 år siden fik jeg en frygtelig diagnose - en meget fremskredet tyktarmskræft. Jeg fik at vide, at kolostomi var uundgåelig. For en mand som mig var det en dødsdom! Og efter at have hørt om priserne på stomiposer på apotekerne, blev jeg, helt ærligt, forfærdet!

Et år senere fandt jeg ud af, at Danmark hjælper os stomiopererede. Og jeg begyndte at komme til Odesa, og besøge Odesa-ILCO, hvor jeg har mulighed for at få præcis de stomiposer, som jeg har brug for. I kan nok ikke forestille jer, hvilken materiel og især moralsk hjælp, I giver os. De frivillige ved Odesa-ILCO er nogle vidunderlige piger. I skulle se deres smilende ansigter: Hvor omsorgsfuldt og respektfuldt de behandler os!

Takket være jer føler jeg mig ikke utilpas over, at jeg ikke er som alle andre. Jeg ser på fremtiden med tillid og tro på, det godt skal gå. Og i mine bønner takker jeg alle dem, der tager del i denne gode sag. Der er ingen grænser for min taknemmelighed: Mange tak fra bunden af mit hjerte! Jeg ønsker jer og jeres familier alt det bedste i livet! ■



Basale madvarer

Basale madvarer koster p.t.:

Rugbrød og franskbrød 6,25 kr./stk.

Tvorog (ofte brugt hytteostlignende ingrediens i ukrainsk madlavning) 20 kr./kg

Gulerødder, hvidkål, løg og kartofler 5 kr./kg

Æbler 10 kr./kg

Mel 6,25 kr./kg

Mælk 6,75 kr./l

Smør 75 kr./kg

Skæreoost 62,5-75 kr./kg

Ris 9 kr./kg

Saltede brislinger 11,25 kr./kg

Marineret sild 35 kr./kg

Fjerkræ, oksekød og svinekød 30-45 kr./kg

Æg - 10 stk. 6,25 kr.

Tomater 10 kr./kg

Agurk 3,75 kr./kg

Persille eller dild - et bundt 2,5 kr./stk.

Jordbær og kirsebær 17,5 kr./kg.

Frugt- og grøntpriserne i Ukraine udvikler sig i takt med årstiderne: Eksempelvis er jordbær billigst om sommeren, når det er sæson.



Isolation påvirker os som mennesker

Danmark lukkede ned for store dele af samfundet i kølvandet på corona i marts og satte de fleste af os i husarrest derhjemme. Skridt for skridt er landet ved at lukke op igen, og vi skal vænne os til en ny hverdag, hvor corona er i blandt os. Det betyder, at visse risikogrupper, herunder nogle kræftpatienter, skal passe ekstra godt på ikke at blive syge. Men det er ikke nemt at holde afstand til sin familie og venner.

Mennesker reagerer forskelligt på isolation, men alle bliver påvirket

Peter flyttede ind i svigermors sommerhus væk fra sine to børn og kone, mens han gennemgik behandling. Og 8-årige Julius og hans mor Liff er forskanset derhjemme uden at se andre mennesker, fordi Julius har leukæmi. Og sådan har hverdagen også set ud for mange andre kræftpatienter og pårørende i de seneste måneder. Men det har sine konsekvenser at isolere sig, og det kan have stor betydning for vores trivsel.

Der er stor forskel på, hvordan mennesker reagerer på isolation. Nogle trives godt alene. De finder en rytme og skaber struktur, mens andre mistrives og mangler andre mennesker omkring sig. Vi mennesker er nemlig sociale væsener, som typisk trives bedst, når vi er sammen med andre. Når vi holder afstand til vores medmennesker, efterlader det mange med et tomrum, som kan være svært at fylde ud. Kollegerne mangler ved frokostbordet, børnebørnene mangler i weekenden, og vennerne mangler i hverdagen.

- Det er forskelligt, hvordan den enkelte påvirkes. Men som sociale væsener trives vi ofte med at se andre mennesker. Isolation påvirker os mentalt. Det er derfor, man bruger isolationsfængsling som en ekstra straf. Når man er isoleret fra andre, er det normalt at opleve symptomer som kedsomhed, søvnproblemer, mistet tidsfornemmelse, ensomhed, rastløshed og tab af mening, forklarer Peter Genter, leder af kræftrådgivningen i Herlev.

Da coronaen lukkede Danmark ned, blev alle pludselig tvunget til at være hjemme. Ikke kun dem, der tilhører risikogrupperne. Og det har måske gjort det lidt nemmere at vide, at vi alle er i samme båd.



Julius har kræft for anden gang. Han har derfor levet isoleret i mange år. 'Nu forstår folk, hvordan vi har det', siger Liff Olivia Bytov, efter vi alle har været i coronaisolation. Foto: Tomas Bertelsen.

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

Nedlukning: positive 'bivirkninger' - COVID-19 har givet rum til refleksion

Aldrig før er hverdagen blevet sat på pause, som da Danmark lukkede ned i marts måned. Fra den ene dag til den anden lå gaderne øde, og hjemmearbejdspladser og hjemmeskoling blev det nye sort. Al social kontakt stoppede – eller rettere sagt flyttet til online medier.

For mange mennesker var dette et indgreb i deres personlige frihed.

Frihed til at vælge hvem man ville ses med, og under hvilke forhold, men også frihed til at bevæge sig rundt i lokalsamfundet og ud i verden, som man havde lyst til.

Men et er den fysiske frihed og noget andet er den mentale frihed. En så drastisk ændring i vores hverdag har nemlig store konsekvenser for vores psyke og mentale helbred.



Den første tid er altid den hårdeste

Menneskehjernen er ikke gearet til, at der sker så store omvæltninger på en gang i vores liv. Hjernen er i udgangspunktet ret dovent anlagt og op imod 98 % af hjernens aktivitet er ren rutine.

Hjernen har derfor været på overarbejde i forbindelse med at skulle finde sig til rette i den nye hverdag med nye strukturer for både arbejdsliv, skoleliv for børnene og privatliv. Alt er kastet op og landet i nye rammer. Især den første tid efter nedlukningen var hård kost for hjernen.

Men når den nye hverdag så nærmer sig rutine, så skabes der et nyt tankemæssigt og følelsesmæssigt overskud. Dette frirum har mange – naturligt nok – brugt til at rette opmærksomheden mere indad mod familien og mod sig selv.

–"Da familierne først var faldet på plads i deres nye hverdag med hjemmearbejdspladser, hjemmeskole og en mere introvert hverdag, så fandt de nye muligheder for samvær med deres familier og ikke mindst med dem selv" udtaler Connie Jahn, stresscoach og healingsmassør.

Tid og rum til refleksion

Ofte forbinder man det med at reflektere over sit liv med store livskriser eller med de tidspunkter, hvor man aldersmæssigt runder nogle skarpe hjørner. Her stopper mange kortvarigt op for at reflektere over værdier,

karriere, bolig og familiesituation – er man lykkelig, hvor man er, eller ønsker man, at ens liv tager en anden drejning?

I forbindelse med COVID-19 har vi alle stået i en situation, hvor vi er blevet isoleret med vores nærmeste familie i en ny hverdag. Dette har skabt både tid og rum til refleksion.

–"En tid med færre sociale aktiviteter og pligter skaber helt naturligt gode muligheder for refleksion. Der har været tid til at stoppe op og kigge på sit eget liv i et helikopterperspektiv." udtaler Connie Jahn og fortsætter:

–"For nogle har det måske været work-life-balancen, der er blevet reflekteret over. For andre har det været familielivet, fokus på det nære, fokus på sig selv og selvet. Hvad vil jeg med resten af mit liv og ikke mindst hvordan vil jeg det – både arbejdsmæssigt, familiemæssigt og personligt?"

Er erhvervslivet også bragt til refleksion?

Det er ikke kun i privatlivet, at der har været rig mulighed for refleksion. Det har der også i erhvervslivet, hvor flere virksomheder stoppede deres aktiviteter fra den ene dag til den næste, mens andre har kunnet fortætte med reduceret aktivitet.

Mange virksomhedsejere har været tvunget til at rette blikket indad i virksomheden for at se, hvad de kan

gøre, og hvordan de kan agere i et samfund, hvor efterspørgslen på virksomhedens produkter har været lavere eller hvor virksomheden ikke har kunnet drives som vanligt. Virksomhederne har været meget opfindsomme, og mange nye veje og udviklingsmuligheder er fundet.

–"At det var en pandemi, der disruptede de meget faste forestillinger om arbejds- og mødeformer havde ingen set. Men pludselig efter få måneder stiller vi os selv spørgsmålet "Hvordan skal min arbejdsdag se ud, for at den passer bedst til mig?" Det er 20 års traditionel udvikling, som vi har gennemgået på mindre end

2 måneder" udtaler Henrik Lesley, erhvervspsykolog, Cand. Psyk. Det bliver spændende at se, hvilket samfund der åbner sig på den anden side af COVID-19.

I forbindelsen med genåbningen af samfundet har mange haft en erkendelse af, at det har været en god oplevelse at have to måneder, hvor alt var sat i stå, og hvor man var hjemme. Flere ytrer ønske om at få større mulighed for at arbejde hjemmefra, så der er mere tid til familien, og mange er blevet mere bevidst om at sætte både familien og sig selv lidt mere i fokus, for at opnå en bedre personlig balance.

–"Når vi kigger ind i fremtiden, så er min vurdering, at vi vil se et samfund, der bevæger sig langsommere. Et samfund, hvor der bliver større mulighed for fleksibilitet i arbejdslivet, hvilket giver mere tid og rum til familieliv, nærvær og personlig trivsel" udtaler Connie Jahn. ■

Connie Jahn

Stresscoach og Overskudsmentor
conniejahn.dk

Nedlukning: negative virkninger - usunde spisevaner og manglende motion

En ny undersøgelse viser, at nedlukningen har ført til en række usunde vaner hos mange af os.

Undersøgelsen, som Kantar Gallup har foretaget for Gjensidige Forsikring i maj 2020 blandt 1025 repræsentativt udvalgte danskere, viser, at hver fjerde dansker har indtaget mere slik, chips og sodavand under krisen.

Og samtidig svarer knap 30% af de adspurgte, at krisen også har fået dem til at træne mindre.

Og lysten til at lave mad hjemme, er også faldet betragteligt for mange af os, for hver femte af de adspurgte erkender, at de har købt mere take away under krisen.

Derudover indrømmer 10% af danskerne, at krisen har fået dem til at drikke mere.

Og selvom det er nemt at falde ind i en rytme med usunde vaner, så er det vigtigt at man laver nogle rutiner, hvor man undgår at række ud efter slikskålen som det første, lyder det fra Per Østergaard, der er direktør i Gjensidige Forsikring.



Ændrede vaner under corona-krisen

- 24% spiser mere slik, chips, sodavand, m.v.
- 18% spiser mere take away
- 3% spiser mindre slik, chips, sodavand, m.v.
- 5% spiser mindre take away
- 27% træner (motion) mindre
- 9% træner (motion) mere
- 39% intet af ovenstående
- 3% ved ikke.

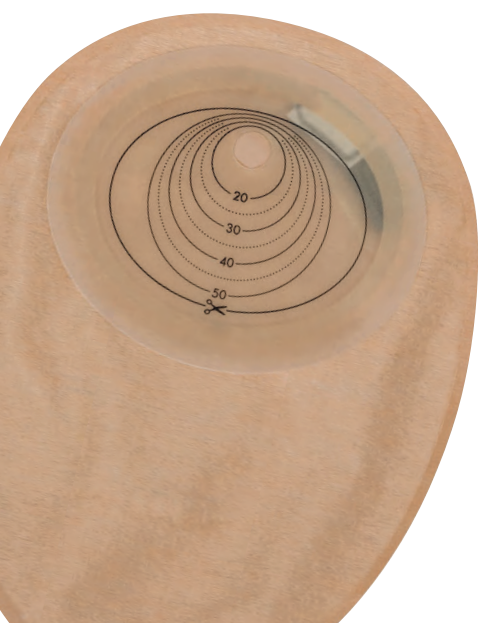
Kantar Gallup

-"Det kan være svært ikke at tillægge sig nogle usunde vaner, når man pludselig bruger meget tid derhjemme.

Men det kan være en god idé, at lave regler for sig selv, så det

eksempelvis kun er enkelte dage, der må spises slik, og at der er indlagt en form for fysisk aktivitet dagligt, f.eks en gå-tur, som også kan hjælpe på ens mentale velbefindenhed," siger Per Østergaard.

Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør



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

OneMed ønsker jer
en rigtig dejlig sommer
>> god ferie

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!

Mød Henriette

Focuscares sygeplejerske Pia Petersen er på besøg hos Henriette Olsen i hendes dejlige have på Vestsjælland en eftermiddag i juni...

Grundet Corona, mødes vi i haven i behøring afstand og med håndsprit som hilsenerutine.

Solskin skifter med overskyet og vind, men der er læ og hygge i haven.



Henriette byder på en kølig drik. Snakken går lystigt, Henriette er en meget åben person generelt og har også altid været meget åben omkring sin stomi, både overfor familie, venner, kollegaer. - "Åbenhed gør alting meget lettere", som hun siger.

Henriette bor med sin mand i et dejligt hus, med have... og skøn pool i haven. Henriette har 2 voksne børn fra tidligere ægteskab... Henriette arbejder 4 dage om ugen i flexjob, hvilket hun er meget glad for... lige p.t. foregår det hjemmefra ved computeren.

Henriette har haft inflammatorisk tarm-sygdom siden 1996 hvor hun fik diagnosen Colitis Ulcerosa... Hun blev de følgende år behandlet for sygdommen med mange forskellige slags medicin.

Omkring 2014 fik Henriette ligeledes symptomer i form af ledsmerter og hyppige mavesmerter trods medicinsk og biologisk medicinsk behandling.

Da hun blev indlagt i 2014, var hun så syg, at hun blev anbefalet en stomi-operation - som lægerne sagde: "det var sidste udvej".

Henriettes diagnose blev ændret til Mb. Chron.

Aldrig tidligere har Henriette følt sig så glad og veltilpas, som efter sin ileostomioperation, som betød en helt ny livskvalitet for hende, ingen konstante mavesmerter, hun blev medicinfri og fik det alment meget bedre.

"Havde jeg bare vidst noget tidligere, at en stomi kunne give mig livskvaliteten tilbage", så havde jeg sagt ja til en stomi meget før."

Lægerne havde flere gange tidligere efter sygdommens udbrud fortalt, at stomi kunne være "sidste udvej"

Henriette konkluderede, at det nok så måtte være det værste man kunne opleve så, men faktisk viste virkeligheden med ileostomi sig at være lige omvendt... 😊



Inden hun fik stomi, skulle hun konstant orientere sig om hvor det nærmeste toilet var - utroligt stressende og begrænsende i det sociale liv. Havde hun fået en stomi tidligere i forløbet, kunne hun måske have undgået me-

get af den medicin som hun har fået i årenes løb.

Henriette har altid anvendt 1-dels pose tømbar pose med flad klæber. Hun har brugt 2 forskellige mærker tidligere, først en med flad klæber, men da stomien ikke er så høj, fik hun senere behov for en konveks klæber.

Hun oplevede dog at klæberen på de tidligere stomiposer, var ret stiv og ufleksibel. Den ene type, gav desuden hudkløe og irritation, som kun kunne holdes nogenlunde nede, hvis hun anvendte barriere creme, alt sammen meget omstændeligt og fidskrævende.

Pga. ledsmerter, er det meget vanskeligt for Henriette selv at klippe hullet til i stomipladen. "Jeg er én der godt kan lide at tingene går nemt og hurtigt, selvom jeg er grundig."

Under et besøg i stomiambulatoriet klagede hun over sin daværende stomipose ... og blev tilbudt at prøve eakin Pelican convexpose, som er mere fleksibel og hudvenlig.

Eakin Pelican convexposen fandtes med udstanset hul spring på halve mm, som lige passede til hendes stomimidiameter.

Bekendskabet med eakin Pelican convexposen blev et vendepunkt for Henriette...Hun fandt hurtigt ud af at hendes hud havde det godt med den nye klæber, ingen kløe, tør hud og ingen behov for ekstra barrierecreme. Ligeledes er hun mere tilfreds med udløbet på eakin Pelican posen, hun kan hurtigt og nemt tømme og rengøre udløbet. Hun rengør med papir op i udløbet efter tømning, og til sidst yderst. Ingen forurening af fingrene.

Lykken var gjort ; sammen med en tynd barrierering, har Henriette brugt eakin Pelican convexpose siden 2015 og hun har aldrig oplevet problemer. Det fungerer bare så godt...

Åh jo, indrømmer hun, hvis hun en dag trækker den lidt for længe med skift, kan hun få læk, men det er min egen skyld siger hun og smiler.

Oplevet "selvforskyldt" læk siden 2014 kan tælles på én hånd.

Af fritidsinteresser har Henriette helt klart badning, hjemme i poolen om

eakin
dot

A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE

www.eakin.eu

Kontakt os for gratis vareprøver/rådgivning:

49 26 13 99 | info@focuscare.dk

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

Focuscare





sommeren og som vinterbader ved stranden. Posen holder til det hele, hun er aldrig nervøs for at bade uanset årstid.. Om sommeren bruger Henriette bikini, så hendes stomipose er synlig, og det er hun helt afklaret med. "Folk må gerne kigge og spørge, for jeg vil altså gerne have sol på hele kroppen, og ikke gemme mig i en badedragt..." siger hun. At stomi er tabu, ved hun godt, men er også overbevist om at jo mere viden og åbenhed, der er i samfundet, jo bedre. Og det kan vi kun blive enige om.

Henriette har diabetes, formentlig som følge af mangeårig Prednisonbehandling.

Hun holder meget af at lave mad, og styrer sin diabetes udelukkende med en tablet og ellers sund kost... Madbanditten hedder en fortrinlig app, som giver hende inspiration til sund kost.

For nylig har Henriette og hendes mand fået drivhus i haven og det er nu fyldt med alskens lækkerier, planter med tomat, chili, agurk og melon, som de glæder sig til at høste i løbet af sommeren.

I COPA gruppen på Facebook fortæller Henriette, at mange skriver, at de oplever problemer med deres nuværende stomipose

Hun opfordrer ofte folk til at prøve noget andet, for der findes så mange forskellige produkter, og man skal ikke give op, før man synes man har fundet det der er bedst til netop en selv..

Fra Focuscare skal der lyde en stor tak for, at vi måtte komme på besøg og høre Henriettes historie.

Vi håber den kan være en inspiration til andre med stomi...

Rigtig god sommer!

eakin®

A SMALL PART OF A BIGGER LIFE.

Tryghed i hverdagen

eakin **Cohesive®** seals

absorberer og beskytter



eakin Cohesive® seals absorberer op til 4 gange så meget som andre ringe¹, og forhindrer skadelige enzymer mv. på din hud. - Beskytter og heler beskadiget hud.

Brug eakin Cohesive® seals til at forebygge og beskytte mod utæthed, følg dig tryk i hverdagen.

Prøv selv eakin Cohesive® seals

RING TIL OS PÅ TLF. 49 26 13 99

info@focuscare.dk | eller besøg www.focuscare.dk

Reference: 1. McGrogan G, Haughey S, McDowell K. An absorbent, enzyme-inhibiting seal reduces peristomal skin complications. *Gastrointestinal Nursing* 2018; 16(1):42-49.



Danskernes oplevelse af coronakrisen^{*)}

Konsulent- og analysevirksomheden Moos-Bjerre A/S og Den nordiske dataleverandør Userneeds A/S har gennemført en undersøgelse (spørgeskemaundersøgelse online) blandt 5000 danskere i perioden 20. marts til 28. april 2020.

Formålet med undersøgelsen var at følge op på danskernes oplevelse af coronakrisen (COVID-19). Undersøgelsen handlede om danskernes vurdering af, hvordan regering og myndigheder håndterer krisen og hvordan danskerne reagerede på de tiltag, som blev indført.

*) Rapport: Danskernes oplevelse af coronakrisen af Moos-Bjerre A/S og Userneeds A/S.



Nogle konklusioner fra befolkningsundersøgelsen

Danskerne blev bekymrede

Danskerne blev bekymrede - bekymrede for at de selv eller deres nærmeste familie skal blive smitte, for samfundsøkonomien, for at miste deres job eller for sundhedsvæsenets kapacitet.

Fald i opbakning til regeringen

Danskernes opbakning til regeringens håndtering af coronakrisen faldt i undersøgelsesperioden fra 87% til 79%.

Bekymring for om reglerne efterleves

80% svarede at de selv i høj eller nogen grad efterlevede myndighedernes retningslinjer, mens kun 35% oplevede at den danske befolkning i høj grad eller nogen grad efterlevede retningslinjerne. Samtidig er 71% bekymrede for om danskerne efterlever retningslinjerne.

Ændrede IT-vaner

Krisen betød ændrede IT-vaner. 20% af respondenterne svarer, at deres brug af IT og digitale redskaber har ændret sig efter coronakrisen og 24% svarer, at de er blevet mere fortrolige med at bruge IT.

35% af de af respondenterne, som er i beskæftigelse, svarer, at de har erfaret, at de kan løse deres arbejdsopgaver ligeså godt eller bedre med digitale værktøjer, mens 31% har erfaret, at brug af IT giver øget fleksibilitet i arbejdsdagen.



Tilfredshed med digital hjemmeundervisning

55% af forældrene til børn eller unge, som har modtaget digital hjemmeundervisning svarer, at den overordnet har været af høj kvalitet.

Betalingsvillighed til bæredygtige løsning

En del af befolkningen er generelt villig til at betale mere for bæredygtige løsninger. Eksempelvis er 24% villige til at betale mere end 10% for lokal frugt og grønt, som er dyrket i Danmark.

Tillid til affaldshåndtering og forsyning

Tillid til affaldshåndtering og forsyning er høj. Et stort flertal af befolkningen på 81% har grundlæggende tillid til at deres vand-selskab leverer drikkevand, som er rent. Ligeledes har 60% af befolkningen tillid til at deres affaldsselskab håndterer deres affald på en forsvarlig og miljøvenlig måde.

Stabilt niveau for jobsikkerhed

Andelen, der vurderer, at de helt sikkert ikke vil miste deres job lå på 40 - 48%. ■

Undersøgelse i et DH^{*)}-panel for mennesker med handicap angående corona



I en anden undersøgelse - i DH-regi - er total **892 personer med handicap** - blevet spurgt om deres oplevelse af coronakrisen (via AnalyseDanmark/DH-panel - dataindsamlingsperiode 7/5 til 25/5-2020).

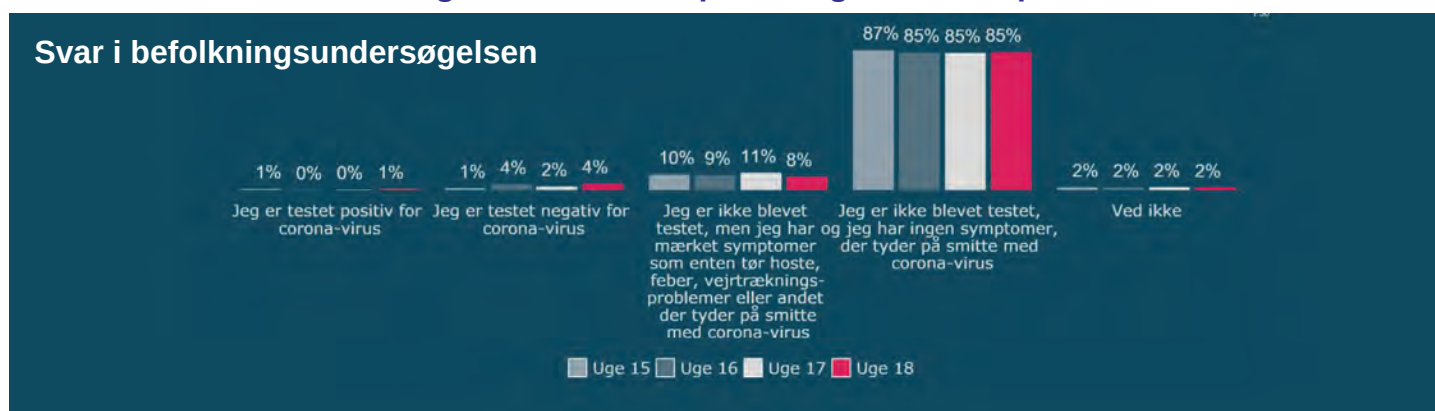
Fire af de spørgsmål, der er stillet i denne DH-panelundersøgelse, svarer til spørgsmål stillet i den generelle danske befolkningsundersøgelse via Moos-Bjerre og Userneeds.

I det følgende gengives/samstilles resultaterne fra de to undersøgelser vedrørende disse fire spørgsmål.

Anita Vium Jørgensen, politisk chef i DH, udtaler, at svarene fra deltagerne i DH-panelet giver et interessant billede af mennesker med handicaps oplevelse af coronasituationen.

*) DH=Danske Handicaporganisationer. DH er det fælles talerør for 35 handicaporganisationer, der dækker alle typer handicap. COPA er medlem i DH.

SPØRGSMÅL: Hvilken af følgende udtalelser passer lige nu bedst på din situation?



Svar fra DH-panelet - hvilken af følgende udtalelser passer lige nu bedst på din situation?

Antal interview	892 personer	Heraf 10 COPA-medlemmer
• Jeg er testet positiv for coronavirus	4 (0%)	1 (10%)
• Jeg er testet negativ for coronavirus	87 (10%)	0 (0%)
• Jeg er ikke blevet testet, men jeg har haft symptomer som enten tør hoste, feber, vejrtrækningsproblemer eller andet, der tyder på coronasmitte	85 (10%)	0 (0%)
• Jeg er ikke blevet testet, og jeg har ingen symptomer, der tyder på smitte med corona-virus	706 (79%)	9 (90%)
• Ved ikke	10 (1%)	0 (0%)

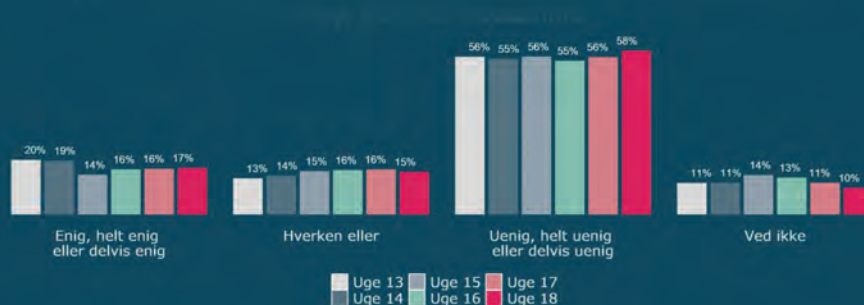
DANSKE HANDICAPORGANISATIONER



(fortsætter næste side)

BEKYMRING FOR AT MISTE JOB

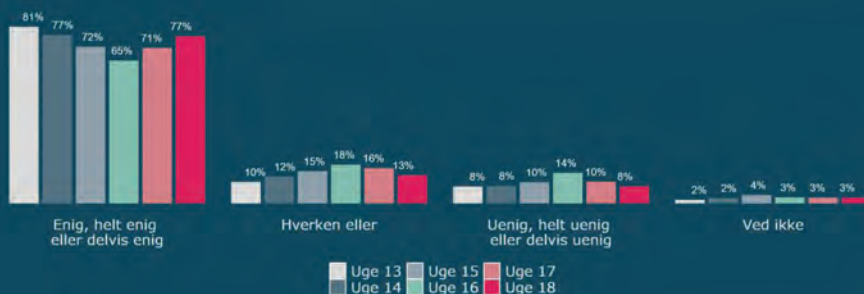
Hvor enig er du - jeg er bekymret for, at jeg vil miste mit job som følge af de tiltag der skal inddæmme coronakrisen



Befolkningsundersøgelsen

SAMFUNDSØKONOMI

Hvor enig er du - jeg er bekymret for om coronavirus og tiltagene der skal inddæmme dens smitte får uoverskuelige konsekvenser for den danske samfundsøkonomi



Befolkningsundersøgelsen

Svar fra DH-panelet

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn? "Jeg er bekymret for, at jeg vil miste mit job som følge af de tiltag, der skal inddæmme corona-krisen."

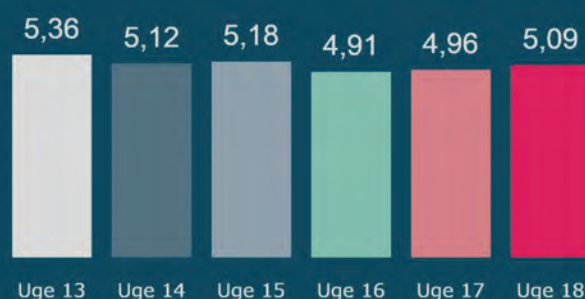
Antal interview	892 personer	Heraf 10 COPA-medlemmer
• Helt enig	18 (2%)	1 (10%)
• Enig	24 (3%)	1 (10%)
• Delvis enig	41 (5%)	0 (0%)
• Hverken eller	44 (5%)	0 (0%)
• Delvis uenig	17 (2%)	0 (0%)
• Uening	70 (8%)	2 (20%)
• Helt uenig	103 (12%)	1 (10%)
• Ved ikke	20 (2%)	1 (10%)
• Ikke relevant	546 (61%)	4 (40%)
• Jeg har allerede mistet mit arbejde som følge af corona	9 (1%)	0 (0%)

DANSKE HANDICAPORGANISATIONER
DH

PÅVIRKNING AF LIVSKVALITET

Hvordan vil du samlet sige, at den nuværende situation med coronavirus og dens påvirkning på samfundet påvirker din livskvalitet?
Hvor 10 = en stor negativ påvirkning og 0 = ingen negativ påvirkning

Befolkningsundersøgelsen



Svar fra DH-panelet

Hvordan vil du samlet sige, at den nuværende situation med coronavirus og dens påvirkning på samfundet påvirker din livskvalitet?

Du skal svare på en skala hvor 10=En meget stor negativ påvirkning og 0=Ingen negativ påvirkning.

Antal interview	892 personer	Heraf 10 COPA-medlemmer
• 10 En meget stor negativ påvirkning	60 (7%)	4 (40%)
• 9	47 (5%)	0 (0%)
• 8	102 (11%)	0 (0%)
• 7	132 (15%)	1 (10%)
• 6	90 (10%)	2 (20%)
• 5	116 (13%)	2 (20%)
• 4	67 (8%)	0 (0%)
• 3	115 (13%)	0 (0%)
• 2	73 (8%)	1 (10%)
• 1	53 (6%)	0 (0%)
• 0 Ingen negativ påvirkning	37 (4%)	0 (0%)
Gennemsnit	5,3%	7,1%

DANSKE HANDICAPORGANISATIONER

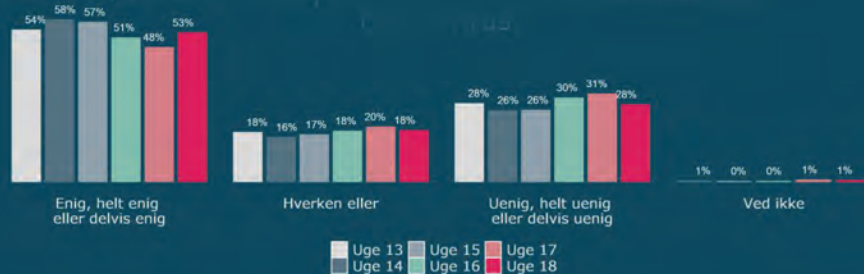
DH

(fortsætter næste side)

BEKYMNING FOR SMITTE

Jeg er bekymret for selv at blive smittet med coronavirus

Befolkningsundersøgelsen



Svar fra DH-panelet

Jeg er bekymret for selv at blive smittet med coronavirus

Antal interview	892 personer	Heraf 10 COPA-medlemmer
Helt enig	147 (16%)	2 (20%)
Enig	191 (21%)	1 (10%)
Delvis enig	192 (22%)	4 (40%)
Hverken eller	111 (12%)	2 (20%)
Delvis uenig	55 (6%)	1 (10%)
Uenig	103 (12%)	0 (0%)
Helt uenig	57 (6%)	0 (0%)
Ved ikke	26 (3%)	0 (0%)
Ikke relevant	10 (1%)	0 (0%)

DANSKE HANDICAPORGANISATIONER
DH

Konklusion på sammenligningen af svar på de fire emner

DH har ingen konklusioner, *derfor står følgende helt for Copa-bladets redaktørs egen regning:*

Der synes ikke at være store forskelle på svar i DH-panelet og svar i den brede befolkningsundersøgelse i de 4 tilfælde.

Det kunne måske godt være et overraskende resultat for nogle - for andre en forventet selvfølge.

o.v.



Protein hæmmer kræftudvikling i mus

I et nyt studie har forskere fundet ud af, hvordan proteinet PP2A hæmmer tumorvækst i mus. Protein slukker for et enzym, som stimulerer cellevækst, og hæmmer på den måde udviklingen af kræft.

Proteiner findes overalt i vores celler og regulerer en masse biologiske processer, som er vigtige for vores overlevelse. Men nogle af dem styrer også processer, som kan gøre os syge, og sådan et protein er et internationalt forskerhold, med forskere fra Københavns Universitet i spidsen, netop blevet klogere på.

I et studie^{*)} har forskerne fundet ud af, hvordan proteinet PP2A virker på molekylært niveau, og hvordan det derved hæmmer udviklingen af kræftsvulster i mus.

–"Vi kalder PP2A et husholdningsprotein, fordi det findes nærmest overalt. I alt levende - fra simple gærceller og til komplekse celler i mennesker. PP2A fjerner fosfatgrupper på andre proteiner og nu har vi altså fundet frem til disse proteiner og hvordan PP2A, via et af disse proteiner, hæmmer kræftudvikling," siger Jakob Nilsson, der er professor på Novo Nordisk Foundation Center for Protein Research.

Slukket enzym

Der er ifølge forskerne stor interesse fra både den akademiske forskerverden og fra lægemiddelindustrien for proteinet PP2A. Det er nemlig vel-etableret viden, at PP2A er en såkaldt tumor-suppressor, som undertrykker kræftsvulster. Men præcist hvilke

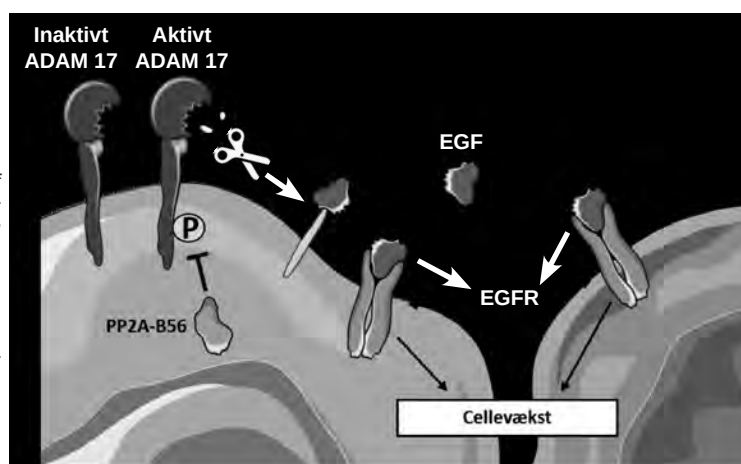


processer, PP2A styrer for at hæmme kræft, har man indtil nu ikke vidst. Det har forskerne nu fået et detaljeret indblik i.

–"Det helt nye ved vores studie er, at vi viser, hvordan PP2A vælger de fosfatgrupper, der skal fjernes fra andre proteiner. Og så viser vi samtidig, at PP2A slukker for et enzym med navnet ADAM17. Den proces fører samlet til, at tumorvæksten hæmmes i mus," forklarer lektor Marie Kveiborg fra Biotech Research and Innovation Centre.

Forskerne har brugt avancerede metoder til at vise, at PP2A kan slukke for aktiviteten af ADAM17 på ydersiden af cellen ved at fjerne fosfatgrupper fra den del af ADAM17, som sidder inde i cellen.

Forskernes illustration af PP2A, der binder sig til ADAM17, som kløver andre proteiner som vækstoffaktoren EGF, der binder receptoren EGFR og stimulerer cellernes vækst.



Funktionen hæmmes

Normalt sidder ADAM17 som en rundsav i cellens ydre membran og kløver andre proteiner - fx vækstoffaktorer, der efter kløvning stimulerer cellevækst. Men den funktion ophører, når PP2A fjerner fosfatgrupperne fra ADAM17.

Forskerne vidste allerede

fra tidligere studier, at ADAM17 stimulerer en række forskellige kræftformer, herunder bryst- og tarmkræft. Men det er første gang, at man har vist, at PP2A aktivt slukker for ADAM17 aktivitet.

Fremadrettet håber forskerne, at deres nye kræftopdagelse også gør sig gældende i menneskers celler. Foreløbigt er næste skridt for forskerne at afklare, om stoffer som aktiverer PP2A kan bruges til at regulere ADAM17 aktivitet.

Derudover ønsker forskerne også at se på, hvordan PP2A regulerer andre proteiner, som kan være vigtige for forståelse af dets tumor-suppressor funktion.

^{*)} Kruse, T. et al. Mechanisms of Site-Specific Dephosphorylation and Kinase Opposition Imposed by PP2A Regulatory Subunits. EMBO J. 2020. Doi: 10.15252/embj.2019103695. Online ahead of print.

Mænd er mere påvirket af COVID-19-virus

Mænds blod indeholder højere niveauer af ACE2 (angiotensin-konverterende enzym 2), som kan hjælpe virus med at angribe sunde celler.

Et lignende billede ses hos patienter der får ACE-hæmmende medicin mod hjertesvigt - som også øger

ACE2-niveauerne, og som gør lungerne mere sårbare. ACE2-enzymet er receptorer på overfladen af celler, der binder til coronavirus og tillader det at beskadige sunde celler. **Høje niveauer af enzymet er i vores lunger**, og dette kan forklare, hvorfor virussen kan være dødbringende.

At mænd har meget højere niveauer end kvinder af ACE2-enzymet i deres blod, opdagede forskerne efter at have taget blodprøver fra omkring 2500 mænd og 1000 kvinder.

Oudit, G.Y. et al. Plasma angiotensin-converting enzyme 2: novel biomarker in heart failure with implications for COVID-19. European Heart Journal. 2020. 41,19: side 1818–1820. Doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa414.



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Kommende arrangementer COPA København/Frederiksberg: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Storkøbenhavn

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

Siden sidst

Håber alle har det godt

Det har været en meget trist og usædvanlig periode siden sidste blad. Alt har været aflyst, og de fleste af os har holdt os hjemme for ikke at risikere noget i disse coronatider.

Jeg håber at I alle har det godt trods alt. Desværre tror mange at det er overstået nu, hvor samfundet er begyndt at åbne op og vi må være mange sammen men med afstand.

Vi tror ikke det nytter noget at planlægge ture eller arrangementer endnu i skrivende stund, hvilket vi naturligvis beklager.

Næste blad kommer jo desværre først 10. september, I det blad håber vi at have arrangementer klar.

Rådgivningen på sygehuset er ligeledes aflyst indtil videre.

Pas godt på jer selv og rigtig god sommer herhjemme i det dejlige Danmark.

P.b.v. Gethe Jacobsen

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 der møde på Herlev Hospital 13. etage mellem kl. 17.00 og kl. 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.

MIDLERTIDIGT AFLYST



COPA Bornholm

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

Kommende arrangementer COPA Bornholm: Kontakt venligst lokalformanden.



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

Kommende arrangementer COPA Storstrøm / Lolland / Falster: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Frederiksborg

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

Kære alle medlemmer i Frederiksborg lokalforening

Juni er som bekendt den første sommermåned i kalenderen, og medens dette indlæg skrives er det virkelig blevet sommer med sol fra en skyfri himmel og 22°.

Mange arrangementer er blevet aflyst på grund af regeringens forsamlingsforbud. Coronavirus har desværre taget livet af en del mennesker her i Danmark, men den har ikke taget livet af COPA og derfor fortsætter vi her i vores lokalforening i Frederiksborg. Generalforsamlingen, som vi måtte aflyse i marts, vil blive afholdt i forbindelse med vores julefrokost søndag d. 29. november 2020, da vi ikke har haft mulighed for at afholde den på et tidligere tidspunkt grundet forsamlingsforbuddet med deltagelse af mere end 10 personer. Heldigvis må vi i skrivende stund samles med op til 50 personer, så denne gang kan vi gennemføre efterårets medlemsprogram.

Programmet for vores generalforsamling vil komme i næste nummer af COPA's medlemsblad (september/oktober). Vi skal gerne have et eller to nye medlemmer til bestyrelsen og vi ved, at et medlem ikke genopstiller. Hvis du har lyst og tid, så er der en mulighed for at stille op. Vi i bestyrelsen vil glæde os til at byde nye medlemmer velkommen.

Vi vil starte kl. 12 med at afholde vores generalforsamling og herefter fortsætter vi til julefrokosten, som vil vare til kl. XX, alt efter hvornår vi er færdige med andespillet.

Åben rådgivning på Hillerød Sygehus Mød en COPA-forening

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

Vi vil igen i år prøve at få en tilsvarende menu, som vi havde i 2019, for den var stort set alle tilfredse med.

Generalforsamlingen og julemødet vil blive afholdt i Allerød, på adressen Engbuen 1, og med p-plads på Blommelysts P-plads, og der er bus tæt på stedet (50 meter). Tag bus nr. 336 fra Allerød St.

Man kan ringe til formanden og få en plan over p-forholdene. Tilmelding vil være nødvendig for deltagelse til generalforsamlingen, da det kun er medlemmer og støttemedlemmer af lokalforeningen som kan deltage med stemmeret.

Efterfølgende afholder vi som nævnt julefrokost, og her vil tilmelding også være nødvendig. Hvis man ønsker af have en gæst med er prisen 250 kr. Gæsten kan eventuelt indmelde sig i vores forening som støttemedlem.

Pris i år for at deltage i julefrokosten vil være 150. kr. for medlemmer og støttemedlemmer. Pris for en gæst er 250 kr.

Tilmelding kan ske allerede nu til lokalformand Michael Petersen tlf. 3113 0547 eller på e-mail: micpet@post12.tele.dk

P.b.v. Michael Petersen



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-koege/>
Tilmelding arrangement: roskildekoge@copa.dk

Kommende arrangement

Julefrokost 25. november

Som tidligere meddelt bliver julefrokosten d. 25. november. Nærmere følger i næste Copa-blad.

P.b.v. Vagn Olsen

Dødsfald

Vi er kede af at måtte meddele at tidligere barbermester Jørgen Hansen, Roskilde er død. Han blev 93 år. Jørgen har været medlem af COPA siden 2002 og han vil blive husket som et godt og kærligt menneske som altid var hjælpsom.

Ære være hans minde



COPA Sønderjylland

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

Kommende arrangementer COPA Sønderjylland: Kontakt venligst lokalformanden.



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

Kommende arrangementer COPA Sydvestjylland: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Vestsjælland

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

Kære medlemmer

Bestyrelsen håber alle har det godt, i denne svære tid.

Vi håber der snart bliver styr på coronavirus-sen, så vi kan komme i gang.

Men som det ser ud lige nu, må vi nok forvente, at vi skal helt frem til august, før der er forhåbninger om, at vi igen må samles og det bliver sikkert ikke uden restriktioner fra sundhedsmyndighederne.

Pas godt på jer selv og hinanden.

Husk, at min og bestyrelsens telefoner er åbne, hvis I har behov for råd og vejledning.

Pb.v. Eddy Tersløse



COPA Fyn

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

Kommende arrangement

Spændende foredrag - livets gang og anekdoter

Hermed inviteres til foredrag med
Niels-Peter Holm

**tirsdag den 15. september kl. 17.00 i
Hjallese Forsamlingshus.**

Der startes med
spisning incl. 1 genstand
(øvrige drikkevarer for
egen regning) inden vi
giver ordet til Niels-Peter Holm.



Niels-Peter Holm er tidligere bedemand i
Kerteminde. Han er altid god for en historie
om livets gang og anekdoter. Altid spæn-
dende at høre på - og man får rørt latter-
musklerne.

Pris pr. person er kr. 125,00 der indbetales
ved tilmelding
til 1551 4353247077.

Seneste tilmelding er 8. september kl. 20 til
Jørgen Rasmussen på tlf. 29241340
el. mail joener@outlook.dk

Kommende arrangement

Museumsbesøg og frokost - kørselv tur - onsdag d. 7. oktober - vi mødes foran Naturama kl. 10.15

COPA Fyn arrangerer 'kørselv tur' til det zoologiske museum Naturama,
Dronningemaen 30, 5700 Svendborg.

**Onsdag
den 7. oktober
mødes vi uden
for Naturama
kl. 10.15.**

Efter oplevelser i
Naturama skal
vi til restaurant
Krinsen,
Centrumplads 1,
Svendborg.

Her serveres en
frokostanretning,
dog er drikke-
varer for egen regning.

Pris pr. person for det hele er kr. 125,00, der indbetales
ved tilmelding til 1551 4353247077.

Tilmelding senest den 1. oktober kl. 20 til Kirsten tlf. 53294620 el. mail
ekkk@privat.dk Arrangementet er handicapvenligt.

Pb.v. Nini Pedersen





COPA Syddanmark

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

Åben rådgivning på Regionshospitalet Horsens Hovedbygning

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.

[Siden sidst](#)

Udflugt til Samsø aflyst - generalforsamling udsat

Desværre måtte vi aflyse vores udflugt til Samsø. Der skulle gives endelig besked til de steder vi skulle besøge senest den 2. juni. Da vi så havde aflyst blev der åbnet op, blot en uge efter, det kunne vi desværre ikke forudse, derfor en aflysning. Træls og kedeligt for jer der havde tilmeldt jer. Håber vi kan lave en tur til næste år.

Vores generalforsamling, der skulle have været holdt i marts, måtte vi udsætte, nu håber vi den kan gennemføres til september, der vil komme udførligt program i næste blad.

Jeg håber I alle er kommet godt gennem coronakrisen og stadig vil passe godt på jer selv, vi er jo nogle stykker der er i risikogrupper.

Kan I alle have en rigtig god sommer, pas på jer selv og hinanden.

P.b.v. Hanne Westergaard



COPA Midt- og Vestjylland

Lokalformand:

Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning
Tlf.: 2028 7446 E-mail: kai@kaiblok.dk

[Kommende arrangement](#)

Sommerudflugt 5. september

Udflugt med COPA Midt- og Vestjylland til Lille Vildmose lørdag den 5-9-2020

Undervejs mod Lille Vildmosecentret bliver der pause til buskaffe med rundstykke.

Der bliver tid til at opleve naturcentret på egen hånd, samt se vildsvinene blive fodret, inden vi spiser til middag i Cafe Soldug.

Herefter skal vi på guidet bustur ud i Elgenes Land. Der bliver flere stop undervejs, ligesom udsigten skal nydes fra et af fugletårnene. Så husk kikkerten.

Når vi er tilbage ved centret igen, er det tid til eftermiddagskaffe med kringler.

På hjemturen køres langs med Mariager Fjord.

Der er afgang med Bæks bus fra:

Gråkjær Arena Holstebro kl. 7.30

Markedspladsen Herning kl. 8.15

Alt dette: Pris for medlemmer kr. 150 ikke medlemmer kr. 300.

Tilmelding senest den 20. august til:

Gunnar Andersen 97427376 mobil 20522743 eller mail: gua@youmail.dk



P.b.v. Ulla Andersen

**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 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

Sommerudflugt - sejltur med Hjuldampere Svanen fra Hobro til Mariager lørdag den 29. august

Vi kører med Hanstholm Rejser og opsamling.

Mødesteder:

- Thisted Havn kl. 08.45
- Vilsund v/Hotellet kl. 08.55
- Nykøbing gl. rutebilstation kl. 09.15
- Kulturcenter Limfjord Skive kl. 09.45
- Undallslund Rasteplads v/Viborg kl. 10.15



Her er der en halv time pause til en kop kaffe og rundstykke.

Herefter kørsel til Hobro hvor vi sejler med Hjuldampere "Svanen" kl. 11.45.

Ankomst til Mariager kl. 12.55, hvor bussen venter på os og kører os til Hotel Postgaarden i Mariager til frokost kl. 13.15.

Menu:

Postgaardens æggekage m/flæsk.

Drikke: På egen regning.



Efter frokost er der lidt tid på egen hånd i Mariager.

Hjemturen påbegynder kl. 16.00.

Turen forventes afsluttet ca. kl. 18.30.

Pris:

Prisen for denne storslåede tur er:

For medlemmer kun 300 kr.

Ikke medlemmer 400 kr.

Ved tilmelding oplyser man, hvor man vil stige på bussen.

Tilmelding:

Senest tilmelding er onsdag den 23. august 2020 til

Povl Jørgensen. På mobil. sms. 2481-2966. eller E. mail:

lipo@youmail.dk

Kommende arrangement

Julehygge 28. november

Næste arrangement: Sæt X til julehygge den 28-11-2020.

Invitation kommer senere.

P.b.v. Hans Breiner Henriksen



COPA Aarhus / Østjylland

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

Kære alle COPA medlemmer!

COPA Aarhus har aflyst alle arrangementer i foråret, også sommerens arrangementer er aflyst.

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 forsamlings.

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 P.b.v. Gitte Heide

COPA Familiær Adenomatøs Polyposis

**Gruppens repræsentant
og kontaktperson Vestdanmark:**

Susanne Jakobsen,

Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding

Tlf.: 2165 9460 E-mail: FAP.COPA@gmail.com

FAP-gruppen har truffet den beslutning at udsætte vores arrangement i september 2020 til foråret (højest sandsynligt maj) 2021.

Det er svært at forudsige, hvad COVID-19 giver af restriktioner, og da en del af os med FAP også kan være i risikogruppen, tænker vi, at det ikke er hensigtsmæssigt at mødes mange uden mulighed for at holde en evt. foreskrevet afstand.

Vi håber på jeres forståelse og glæder os til at se jer i 2021 i stedet for.

På gruppens vegne Susanne Jakobsen



COPA Nordjylland

Lokalformand:

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

Kommende arrangement

Kombineret udflugt og generalforsamling 2. august



Søndag den 2. august afholder COPA Nordjylland sin efterårs-udflugt og den udsatte generalforsamling på **Vildmoseporten, Biersted Mosevej 277, 9440 Aabybro**

Vi mødes på Vildmoseporten senest kl. 11:00. Skulle der være nogen, der har brug for transport, er I velkomne til at kontakte en fra bestyrelsen:

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

Derefter kører vi i bus på en to timers guidet tur rundt i Vildmosen til bl.a. Mindestedet ved Luneborg for 8 engelske flyvere, Trædestenene ved Aaby Bjerg, Højmosen og Den Store Sten. Tilbage i Vildmoseporten spiser vi 3 stykker smørrebrød fra Biersted Kro med valgfri øl/ sodavand.

Derefter afholdes den udsatte generalforsamling i lokalforeningen COPA Nordjylland kl. 14:00.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab for kalenderåret 2019 til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af formand og 2 bestyrelsesmedlemmer:
Formand: (Bjarne Baarup er villig til genvalg).
Bestyrelsesmedlem: (Lise-Linda Nielsen er villig til genvalg).
Bestyrelsesmedlem: (Lis Isgaard Gregersen er villig til genvalg).
7. Valg af revisor og revisorsuppleant
(Pt Ronald Hyllested og Niels Larsen).
8. Eventuelt.

Og hvis jeg gør min beretning kort (I har jo alligevel læst det hele i bladet), bliver der nok også tid til at høre nogle spændende anekdoter fra Vendsyssel af Christian Larsen.

Efter generalforsamlingen er der mulighed for at gå rundt på museet og i stuehuset fra slutningen af 40-erne i grupper, medens andre hygger sig med kaffe og kringler på skift, så der ikke bliver så stor trængsel. Det er jo stadig i skrivende stund coronatider.



Prisen vil normalt være 295 kr. ved 20 deltagere, men da vi samtidig afholder generalforsamling vil det denne gang være **GRATIS** at deltage. Og forhåbentlig bliver vi flere end 20.

Tilmelding til selve generalforsamlingen er ikke nødvendig. Så ankommer du blot til kl. 14:00.

Men hvis du ønsker at deltage i udflugten og spisingen bedes du

tilmelde dig pr. SMS eller MAIL senest fredag den 17. juli til:

Bjarne Baarup på tlf. 2143 3018 eller e-mail bjarnebaarup@gmail.com.

P.b.v. Bjarne Baarup



COPA Forældregruppen

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

Kære Junior

Vi har aflyst juniorpinseturen (29.maj - 1.juni) pga. coronasi-
tuationen. Vi bestræber os på at finde en ny dato i aug./sept.
I vil høre nærmere herom, når vi kender datoen.

P.g.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.

MobilePay

Er nem og hurtig mulighed for at give et
tilskud til **COPA hjemmesiden. Stomiguide!**
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.

COPA REGNSKAB 2019

IND	kr.
Kontingenter.....	534.311
Gaver og arv.....	31.672
Støtte formålsbestemt.....	554.425
Tips og lotto.....	1.236.830
Deltagerbetaling.....	251.800
Annonceindtægt.....	325.025
INDTÆGTER I ALT.....	2.934.063

UD	
Lønninger og honorarer.....	723.685
Lokaleomkostninger.....	56.711
Copa-bladet.....	496.588
Lejr- og weekendophold.....	683.078
Rådgiveruddannelse/Foreningskursus.....	87.434
Lokalforeninger.....	449.598
Møder og rejser.....	122.306
Administrationsomkostninger.....	471.623
Ukraine.....	59.800
Øvrige omkostninger.....	94.705
Udstillinger, PR incl. legater.....	86.918
OMKOSTNINGER I ALT.....	3.332.446

Resultat før finansielle poster.....	-398.383
Finansielle omkostninger.....	36.383
ÅRETS RESULTAT.....	-362.000
Årets resultat fordeles således:	
Overført til overført resultat.....	-362.001
I ALT.....	-362.001

AKTIVER

Anlægsaktiver	
Ejendom.....	1.596.907
Kunst.....	20.000
Materielle anlægsaktiver i alt.....	1.616.907
Anlægsaktiver i alt.....	1.616.907
Omsætningsaktiver	
Gave, Forældregruppen - bundne midler..	0
Arv - bundne midler.....	37.647
Arv 2008, obligationer - bundne midler...	1.490.004
Tilgodehavender.....	227.701
Andre tilgodehavender.....	0
Tilgodehavender i alt.....	1.755.352
Likvide beholdninger.....	936.877
Omsætningsaktiver i alt.....	2.692.229
AKTIVER I ALT.....	4.309.136

PASSIVER

Egenkapital	
Overført resultat.....	1.731.682
Arv og gaver, formålsbestemt.....	2.088.629
Egenkapital i alt.....	3.820.311
Hensatte forpligtelser i alt.....	88.252
Gældsforpligtelser i alt.....	400.573
PASSIVER I ALT.....	4.309.136

COPA weekendophold 2020

fredag den 21. august – søndag 23. august

Golf Hotel, Viborg

I år det 25 års siden, den første COPA weekend blev afholdt. Jubilæumsweekenden har vi valgt at holde i en af Danmarks ældste byer Viborg, der har rødder tilbage til oldtiden. Helt frem til 1660 blev alle danske konger hyldet på Tinge i Viborg. Golf Hotel Viborg ligger smukt ned til Sønder sø.

Weekendarrangementet er til stomi/reservoieropererede samt deres ægtefælle/samlever.

I weekenden tilbydes socialt samvær med ligestillede personer, man kan slappe af og få maden serveret, deltage i udflugten til Fur, og hygge sig med ”gamle” og nye COPA deltagere.

Der er værelser til kørestolsbrugere – husk dog selv at sørge for hjælper. Hotellet ligger tæt på banegården og busstationen.

Til udflugten er der bestilt en kørestolsbus.



Hotelfinfo:

Golf Hotel, Hans Tausens Alle 2,
8800 Viborg
Tlf. 86 61 02 22 www.golfhotelviborg.dk

Tilmelding senest onsdag den 22. juli

ved henvendelse til:

Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41,
4100 Ringsted tlf. 57 67 35 25

Alle deltagere skal være medlem/støtte-medlem.

Oplys venligst telefonnummer, adresse og medlemsnummer.

Der er reserveret plads til 50 personer. Fra sekretariatet bliver der sendt en deltagerliste med, telefonnummer og bynavn, således at det evt. er muligt for samkørsel (det skal I dog selv sørge for).

Prisen for weekenden er pr. person 1300 kr. i dobbeltværelse og 1600 kr. i enkeltværelse.

Ønskes ekstra overnatning til fredag den 21. august eller mandag den 24. august er prisen følgende:

Dobbeltværelse 995 kr.

Enkeltværelse 895 kr.

Ekstra tilbud for egen regning. Betaling direkte til hotellet. Oplys til hotellet, at det er i forbindelse med COPA arrangementet.

Forplejning:

Fredag: Aftenmenu 2 retter og kaffe/te med kage.

Lørdag: Morgen buffet, madpakker, 3 retters festmenu incl. ½ fl. vin, kaffe/te med sødt.

Søndag: Morgenbuffet og frokost.

Ønskes yderligere oplysninger

ring venligst til:

Hanne Westergaard tlf. 20 78 03 00 eller
Henning Granslev tlf. 70 21 35 25.

Program

Fredag

En repræsentant fra en producent fremviser nye stomihjælpemidler. Aftensmenu og herefter er det muligt at få råd og vejledning om brug af stomihjælpemidlerne. Her er der også en god mulighed for at deltagerne kan udveksle erfaringer om dagliglivet med stomi/reservoir.

I lokalet vil der være kaffe og te med brød.

Lørdag

Kl. 09.00 Afgang fra hotellet på heldagstur til Fur. Rundvisning på Fur Bryghus, besøg på Fur Museum, hvor vi har tid til at spise de medbragte madpakker. Fra museet kører bussen med guide rundt til øens seværdigheder. Der er bestilt kaffe og kage på Herrens Mark – vi håber på fint vejr! Hjemkomst til hotellet kl. 18.00

Søndag

Efter indtagelse af morgenbuffet er der god tid til på egen hånd at gå på opdagelse i Viborg, inden vi nyder en god frokost. Herefter er der afrejse fra hotellet.

Golf Hotel, Viborg.



Fur.



Herrens Mark.



Tilmelding

COPA weekend den 21. august – 23. august 2020

Golf Hotel, Viborg

Navn/avnne.....

Adresse.....

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

COPA medlemsnummer/numre.....

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

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

Tilmelding senest onsdag d. 22. juli - i lukket kuvert (gerne kopi): Sekretariatet COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted. Eller send tilmeldingen på COPA hjemmesiden.

Der sendes besked og girokort til deltagerne i juli måned senest uge 31.



Viborg.

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.

