



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

Fremtidens kræftbehandling bliver personlig.....se side 18.

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landformand

Desværre har det ikke været muligt for mange af lokalforeningerne at gennemføre flere af de planlagte COPA arrangementer. Bedst som man troede og håbede, at der langsomt blev mere normale tilstande, som før CORONA nedlukningen, brast håbet. CORONA tiden er åbenbart noget, der ikke kan sættes en tidshorisont på.

COPA Forældregruppen har virkelig været hårdt ramt af CORONA pandemien. Alle

deres arrangementer i 2020 er blevet aflyst. Hverken børnene eller forældrene har ikke kunnet mødes med deres netværk til arrangementer, hvor der er mulighed for at støtte hinanden med udveksling af erfaringer til at takle hverdagens udfordringer i at have et barn med mave/tarmproblemer. Børnene har heller ikke mødt deres COPA venner til social samvær med masser af aktiviteter, der er målrettet deres gruppe.

Der er dog sket noget positivt for gruppen. Bingo Banko Fredericia har i oktober overført en donation på 279.000 kr., der er øremærket til arrangementer i COPA Forældregruppen. Der er sendt en stor tak til medlemmerne i Bingo Banko Fredericia. Vi håber, at Forældregruppen i 2021 kan afholde deres normale arrangementer. Det vil med den økonomiske støtte være muligt, at tilbyde ekstra spændende aktiviteter.

Vi har sikkert alle familie og/eller bekendte, der bor på plejehjem. De har følt sig efterladt og lidt alene i verdenen. I flere kommuner har det været nødvendigt med stramme besøgsregler på grund af at personale eller beboere var blevet CORONA smittet. Vi, der er ude i det "fri" bør tage tid til et besøg på plejehjemmet. Det kan være med til, at vores familiemedlem ikke føler sig helt glemt og tilmed også kan få en god dag med lidt adspredelse fra hverdagen.

CORONA er også årsag til, at vi ikke mere kan give de kram og knus, som vi er normalt gør, når vi er sammen med gode venner. Det er lige før, der er berøringsangst. Kun de allernærmeste, må vi give et kram. Men hvis begge parter er enige med at give et kram, så gør det.

Hvis man selv eller ens partner er bange for smitte ved kram, er der andre måder at vise sin glæde og kærlighed. Måske et lille klap på skulderen, et klem på hånden, eller hænderne om hinanden kan være med til at dagen ikke er så træl. De, der er bange for smitte, kan måske bruge disse ret ufarlige måder til at vise sin ægtefælle, samlever, partner eller andre, at vi er her stadig og holder af hinanden.

2021 COPA Kalenderen

Den kommer ikke som normalt i årets sidste COPA-blad, men vedlægges blad 1.2021.

Fremtiden med eller uden CORONA

Året 2020 blev ikke som normalt. CORONA vendte op og ned på alt i denne verden. Mange måtte "nøjes" med at holde ferie hjemme i Danmark. Det var ikke helt dårligt. Flere har set og oplevet, at Danmark er nu ikke så ringe endda – sagt på jysk. Men selvfølgelig har der været en del problemer, der skulle løses på helt nye og alternative måder. Desværre har mange mistet deres job og derved fået en dårligere økonomi, og de har haft flere udfordringer til at få dagligdagen til at fungere så normalt som muligt.

Et er sikkert. Det bliver også i år både jul og nytår. Hvordan vi så vil fejre dagene er lidt svært at spå om. Jeg håber, vi alle kan holde jul og nytår, som vi hver især plejer og har tradition for. Vi skal være positive og tro på, alt bliver godt igen.

På gensyn til COPA arrangementerne i 2021.

Stomiforeningen COPA ønsker jer alle en god jul og godt nytår.

Henning Granslev

Gavedonation i forbindelse med en 60 års fødselsdag

COPA medlem Leif Malm ønskede i forbindelse med afholdelse af sin 60 års fødselsdag, at gæsterne - i stedet for at give Leif en personlig gave - ville donere et beløb til Stomiforeningen COPA.

Beløbet blev 9.800 kr.

Tusind tak til Leif Malm for den flotte tanke.

Stomiforeningen COPA

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.

• **Ansvarshavende redaktør:**

Cand.scient. Ole Vestergaard,

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

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

**Sidste frist for indlevering af tekst
til næste nummer er 10/12.**

COPA behøver ikke nødvendigvis dele
meninger bragt i bladet. Eftertryk tilladt
med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig
tilladelse hos COPA's sekretariat.

• **Illustrationsannoncer:****Næste blad: Tilsagn senest 10/12.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materiale
modtages også - efter afale. Reproklart
annoncemateriale til næste nummer skal
være Copa-bladet i hænde **senest: 18/12.**

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

Foto forsiden

• Colourbox.

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 6/2020 (nov. - dec.) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 277].**Indhold:**

Leder (Henning Granslev).....	2
COPA weekendophold 2020 Henning Granslev).....	4
EU skal lære af fuldkornspartnerskab.....	12
Invitation til Karavanen.....	14
Produktinformation / Produktnyt	14
Invitation til et sundhedsvidenskabeligt forskningsprojekt (Charlotte Rud).....	16
Fremtidens kræftbehandling bliver personlig.....	18
Nyt fra lokalforeningerne	20
Nyt badge - holde afstand.....	30
Oplever du senfølger af kræft?.....	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 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.

COPA weekendophold i Viborg den 21.- 23. august

Referat: Henning Granslev, landsformand



Udsigt fra Smejdehøje.

Fredag den 21. august

I strålende solskinsvejr fredag eftermiddag startede COPA weekendopholdet i Viborg. Det var dejligt at se del "nye" ansigter til vores arrangement. Mange deltagere havde fundet en rar afslapningsplads i skyggen, inden vi skulle samles indendørs til kaffe og lidt sødt samt et velkommen fra COPA.

Første del i weekendens program var information om de sidste nyheder i stomihjælpemidler, hudplejeartikler og lidt om brok (altså stomibrok). Stomisygeplejerske Heidi Skydsgaard, fra leverandør Kirstine Hardam, stod for denne præsentation. Der var god tid til at besvare de mange spørgsmål om poser, plader og diverse stomitilbehør.

Ved et COPA arrangement skal der ikke kun noget ind i hovedet, men også noget i maven. Kl. 19.00 blev der serveret en to retters aftensmenu. På hotellet var der ret travlt med at betjene en del gæster, så vores selskab måtte vente lidt, inden ret nummer to blev serveret. Det gjorde absolut ikke noget, da belønningen fra hotellet var en gratis omgang vin, øl eller vand. Mætte og tilfredse mødtes vi i salen med stomiprodukterne. Der var nu tid til, at Heidi kunne give alle, der havde lyst og behov til en personlig rådgivning om stomipleje m.m.

Aftenen sluttede med og hyggesnak, inden vi gik til køjs.



Heidi fremviser stomihjælpemidler.

Lørdag den 22. august

Efter indtagelse af en god morgenbuffet var det tid til at samles ved hovedindgangen, hvor Janus Tofte fra pp busser kl. 09.15 var klar til at udlevere mundbind inden vi gik ind i bussen for at tage på udflugt til Limfjordsøen Fur. Torsdag aften var det blevet pålagt af regeringen, at alle skulle bruge mundbind i busser, også selv om det var et lukket selskab. Så for de flestes vedkommende var der så lukket i begge ender. Ved ankomst til færgelejet i Branden måtte vi vente på færgen i ca.

15 min. Der var ikke plads på de to første afgang, pyt - sejltiden til Nederby er kun 4 min..

Ved ankomst til Fur kørte vi til Fur Bryghus, hvor vi skulle have en rundvisning og information om bryghuset, der blev indviet i 2004 og deraf også et af Danmarks første mikrobryggerier. Fur Bryghus blev startet af to personer, Mildred og Mogens Fog, der ville skabe noget specielt og unikt for deres ø og lokalområde. Til indvielsen kom over 500 personer, der kunne nyde

(fortsætter side 6)

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, Fabersvej 15,
7500 Holstebro, Tlf.: 97 42 32 33
Mail: post@hardam.dk • Webshop: www.hardam-shop.dk



COPA weekendophold 2020, fortsat:

dagen, maden og ikke mindst øllen fra bryghuset. Grundideen var at skabe en virksomhed med 5-6 ansatte og gøre Fur kendt i hele Danmark. I dag sælges øllet i hele Danmark, der er årligt 45.000 gæster og 19 ansatte hele året. Fur Bryghus har oplevet en succes, der langt oversteg forventninger med følgende værdier: Åbenhed – Ærlighed – Troværdighed.

Under fortællingen om bryghuset blev der serveret en smagsprøve af frisk tappet øl. Dejligt, den var god.

Efter rundvisning var der tid til at købe flasker med hjem. Men vi besindige jyder købte ikke, da man kan købe dem lidt billigere i COOP's butikker, hvor der ikke er Fur tillæg.

Turen fortsatte til Fur Museum, hvor spiste de medbragte madpakker. Ved ankomst til museet skinnede solen dejligt, så det var oplagt at nyde madpakken udendørs - lige indtil der kom en kort regnbyge. Der var heldigvis også spisepladser inde i museet og på en overdækket terrasse ude i haven. Der var afsat tid til at gå på opdagelse i det lille museum, der bl.a. har en stor samling af fossiler fra moleret og udstillinger om øens historie fra et tropisk molerhav til istidens arktiske kulde og om landbrugets udvikling gennem de sidste 150 år.

(fortsætter side 8)

Bryghuset.



Ølsmagning og info om bryghuset.



Ølsmagning.



Gå på stylter.



Madpakker ved Fur Museum.

“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.

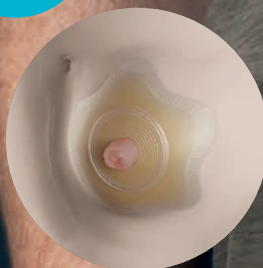
“Jeg følte mig sikker på, at den ville blive siddende, hvor den skulle.”

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**

COPA sommerophold 2020. fortsat:

Næste del var en bustur rundt på Fur med en lokal turistguide, John Brinch Bertelsen, der også er daglig leder af Fur Museum. John er en meget speciel turistguide, han er blind og har været det i mange år. Men da John er født og opvokset på Fur, og har kørt på kryds og tværs rundt på øen, kender han derfor alle de små vejsving, bakketoppe m.m. så det er fuldt betryggende at bestille John som guide til en tur rundt på Fur – han skal jo ikke køre bussen. På turen var der små stop ved Langstedhuller og ved Smedjehøje (72 meter over fjorden med god udsigt til Mors og Livø m.m. - se foto side 4).

Der tales meget om danske øer, der gerne vil have udvikling og ikke afvikling. På Fur bor der 767 personer heraf de 565 i Nederby. Men Fur har udvikling, da der er tilflyttet 49 beboere i 2020.

(fortsætter side 10)



Ved Langstedhuller.

Chauffør Janus og turistguide John.



COPA mand kommer op af skrenten 60 meter ned til vandet.



På tur.





*Her kan du få træning,
service og støtte*

*Fællesskabet tilbyder en række gratis fordele, du
kan benytte dig af, når du har lyst og brug for det.*

- + me+ Recovery genoptræningsprogram i dit hjem
- + Erfarne sygeplejersker inden for stomipleje
- + Hjemmebesøg af sygeplejersker
- + Stærkt fællesskab i lukket Facebook-gruppe med indlæg fra psykolog og sygeplejerske
- + Tilbud om deltagelse i arrangementer, vareprøver osv.

Vi glæder os
til at byde dig
velkommen

Nina,
sygeplejerske

Bliv **me+** medlem
på www.convatec.dk

Du kan også blive medlem ved
at ringe eller skrive til os.

Telefon: 48 16 74 75
convatec.danmark@convatec.com

Sidste stop var endnu engang ved Fur Bryghus. Ikke til ølsmagning med til kaffe og lagkage. På grund af CORONA restriktioner skulle vi selvfølgelig overholde afstandsreglerne. Det var helt ok og lagkagen var super god. Mætte og tilfredse kørte vi retur til Viborg. Farvel og tak til Janus for en god tur. Inden aftenmenuen var der tid til afslapning.

Da det var et 25 års jubilæum for COPA weekenden, var der bestilt en særlig festmenu med lidt ekstra til kaffen – et glas likør og en Jubilæumskage. Personalet på hotellet havde virkelig gjort sig umage for, at vi fik en god festaften. Kagen var mega stor, kun halvdelen blev spist så resten gemte vi som dessert til frokosten søndag. Flere deltagere underholdt med små historier fra deres job i gamle dage og om deres første dage i hverdagen med stomi.



Jubilæumskagen.

Søndag den 23. august

Mange benyttede formiddagen til rask tur rundt om søerne ved hotellet. Men det var ikke uden risiko for at blive våd, da der kom en del kraftige regnbyger. Alt får en ende, det samme gør en COPA weekend. Efter en god frokost med kaffe og kagekrummer fra lørdag aften, var det tid til at sige farvel og tak for en hyggelig weekend. Tak til jer alle der deltog i weekenden. ■

Festaften.



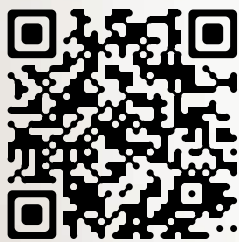
Jette underholder.





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

EU skal lære af fuldkornspartnerskabet

Danskerne er verdensmestre i at spise fuldkorn. Rugbrød og havregryn er en fast del af vores madkultur, men også det danske fuldkornspartnerskab, som Kræftens Bekæmpelse er en del af, kan tage meget af æren. EU har derfor bedt Danmark vise andre lande hemmeligheden bag succesen.

Fuldkornspartnerskabet blev etableret i 2009 med det formål at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Behovet var der, da salget af fuldkornsprodukter var dalene og virksomhederne tabte indtjening på brød og andre fuldkornsprodukter.

- "Vi fandt sammen om en fælles målsætning, fordi vi kunne se, at det de sidste mange år var gået tilbage med danskernes køb af fuldkornsprodukter. Det var både myndigheder og sundhedsorganisationerne bekymrede over, fordi forskning fra Kræftens Bekæmpelse dokumenterer, at fuldkorn har nogle vigtige sundhedsmæssige egenskaber, der kan forebygge bl.a. tarmkræft", fortæller chefkonsulent Gitte Laub Hansen fra Kræftens Bekæmpelse.

I dag tæller fuldkornspartnerskabet 30 parter, som foruden Kræftens Bekæmpelse omfatter en række myndigheder, sundheds-NGO'er, producenter og detailhandlen. Det gode samarbejde og ikke mindst de gode resultater har givet genlyd uden for landets grænser. I 2019 fik blandt andet Kræftens Bekæmpelse derfor midler af EU til at udbrede fuldkornserfaringerne til andre lande.

Fuldkornspartnerskabet viser vejen for andre EU-lande

Kræftens Bekæmpelse har udviklet en værktøjskasse med alle de redskaber, der skal til for at få et partnerskab til at fungere og skabe resultater. Værktøjsskassen kan i princippet bruges af alle de lande, der ønsker at gøre Danmark kunsten efter. I første omgang bliver den brugt i undervisningen af tre udvalgte lande, nemlig Slovenien, Rumænien og Bosnien-Hercegovina. De får blandt andet viden om fuldkorns sundhedsgavnige egenskaber og mere praktisk viden om, hvordan man får samlet relevante interessenter og sam-

arbejdspartnere i et nationalt fuldkornspartnerskab. Første gang, værktøjsskassen blev præsenteret, var d. 24. september 2020 på et europæisk webinar med over 100 deltagere fra 19 lande.

- "Dét at samle de gode erfaringer fra Danmarks fuldkornspartnerskab har givet anledning til flere ahaoplevelser, der viser, hvorfor vi er lykkedes så godt med at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Det har samtidig også været med til at pege på nogle af udfordringerne, der er ved et offentligt-privat samarbejde, siger Sofie Lund, der er analyse- og dokumentationskonsulent i Kræftens Bekæmpelse, og som har været med til at udvikle værktøjsskassen.

Værktøjsskassen er finansieret af EU's sundhedsprogram. Af hensyn til vores europæiske kollegaer, er den udarbejdet på engelsk: Toolbox. A guide to implement a successful national whole grain partnership (<https://www.gzs.si/wholegrain/vsebina/Publications/Reports/Toolbox>)

Den hemmelige ingrediens

Kræftens Bekæmpelse har en lang tradition for at indgå partnerskaber, når der skal ændres sundhedsadfærd i samfundet.

- "Vi har bl.a. gode erfaringer fra det tidligere partnerskab, "6 om dagen", hvor vi i fællesskab lykkedes med at få danskerne til at spise mere frugt og grønt. Så vi har overført samme model til fuldkornspartnerskabet", siger Gitte Laub Hansen.

I Fuldkornspartnerskabet sørger virksomhederne for, at der er høj tilgængelighed, dvs. at det er let for forbrugerne at finde velsmagende fuldkornsprodukter i butikkerne. Sideløbende sikrer myndigheder og sundhedsorganisationer, at forbrugerne også vil købe fuldkornsprodukter, bl.a. ved at fortælle om sundhedsfordelene ved at spise mere fuldkorn.



Danskerne er blevet gode til at spise fuldkorn. Nu vil EU lære af de gode erfaringer.



Hvis du går efter fuldkornslogoet, når du køber ind, får du produkter med et højt indhold af fuldkorn og kostfibre.

Fuldkorn er hele kernen

Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner. De kan være knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel. Det vigtige er, at alle dele af kernen er taget med også skaldelene og kimen. Det er nemlig her de fleste vitaminer, mineraler og kostfibre findes.

Hvad er fuldkorn?

Hvede
Spelt
Byg
Rug
Havre
Ris (brune og røde)
Hirse
Majs (tørret)
Durra/Sorghum

Hvad er ikke fuldkorn?

Græskarerner
Solsikkekerner
Sesamfrø
Vilde ris
Boghvede
Quinoa

Hvad er fuldkorn?
Fuldkorn betyder, at man bruger hele kornet. Også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

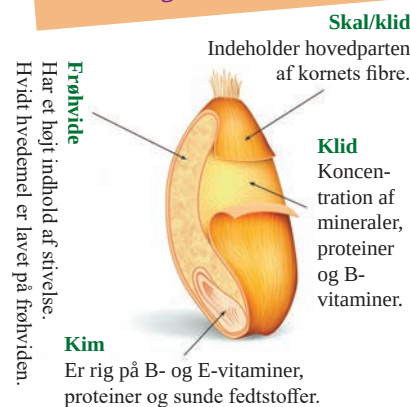


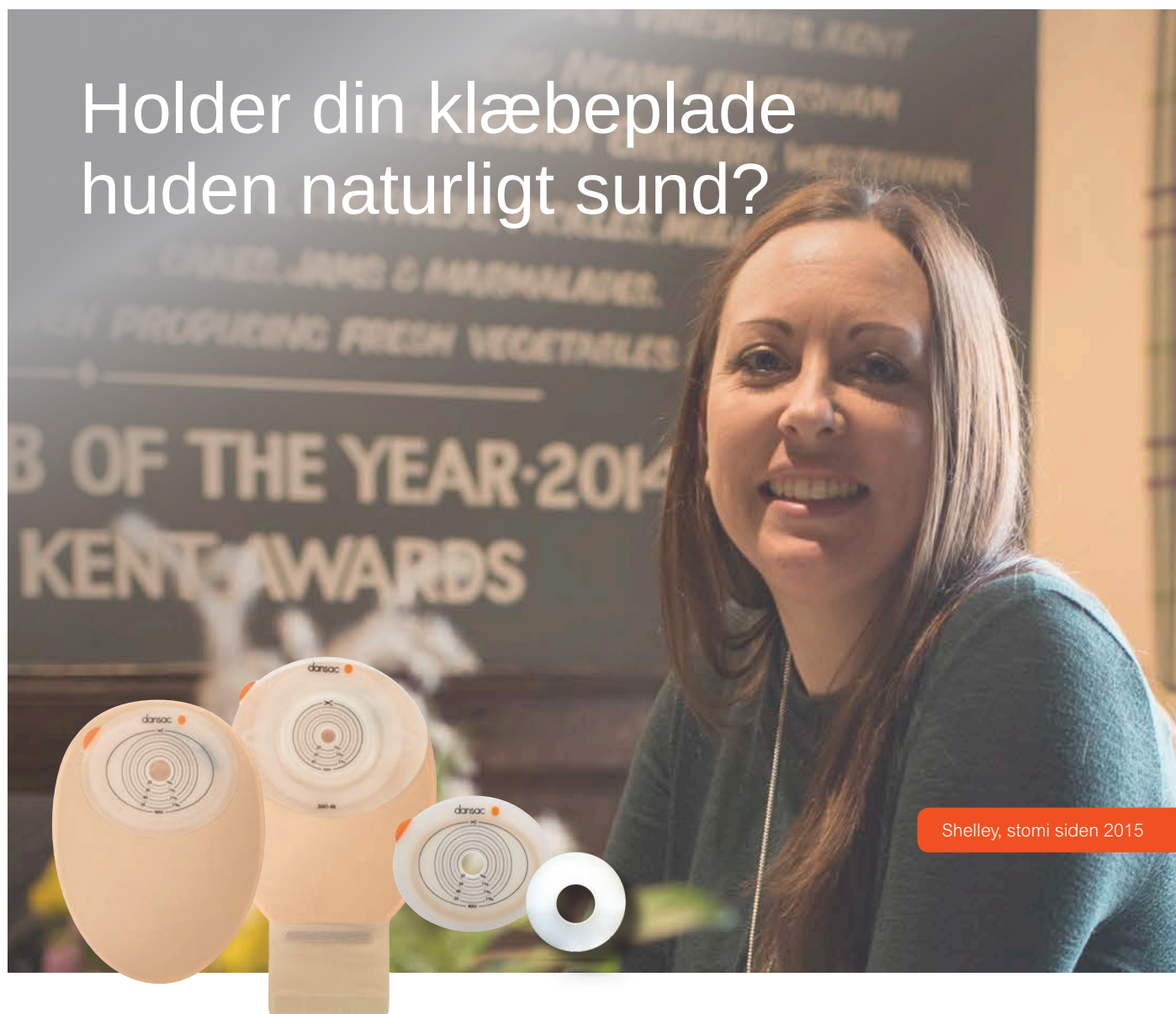
Foto: <https://fuldkorn.dk/>

Kilder

- <https://www.cancer.dk/nyheder/eu-skal-laere-af-fuldkornspartnerskabet/>
- <https://fuldkorn.dk/om-partnerskabet/fuldkornslogoet/>
- <https://fuldkorn.dk/front-page/hvad-er-fuldkorn/>



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.

KARAVANEN

Invitation til Karavanen



Karavanen er en festival for ung scenekunst på Fyn.

Karavanen ruller fra Teater Momentum i Odense, over BaggårdTeatret i Svendborg og til Kulturhuset Helios i Faaborg. Det er støttet af KulturregionFyn.

Læs mere på [Scenekunstfyn.dk](https://scenekunstfyn.dk)

Alle forestillinger er **gratis**

- se mere på scenekunstfyn.dk og find begivenhederne på Facebook.

Du møder bare op i døren som publikum, og vi glæder os til at se dig.



Foto fra en tidligere forestilling.



<https://scenekunstfyn.dk/karavanen-forestillinger/>



Baggårdsteatret
Caroline Amalie vej 26
5700 Svendborg

Forlængerledning eller Livredder

Den 16. -17. januar 2021 på Baggårdsteatret vil man kunne se forestillingen **Forlængerledning eller Livredder**.

Dette stykke handler om **stomi**. Som I ved er kunsten et effektivt redskab, der rykker grænser og værdier i samfundet. Derfor har søskendeparret Nurhan og Bahar skrevet teatermanuskriptet "Forlængerledning eller Livredder", som har til formål af aftabuisere og udbrede kendskabet til stomi. Et tabulagt emne, som kan være svært at snakke om, særligt for de unge stomister.

Kom til denne forestilling og få et unikt indblik i et emne, som berører mange af dine medborgere (eller dig selv) og bliv klogere på, hvordan det kan føles for et ungt menneske at bære stomi. Adressen til Baggårdsteatret: Caroline Amalie vej 26, 5700 Svendborg. ■

PRODUKTINFORMATION / PRODUKTNYT



Focuscare Denmark ApS præsenterer i denne måned Eakins nye produkt i serien **Eakin Dot**.

Vi er overvældede over den positive respons som Eakin dot 2-dels system har fået siden introduktionen i 2016 og kan nu afsløre, at Eakin har udviklet endnu en nyhed:

• Eakin dot 1-dels tømbar pose.

Posen findes med både flad og blød konveks klæber.

Eakin dot 1-dels har en unik **Skinsmart®** klæber, som giver en længere bæretid end andre 1-dels tømbar pose, hurtig og sikker vedhæftning med en yderst fleksibel plade og en perfekt pasform

Filosofien bag udviklingen af Eakins Dot produkterne er, at stomiplejen skal være enkel. Vi ønsker at du som bruger skal bruge mindst mulig tid på din stomi og få tid til andre fornøjelser

Kontakt Focuscare Denmark ApS, info@focuscare.dk eller 49261399 for mere information og vareprøver.

FÅ TID TILOVERS

eakin
dot®

Hvad du vil bruge den til,
er op til dig...for det meste

Den nye eakin dot® 1-dels
tømbare pose - en hudvenlig serie
som sidder sikkert og længere



Prøv den **NYE** eakin dot® 1-dels pose med
skinsmart™ klæber med længere bæretid

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



Focuscare



Invitation til et sundhedsvidenskabeligt forskningsprojekt

Vi søger 12 deltagere til forskningsprojektet "Absorption af peptider, væske, og elektrolytter hos patienter med ileostomi", på Aarhus Universitetshospital.

Hvad går projektet ud på?

En tyndtarms-stomi (ileostomi) kan resultere i at nogle får svært ved at optage (absorbere) det de spiser og drikker. Vi ønsker at undersøge om specielle proteindrikke kan hjælpe med at øge absorptionen hos personer med ileostomi. Derved kan vi potentielt forbedre den nuværende behandling. Projektet er et overkrydsningsforsøg, hvor du skal drikke tre forskellige proteindrikke, i tre forskellige perioder. Hver periode varer en måned, og inklusiv pauser mellem perioderne, så tager det ca. fire måneder at gennemføre projektet.

Du kan muligvis deltage i projektet hvis du:

- Er mindst 18 år gammel
- Har fået en ileostomi for mindst 6 månedersiden
- Har en lav udskillelse af urin-salt (hvilket vi kan måle for dig)
- Kan tåle mælk
- Ikke er gravid, har svær nyresygdom, eller diabetes
- Hvis du får væske/ernæring gennem blodet, skal det være mindre end 4 L/måned

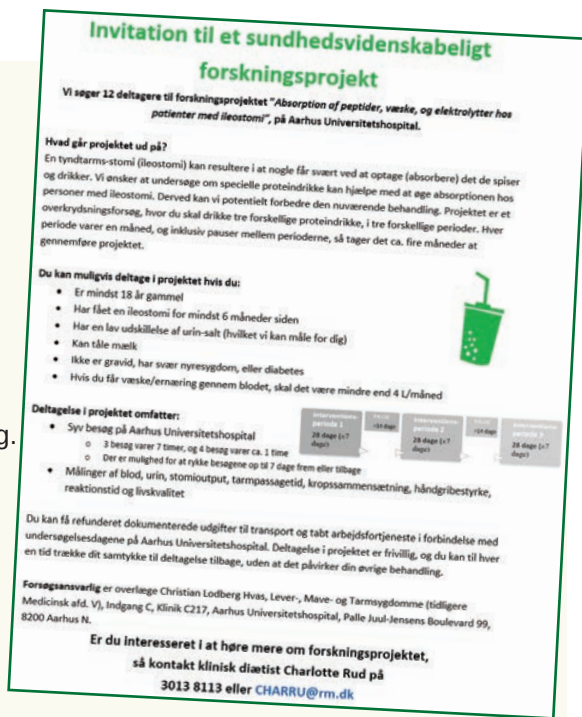
Deltagelse i projektet omfatter:

- Syv besøg på Aarhus Universitetshospital
 - 3 besøg varer 7 timer, og 4 besøg varer ca. 1 time
 - Der er mulighed for at rykke besøgene op til 7 dage frem eller tilbage
- Målinger af blod, urin, stomioutput, tarmpassagetid, kropssammensætning, håndgribestyrke, reaktionstid og livskvalitet

Du kan få refunderet dokumenterede udgifter til transport og tabt arbejdsfortjeneste i forbindelse med undersøgelsesdagene på Aarhus Universitetshospital. Deltagelse i projektet er frivillig, og du kan til hver en tid trække dit samtykke til deltagelse tilbage, uden at det påvirker din øvrige behandling.

Forsøgsansvarlig er overlæge Christian Lodberg Hvas, Lever-, Mave- og Tarmsygdomme (tidligere Medicinsk afd. V), Indgang C, Klinik C217, Aarhus Universitetshospital, Palle Juul-Jensens Boulevard 99, 8200 Aarhus N.

Er du interesseret i at høre mere om forskningsprojektet, så kontakt klinisk diætist Charlotte Rud på 3013 8113 eller CHARRU@rm.dk



Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA

☒ Ja tak - jeg vil gerne være medlem af COPA.

NAVN.....

ADRESSE.....

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

MAIL.....

TLF.....

Fødselsår.....Stomitype.....

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

- | | |
|---|---|
| ☐ Ungdomsgruppen | ☐ Colitis/Crohn-gruppen |
| ☐ Urostomigruppen | ☐ Forældregruppen |
| ☐ Familiær Polypose-gruppen | ☐ Almindeligt medlem (kr. 275,00 pr. år) |
| ☐ Pensionistmedlem (kr. 175,00 pr. år) | ☐ Støttemedlem (kr. 175,00 pr. år) |

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

Sendes (gerne i kopi) til: COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted eller giv oplysningerne på sekretariatet@copa.dk

ESTEEM™+
MODELLÉRBARE HUDPLADER

Drop saksen! Modellér dig til bedre tæthed...



Oplev forskellen med ConvaTec's modellérbare hudplader:

- 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

Ring til os
på 48 16 74 75
og få en gratis
vareprøve
der passer til dig.

me+

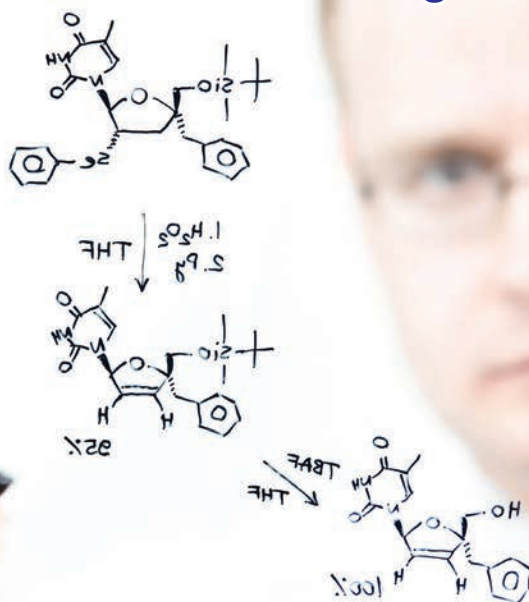


95,6 %
af alle patienter, der
bruger modellérbare
produkter, bevarer
en sund hud⁽¹⁾



⁽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

Fremtidens kræftbehandling bliver personlig



Personlig medicin, skræddersyet behandling eller præcisionsmedicin.

Kært barn har mange navne, som alle beskriver en behandling, som er tilpasset den enkelte patient. Det er et felt, der allerede har gjort store fremskridt, og som i dag står ved en skillevej med udsigt til muligheder, der kan føre til et kvantespring inden for behandlingen af kræft.

I 1878 beskrev den engelske læge Thomas Beatson, at hvis han bortopererede æggestokkene hos hunkaniner, dannede de ikke længere mælk. Det var interessant, mente Beatson, fordi det viste, hvordan et organ kunne kontrollere et andet, nærmere bestemt at brystet blev kontrolleret af æggestokkene.

Med den sammenhæng i tankerne bortopererede Beatson nogle år senere æggestokkene hos tre kvinder med fremskreden brystkræft. Resultaterne var gode, alle tre kvinder viste tegn på fremskridt – den ene så meget, at hun blev beskrevet som helbredt.

Det, Beatson havde opdaget, uden at være klar over det dengang, var, hvordan det kvindelige kønshormon, østrogen, som primært bliver dannet af æggestokkene, kan fremme væksten af visse brystkræftceller. Det er viden, som lagde grunden til et af de store fremskridt inden for behandling af brystkræft.

Senere fandt man nemlig ud af, at kun nogle brystkræftceller er følsomme over for østrogen. I mange år havde kvinder med østrogenfølsom brystkræft dårligere udsigter for at blive raske, fordi datidens medicin virkede dårligt mod denne type kræft.

I dag er det imidlertid anderledes. Nu har man medicin - anti-hormonbehandling, som hindrer østrogen i at fremme kræftcellernes vækst. Det giver kvinder med denne type kræft gode muligheder for at overleve sygdommen. Derfor er det i dag standard, at kvinder med brystkræft bliver undersøgt for, om kræftcellerne er følsomme over for østrogen, og svaret har betydning for, hvilken behandling kvinden får tilbudt.

Gener rummer masser af viden

Historien om brystkræft er blot et af mange eksempler på, hvordan viden om kræftcellernes kendetegn, kan føre til bedre behandlinger, som er målrettet den enkelte kræftpatient – altså personlig medicin.

Begrebet personlig medicin dækker over en generel tilgang, hvor en række informationer om patientens biologi og fysiologi kobles sammen for at give de bedste tilbud, uanset om der er tale om forebyggelse, behandling eller et andet trin i patientens rejse.

I dette arbejde er en analyse af generne central. De raske cellers gener kan rumme viden, der kan fortælle om en øget risiko for at blive syg og dermed give mulighed

for forebyggelse. De kan også rumme information, der kan vise, at patienten har en særlig høj risiko for at få bivirkninger af en bestemt type medicin, eller hvor meget behandling en patient kan tåle. På samme vis kan der i kræftcellernes gener ligge viden om årsagen til sygdommen og dermed, hvilken type medicin der kan behandle den.

Medicin målrettet genetiske ændringer

Personlig medicin baseret på genetiske analyser er i dag en vigtig del af kræftbehandlingen i Danmark, hvor man som standard undersøger de fleste kræftknuder for udvalgte gener. Og meget ny kræftmedicin er målrettet bestemte genetiske ændringer. For selv om kræft opstår på grund af gen-ændringer, kan ændringerne være forskellige inden for kræftsygdomme med samme navn – eller ens på tværs af kræftsygdomme med forskelligt navn.

Den første kræftmedicin, der blev udviklet og godkendt specifikt mod en genetisk ændring uanset kræfttype, var mod de såkaldte NTRK-fusionsgener.

De kan findes i forskellige kræfttyper så som visse former for brystkræft eller i fibrosarkomer, og danske patienter var

blandt de første, der afprøvede medicinen.

Det skete under ledelse af blandt andre Ulrik Lassen, der er professor i klinisk onkologi og personlig medicin og ledende overlæge ved kræftafdelingen på Rigshospitalet i København.

– "Vi så rigtig gode resultater hos patienter, som vi ellers ikke havde mere behandling til. I dag, næsten 5 år senere, er flere af dem stadig i live", fortæller han.

Nyt blik på kræft

Mens det i dag er standard at analysere udvalgte gener, rummer teknikken imidlertid også helt andre muligheder.

– "Vi står i dag ved en skillevej, hvor det om få år formentlig vil være både billigere og mere effektivt at analysere hele kræftpatientens genetiske materiale på en gang", siger Ulrik Lassen.

Denne såkaldte helgenom analyse giver helt nye perspektiver for fremtidens kræftbehandling. Her kan man eksempelvis opdage andre genetiske ændringer, end dem man oprindeligt ledte efter, og de kan måske vejlede i valget af behandling. Eller man kan vende tilbage til analyseresultatet på et senere tidspunkt i patientens forløb for at få svar på nye spørgsmål.

– "Helgenomanalyser kan ændre den måde, vi i dag ser på kræft på. Med dem giver det ikke længere mening at tale om kræft i bestemte organer eller om sjældne eller almindelige kræftsygdomme. De begreber bliver skiftet ud med BRAF-kræft, NTRK-genfusions kræft – eller hvilken genændring, der nu er årsag til kræftsygdommen", siger Ulrik Lassen.

Han understreger, at mulighederne dog også afhænger af, om der er udviklet medicin mod de genændringer, man finder. I en undersøgelse fandt Ulrik Lassen og hans kolleger således, at ud af 500 patienter, der fik foretaget omfattende genanalyser, var der mulighed for at tilbyde målrettet medicin til de 100.

Forudsiger behandlingseffekt

Foruden nøglen til valget af medicin kan viden om kræftcellernes genetiske egenskaber også bidrage til at gøre andre områder af kræftbehandlingen personlig og eksempelvis bidrage til at forudsige, om en patient vil have gavn af en bestemt behandling. I dag ved man, at kræftceller med genetiske ændringer, der fører til en forhøjet mængde fejl i særlige områder af arvematerialet – såkaldt microsatellit

instabilitet, er særligt følsomme over for immunterapi.

– "I de kommende år får vi gradvist mere viden om, hvordan man bedst tilbyder personlig medicin til hver enkelt kræftpatient blandt andet ud fra genetiske analyser. Det giver god mulighed for, at viden og læring fra én patient kan komme den næste til gode, og sikrer, at danske kræftpatienter også i fremtiden får den bedst mulige behandling", siger Ulrik Lassen.

Samarbejde

Analyser af genetiske ændringer ved kræft sker på mange hospitaler landet over, og ofte samarbejder eksperterne på tværs af geografi og fag. Det sker blandt andet ved videokonferencer kaldet tumor boards, hvor blandt andre læger, molekylærbio- loger, bioinformatikere og genetikere fra forskellige hospitaler mødes og diskuterer resultaterne af genetiske analyser af deres kræftpatienter.

I de seneste 3 år har dette været et tilbud for alle patienter med hjernekræft på Rigshospitalet, og fra efteråret 2020 er det planlagt til også at omfatte alle patienter med brystkræft og lungekræft, fortæller Ulrik Lassen.

– "På konferencerne taler vi om, hvilken medicin der vil være den bedste til patienten, vi udveksler erfaringer og søger globalt efter ny viden, der kunne gavne en patient med netop denne genetiske profil", siger han.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse nyhedsbrev "Til patienter og pårørende" 02-10-2020

Hvad er et gen?

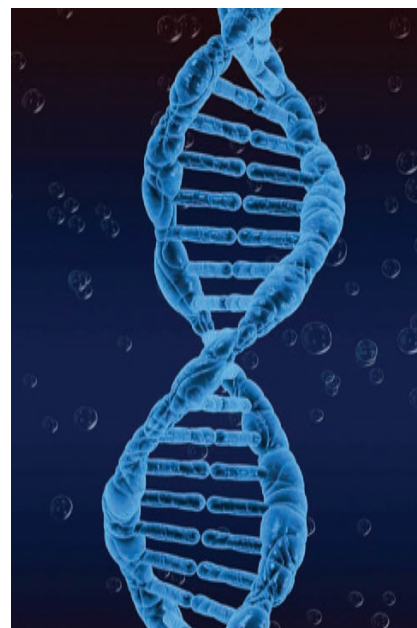
Et gen er et arveanlæg – en del af vores arvemateriale, som koder for arvelig egenskab.

Menneskets arvemateriale består af omkring 21.000 gener. Heri ligger al information om vores krop. Informationen i generne bestemmer, hvordan kroppens celler er opbygget.

Den genetiske kode findes som en lang række gentagelser af fire bestemte kemiske forbindelser (adenin, guanin, thymin og cytosin). Forskelle i generne afgør menneskers forskellighed.

En mutation er en forandring i et gen, som kan fremkalde sygdom.

Kilde: Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, www.cancer.dk

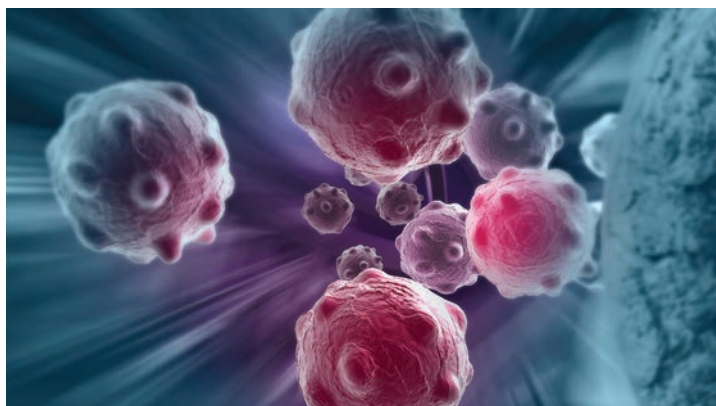


Hvad er personlig medicin?

'Personlig medicin' er skræddersyet til den enkelte patient og er udviklet, så den passer til det enkelte menneskes særlige variation af gener, livsstil og fysiologi. Det vil sige, at det også har betydning, hvordan organerne fungerer. Alder og køn spiller også ind.

Ved personlig medicin er det typerne af kræftcellerne, der er afgørende for valget af behandling og ikke, hvor i kroppen kræften er opstået.

Ved den samme type kræft, eksempelvis prostatakræft, kan kræftcellerne nemlig have forskellige kendetegn, som har betydning for, hvilken behandling der virker.



Kilde: Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, www.cancer.dk



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Kommende arrangement

Julefrokost 28. november kl. 18.00

Det har været et år uden aktiviteter, men nu skal det være!

**Julefrokost lørdag den 28. november 2020
kl. 18 i Krøgers Have!**



Vi mødes i Krøgers Have, Pile Allé 18, 2000 Frederiksberg,
hvor vi får den store juleplatte og hertil drikkevarer.

Det koster 150 kr. for medlemmer og 300 kr. for ikke medlemmer.

Tilmelding senest den 21. november til Svend Larsen ved at indbetale beløbet på konto 2139-4386757769.

Husk at skrive afsender på.

Ikke medlemmer kan evt. indmelde sig som støttemedlemmer i foreningen. Det koster 175 kr. om året. Så kommer man med til arrangementerne til medlemspris.

Det næste møde bliver generalforsamlingen i starten af marts måned. Nærmere herom i næste blad.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Storkøbenhavn

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

Siden sidst

Rådgivning Herlev Hospital aflyst

Der er jo desværre ikke sket noget siden sidste blad.

Grundet coronaen har vi ikke set os i stand til at lave bustur eller andre arrangementer. Ligeledes har vi måtte aflyse vores rådgivning på Herlev Hospital. Men heldigvis er der mange, der ringer til mig om råd eller hjælp.

Kommende arrangement

Julefrokost 6. december kl. 12 Foreningernes Hus, Hjortespring

Som tidligere annonceret holder vi **julefrokost søndag den 6. december kl. 12 i Foreningernes Hus i Hjortespring**
(Gl. Klausdalsbrovej 436, 2730 Herlev, samme sted hvor generalforsamlingen fandt sted.)

Pris. kr. 175 for medlemmer og kr. 275 for ikke medlemmer.

God mad fra den samme leverandør som til generalforsamlingen og hyggemusik af Troels på elorgel. Der er nem handicap indgang uden trapper! Maden bliver på grund af corona portions anrettet. Hvis du er vegetar el.lign. - vær venlig at fortælle os det. Banko som vi plejer.

Vi må max. være 23 personer.

Tilmelding senest 1. december til Gethe telefon 40950953 eller på mail copa.stkb@gmail.com

Pengene bedes indbetalt på konto 2275 0747337721.

Vær venlig at oplyse telefonnummer eller mail i tilfælde af at corona restriktionerne bliver forandret.

Vi glæder os til at se jer.



P.b.v. Gethe Jacobsen



COPA Bornholm

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

Kommende arrangementer

Alt indtil videre aflyst

COPA Bornholm ser sig nødsaget til at aflyse vores andestegsspisning med efterfølgende bankospil.

Det gør ondt, at vi ikke kan samles til dette arrangement som hidtil, men i år kan det ikke lade sig gøre på grund af vores alles fjende CORONAEN.

Det samme gør sig gældende vedrørende vores julefrokost.

Vi ser os ikke i stand til at gennemføre på grund af de restriktioner der er p.t. Og for ikke at skulle aflyse i sidste øjeblik med en SMS har vi valgt at tage tyren ved hornene og aflyst såvel andesteg med banko samt julefrokosten.

Bestyrelsen er kede af situationen, men vi ser ingen anden udvej. Vi ønsker jer en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

P.b.v. Inge Skovgaard P.

Glædelig jul
og godt nytår



COPA Storstrøm / Lolland / Falster

Næstformand: Erna Kristoffersen, Elmevej 45, 4171 Glumsø Tlf.: 2763 6990 E-mail: ervichr@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Storstrøm / Lolland / Falster: Kontakt venligst Erna Kristoffersen.

Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør

Bestil dine produkter 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. Hvis du har en bevilling hos OneMed, kan du også få dine øvrige varer sendt gebyrfrit. Vi forhandler f.eks. klæbefjerner, stomiundertøj, cremer, sæber og meget mere.

>> Bestil i god tid inden julen.

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.

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

Julen nærmer sig og vi har fyldt
vores lager med CE godkendte
mundbind og håndsprit.

Vi ønsker vi dig
glædelig jul og godt nytår.



ONEMED

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

Tlf. 86 109 109
info.dk@onemed.com
www.onemed.dk



COPA Frederiksborg

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

Kommende arrangementer

Generalforsamling og julefrokost

Lørdag den 28. november 2020 kl. 12.00.

Engbuen 1 (Fælleshuset) 3450 Allerød.



Her i disse efterårstider, hvor jeg skal skrive dette til vores blad under Frederiksborg lokalforening, er der stadig COVID-19. Jeg håber selvfølgelig, at vi kan afholde vores generalforsamling og julefrokost lørdag den 28/11-2020

kl. 12.00 uden yderligere stramninger fra regeringen. Jeg vil sørge for, at der vil være mundbind samt sprit til hænderne. Vi vil fra bestyrelsen gøre alt for, at det vil være sikkert at komme til vores dobbeltarrangement. Vi vil begynde generalforsamlingen kl.12 og efter vi er blevet færdige med generalforsamlingen, flytter vi bordene, så det kommer til at passe til vores julefrokost. Vi forventer at starte omkring kl. 13 med vores julefrokost, og jeg ser frem til, at der vil komme mange medlemmer til dette års arrangement, selv om vi stadig har coronavirus og forbud med forsamlinger over 50 personer. Julefrokosten vil igen i år være som den plejer, med bankospil, og en lille en til halsen for dem der ønsker det.

På generalforsamlingen håber jeg, at vi kan få et nogle nye medlemmer ind i bestyrelsen, da to af vores bestyrelsesmedlemmer ikke ønsker at forsætte.



Det vil være dejligt hvis vi kan få en god drøftelse om en sommertur til Sønderjylland, da vi desværre måtte aflyse turen i år som vi havde glædet os til at arrangere for vores medlemmer i Frederiksborg Lokalforening.

Vores program for generalforsamlingen står i det forrige nummer af COPA's medlemsblad. (Blad 5/2020).

Tilmelding til begge arrangementer

Kontakt formanden Michael Petersen på tlf. 3113 0547 eller e-mail micpet@post12.tele.dk eller copa.frederiksborg@mail.dk. Husk ved tilmelding på mail at skrive navn og gerne medlemsnummer.

Sidste frist for tilmelding er torsdag den 19. november.

Pris for deltagelse i julearrangementet er 150 kr. for medlemmer og støttemedlemmer. Det vil være muligt at tage en gæst med, og prisen for gæsten er 350 kr.

Gæsten kan melde sig ind i COPA, Frederiksborg Lokalforening og blive støttemedlem for 175 kr.

Hvis man stadig har blad nr. 6 fra 2019, er der en skitse, med oversigt på P-plads og vejen til fælleshuset på Engbuen nr. 1 ellers kan man ringe til mig.

Vel mødt.

*P.b.v. Michael Petersen
Glædelig jul og et godt nytår til alle*



COPA Roskilde / Køge

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

Kommende arrangementer

Julefrokost onsdag 25. november kl. 12.30

Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15.

Fri parkering lige uden for døren.

Pris pr. deltager for medlemmer af COPA Roskilde/ Køge 100,- kr.

Tilmelding vedrørende julefrokost, skal ske til Vagn Olsen **senest den 9. november**

på tlf.nr. 22759737 eller mail: roskildekoge@copa.dk med oplysning om navn og tlf.nr.

Beløbet bedes indbetalt på konto 9570 12337078.

P.b.v. Vagn Olsen

Menu

- Marineret- & krydder sild m / karry- peberrod- & sennepscreme
- Æg og rejer m/urtemayo.
- Rødbede gravad laks m / fennikel-cruditè
- Lun fiskefilet m/ grov remoulade
- And a la orange m/ jordskokke creme
- Stegt bryst af gris m/ sprød svær
- Roastbeef m/ pickles og stegte løg
- Rødkål salat m/ vinterbær og frugt
- Rodfrugt salat m/ vinaigrette
- Ris a la mande m/ kirsebærsauce
- 2 øl eller vand.





COPA Vestsjælland

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

Kære medlemmer

Bestyrelsen afholdte møde fredag d. 2. oktober 2020. Vi besluttede at aflyse alt i resten af 2020 p.g.a. at coronavirussen, der åbenbart ikke vil slippe sit tag, men udvikler sig hele tiden.

Så vi har planlagt at afholde generalforsamling lørdag den 13. marts 2021 i Vommevad Forsamlingshus, og skulle det lykkes, vil der blive serveret noget rigtig, rigtig super lækker mad med dessert, og hvad der ellers hører til en rigtig god menu.

Så håbet er, at der til den tid er kommet mere kontrol over coronavirussen. Men hvem ved, der var ingen kan kunne forudse, at år 2020 blev, som det blev.

Pas godt på jer selv og hinanden.

Trods corona ønsker og håber bestyrelse på, at alle vil få en rigtig god jul - trods alt.

[Kommende arrangement](#)

Generalforsamling lørdag den 13. marts 2021 kl. 13 - 18

COPA Vestsjællands generalforsamling i:

Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Regstrup

lørdag den 13. marts 2021 fra kl. 13 til 18.

Dagsorden kommer i næste udgave af Copa-bladet (januar/februar 2021).



P.b.v. Eddy Tersløse

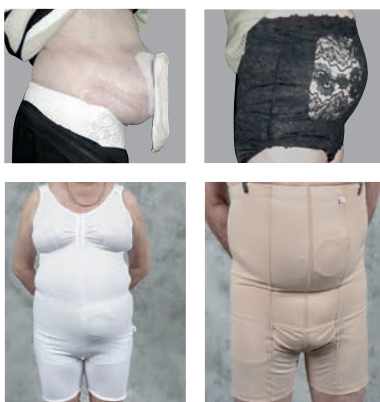
Velvære og komfort til dit brok



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 Fyn

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

Kommende arrangement

Julefrokost 22. november kl. 12.00

Der afholdes julefrokost søndag den 22. november kl. 12.00 i **Hjallese Forsamlingshus**. Der vil blive serveret en lækker juleanretning med 2 genstande. Øvrige drikkevarer for egen regning.

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

Tilmelding senest den 16. november kl. 20 til Nini på tlf. 51156503
el. mail ninipedersen@hotmail.com



P.b.v. Nini Pedersen

Siden sidst

Kør selv tur

Onsdag den 7. oktober var vi på kør selv tur til Svendborg. Vi var på museumsbesøg hos Naturama. En udstilling med både forhistoriske og nulevende dyr. De fleste udstoppede men også levende i form af fisk, edderkopper og bl.a. vaskebjørne.

Efter nogle timer gik turen til restaurant Krinsen, hvor vi sluttede af med en dejlig pariserbøf.

P.b.v. Kirsten Bech Kristiansen





Bedemand Niels Peter Holm.

Siden sidst

Fortælleaften

Tirsdag den 15. september mødtes vi til fortælleaften med bedemanden fra Kerteminde.

Efter en god middag, fortalte Niels Peter Holm om sit liv som portør, sygeplejerske, plejehjemsleder og bedemand.

Det var forrygende morsomt. Han kan virkelig fortælle i anekdoter og sort humor. Der blev grinet så tårerne trillede i to timer.

Det er bare ikke til at genfortælle, man skal selv opleve ham.

Pb.v Kirsten Bech Kristiansen



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:

Anette Larsen,

Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N

Tlf.: 2785 5978 (bedst hverdage efter kl. 14.00). E-mail: s.a@bbsyd.dk

Siden sidst

Generalforsamling - alle i bestyrelsen genvalgt

Onsdag den 7. oktober fik vi endelig afholdt vores generalforsamling.

Det foregik i Mødestedet Sædding Center, hvor det store lokale var booket, så vi kunne holde den afstand som er nødvendig i denne tid.

Vi var 25 samlet, og mødet foregik i god ro og orden.

Efter endt generalforsamling havde vi Heidi fra Hardam til at holde et lille oplæg og fremvise de sidste nye produkter.

Til sidst sluttede vi af med smørrebrød, øl, vand samt kaffe. Alle modtog genvalg.

En god aften på trods af coronarestriktioner.

Kommende arrangement

Juleafslutning 18. november

Årets juleafslutning er den 18. november på Restaurant Sydvesten.

Invitation sendes særskilt.



**HUSK juleafslutning
18. november**

Pb.v. Anette Larsen



COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning

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

Kommende arrangement

Husk julefrokost 28. november

Årets julefrokost i COPA/Midtvestjylland afholdes i år på **Østergaards Hotel, Silkeborgvej 94, Herning den 28/11 2020 kl. 12.30**. Der serveres julemad. Deltagerbetaling for medlemmer 100 kr. - ikke medlemmer 250 kr. - for mad og 3 genstande (snaps, øl eller vand). **Til pakkespil medbringer hver deltager 1 pakke til værdi af 25 - 30 kr.**

Tilmelding til Gunnar Andersen tlf. 97427376 / mobil 20522743 eller på mail gua@youmail.dk **senest den 14/11 2020.**

P.b.v. Ulla Andersen

Siden sidst

Dejlig udflugt

Lørdag den 5 september havde COPA Midt/Vestjylland en dejlig udflugt til Lille Vildmose. Vi kørte fra Holstebro kl. 7.30 og samlede op i Herning og derefter gik det mod nord. Vi fik buskaffe ved Frederiks Kirke. Der kom lige en lille byge. "Det er den danske sommer". Turen gik ad de små veje til Lille Vildmose, hvor vi var kl. 11. Vi så vildsvinene blive fodret og gik rundt i Vildmose Centret inden der var middag kl. 12. Svinekam og citronfromage. Derefter skulle vi ud på en guidet tur i mosen for at se efter elge og andre dyr og fugle. Rigtig spændende tur.

Desværre var der ikke elge, men vi så en flok traner. Tilbage til centret, hvor der var en rigtig god lagkage til kaffen.

Vel mætte gik turen hjemad mod Herning og Holstebro efter en oplevelsesrig dag.

P.b.v. Ulla Andersen





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 Hørsens Sygehus

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.

Kommende arrangement

Julefrokost og generalforsamling 22. november kl. 11.00 på Hotel Hedegården, Valdemar Poulsensvej 4, Vejle.

Vi håber det bliver muligt at få afviklet vores generalforsamling. PT må vi samles 50 personer, så mon ikke det går.

Vi vil sørge for, at der er håndsprit og handsker tilstede, hvis du ønsker mundbind, må du gerne selv medbringe dette.

Generalforsamlingen afholdes:

**Søndag den 22 november kl. 11.00 på
Hotel Hedegården, Valdemar Poulsensvej 4, Vejle.**

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning ved formanden
3. Regnskab ved kassereren
4. Aktivitetsplan
5. Indkomne forslag
6. Valg. På valg er:
Grith Roldsgaard, ønsker ikke genvalg
Jørgen Christoffersen
Bente Jensen
og suppleant Lone Jensen
samt revisor Steen Samuelsen
og revisorsuppleant.
7. Eventuelt.



Efter generalforsamlingen er der julefrokost.

Alle bedes medbringe en pakke til en værdi af minimum 25 kroner.

Foreningen betaler fortæringen, drikkevarer er for egen regning.

Medlemmer af lokalforeningen Sydøstjylland kan deltage. Ønsker man deltagelse af en samlever/mand /kone, der ikke er medlem, kan de deltage i julefrokosten til kostprisen 300 kroner eller blive støttemedlem af COPA til 175 kroner om året.

Vi trænger til at mødes, så håbet er, at vi kan gennemføre dette arrangement og, at rigtig mange vil møde op.

Tilmelding til julefrokosten senest den 15 november og p.g.a. coronasituationen også generalforsamlingen til
Hanne Westergaard tlf. 20780300 eller mail
h.westergaard@stofanet.dk .

P.b.v. Hanne Westergaard



COPA Gl. Viborg amt

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

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

Siden sidst

Sommer- og julearrangement aflyst

Vores fine og gode sommerarrangement d. 29. august, måtte desværre aflyses på grund af manglende tilslutning. Vi må formentlig give coronaen skylden for dette. Og så skulle vi jo til at forberede vores årlige julearrangement. Men flere gav udtryk for bekymring i forhold til denne begivenhed.

Herefter spurgte vi størstedelen af vore medlemmer - nemlig de, som havde en e-mail-adresse. Her var meldingen også klar. Flere udtrykte, at de ikke mente, vi skulle holde et arrangement. Derfor er julearrangementet d. 28. november ligeledes aflyst.

Men sæt endelig kryds ud for den 6. marts 2021. Her regner vi bestemt med, at vi skal afholde vores årlige generalforsamling - om Mette og coronaen ellers vil!!!

P.b.v. Hans Breiner Henriksen



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 Familiær Adenomatøs Polypose gruppen: Kontakt venligst Susanne Jakobsen.



COPA Sønderjylland

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

[Siden sidst](#)

Julefrokost aflyst

Den mørke tid er kommet. Efteråret er på vej og vi bliver alle sammen hjemme og passer på hinanden i denne "Corona tid". Vi har valgt at aflyse vores årlige julefrokost med bingo og derfor vil bestyrelsen ønske jer alle sammen en rigtig glædelig jul og godt nytår. Håber vi ses i 2021 til vores arrangementer. Kommende arrangement er i marts 2021, hvor vi afholder den årlige generalforsamling. Nærmere information i bladet, der udkommer i januar.

[Kommende arrangement](#)

Julefrokost

Julefrokost d. 19. november 2019 på Røde-Kro kl. 12:00

I november er der julekomikser med banko og pot. En dejlig julefrokost bliver der serveret samt kaffe/te med guf. Når vi er blevet mætte, sætter vi gang i lottospillet. I er meget velkomne til at medbringe en pakke, men dette er frivilligt.

P.b.v. Christa Jensen



COPA Aarhus / Østjylland

Lokalformand: Gitte Heide, Engdraget 29A, 8381 Tilst
Tlf.: 2778 2894 (bedst kl. 17.00 - 19.00)
mail: copa_aarhus@icloud.com

Rådgivertelefonen COPA Aarhus / Østjylland



Ønsker du en samtale med en
stomirådgiver?

Så kontakt lokalforeningens
rådgivertelefon
tlf. 61 27 21 25.



Før og efter en stomioperation kan det være rart at tale
med en, som selv har været i samme situation.

Rådgivning hos COPA er **gratis**, og du behøver ikke være
medlem for at få rådgivning. COPA's rådgivere har selv
kolostomi, ileostomi, urostomi eller J-pouch (reservoir).

[Siden sidst](#)

En god svømmeaften

**Torsdag d. 24. september nød vi en dejlig svømmeaften.
Vi trodsede coronaen og tog vores forholdsregler.**

Selv om vores skønne solfyldte sommer er et afsluttet kapitel,
betyder det jo ikke at badetøjet skal pakkes væk.

Der er de hardcore vinterbadere ja, men en tur i svømmehal-
len kan klare det for de fleste af os og derfor har vi her i Aarhus
lokalforening COPA igen luftet badetøjet og pudset svømme-
brillerne. Klar til at vise posen trygt sammen med rådgivere.
Badeanstalten "Spanien" i Aarhus Midtby er igen åbent for
svømmere i det store bassin, (grossererbad, sauna og spabad på
stedet, er stadig lukket på grund af corona-smitte-fare.) Vi mødte
op 6 personer, (antal for tilmeldte er pga. omstændighederne
nedsat til 6 personer), og vi nød en fantastisk aften. Først i svøm-
mebadet med svømning der, så kom vi til massagedyserne i
tilstødende bassin og sluttelig afslapning i det
varme bassin.

Jeg kan tilføje, at der kun var 2 perso-
nsvømmebassinet da vi kom og ca.



Randers klubben



[Kommende arrangement](#)

Julefrokost i Randers

I år holder vi julefrokost på Restaurant Tronborg i Randers
tirsdag den 24. november kl. 19. I er alle meget velkomne.

Det er længe siden, vi har været sammen, så jeg håber, det
kan lykkes denne gang.

Pga. corona holder vi det på restaurant, men det bliver
selvfølgelig aflyst, hvis sundhedsmyndighederne ikke me-
ner, det er forsvarligt.

Tilmelding senest en uge før på mail til

Kirsten.gjorup.hansen@gmail.com eller tlf. 22 16 21 40.

Kirsten Gjorup Hansen

8 personer. (+ os) da vi forlod badeanstalten, så her var rigeligt
space (plads).

En helt igennem dejlig aften som vi afsluttede på en skøn
lille restaurant i midtbyen, hvor vi spiste en fortræffelig mid-
dag, i hyggeligt samvær med ligestillede. Mangt og meget blev
drøftet -hvilket også er formålet.

Restauranten havde været så venlig at stille et ekstra bord til
rådighed, så vi kunne sidde med den tilrådelige afstand, mod at
vi mødte op iført mundbind, som skulle bæres indtil vi havde
sat os ved bordet. Så det KAN lade sig gøre at komme lidt
hjemmefra, når man blot overholder pågældende restriktioner
og forbereder/forhører sig lidt..

Vi tilbyder svømning med rådgivere 2 gange årligt, forår og
efterår, så hold øje med Copa-bladet hvor vores næste svøm-
meaften vil blive annonceret og til foråret har vi lov at håbe på
der er kommet bedre styr på COVID 19. Alle medlemmer og
støttemedlemmer er velkommen, uanset hvor i landet du bor,
dog har 1. gangssvømmere og nyopererede 1. prioritet.

Svømmehilsen rådgiver Mariann Hvid Olesen

Kommende arrangement

Generalforsamling og julefrokost

COPA Aarhus/Østjylland inviterer hermed til generalforsamling og julefrokost på Helnan Marselis Hotel

den 8. december kl. 17.30 til 21.00

Aftenens program

17.30 Generalforsamling

- Valg af dirigent.
- Formanden forelægger beretning til godkendelse.
- Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab fra sidste kalenderår til godkendelse.
- Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
- Behandling af indkomne forslag.
- På valg:
 - Formand – ønsker genvalg
 - 3 bestyrelsesmedlemmer
 - 1 suppleant
 - revisor
 - revisorsuppleant.

18.30 Julefrokost

21.00 Tak for i aften – kom godt hjem

Generalforsamling og julefrokost bliver kun gennemført såfremt det er forsvarligt, ifølge Sundhedsmyndighedernes anbefalinger. COPA kan være nødsaget til at aflyse arrangementet med kort varsel, og det er derfor vi gerne vil have alle tilmeldinger på mail.

Der er busforbindelse lige til døren.

Tilmelding til julefrokost (og p.g.a. coronasituationen også generalforsamlingen) senest 20. november

på mail til lokalformand Gitte Heide copa_aarhus@icloud.com

Hvis du ikke har mulighed for at sende en mail, kan du sende en sms eller ringe til 27782894 mellem 17.00 og 19.00.



P.b.v.
Gitte Heide



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Bjarne Baarup, Vester Altan 42, 9500 Hobro

Tlf.: 2143 3018 bjarnebaarup@gmail.com

Kommende arrangement

Hvis ellers coronavirussen arter sig afholder COPA Nordjylland julefrokost den 6. december kl. 12.00

Søndag, den 6. december 2020 kl. 12.00 afholder vi julefrokost – denne gang på

Motel Europa, Hobrovej 890, 9230 Svenstrup J.

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

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

Terningspil.

Og formanden læser nok en lille **julehistorie**, som sædvanlig.

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

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

Menu

Marinerede sild med karrysalat
Rejer med mayonnaise og citron
Sylte med rødbeder og sennep
Medister med stuvet hvidkål
Grønlangkål med skinke og brunede kartofler
Leverpostej med bacon
Brieost med druer
Ris á la mande med kirsebærsauce
Hertil brød og smør
Til slut kaffe og småkager



Så kan det da snart ikke blive mere traditionelt (se menukort).
Og alle kan blive mætte.

Rettidig indbetaling senest onsdag den 25. november 2020

på kontonummer 9128-2280016384 gælder som tilmelding.

HUSK AT påføre navne.

Hvis det volder problemer, kan du prøve at kontakte Jens Nielsen.

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

Kommende arrangementer Forældregruppen: Kontakt venligst Morten Holmgaard.



Urostomigruppen

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

Kommende arrangementer Urostomigruppen: Kontakt venligst Anne Lise Hansen.



COPA 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.

Nyt badge skal minde os om at holde afstand

Med et nyt badge bliver det fremover muligt at vise, at man gerne vil have at andre folk holder afstand, så man bedre kan forebygge smitte med ny coronavirus. Det kan fx være relevant for borgere i øget risiko for alvorlige forløb ved sygdommen, deres pårørende, men også hvis man er bekymret for smitte.

Ny coronavirus spreder sig stadig i samfundet, og det er vigtigt, at vi allesammen bliver ved med at passe på os selv og hinanden og følger anbefalingerne for at forebygge smitte.

En af anbefalingerne er, at vi skal holde afstand til hinanden. Og for at minde os om den anbefaling, har Sundhedsstyrelsen lavet badges, som man kan bære for at signalere, at andre skal holde afstand.

- "Vi ved, at der er ønske fra

både borgere og flere patientorganisationer om, at man skal kunne signalere, at andre skal

tage hensyn. Alle, som gerne vil huske andre på at holde afstand til dem, kan bruge vores badges. Man kan fx bære et badge, når man står i køen i supermarkedet eller venter på bussen. På den måde behøver man ikke at henvende sig



Badget skal minde os om at holde afstand og viser det kendte afstandssymbol.

på bussen. På den måde behøver man ikke at henvende sig direkte til andre og gøre dem

opmærksomme på at holde afstand," siger enhedschef i Sundhedsstyrelsen, Niels Sandø.

Særligt nu, hvor vi fortsat ser smittespredning i samfundet, er det væsentligt, at vi alle holder fast i de generelle smitteforebyggende råd.

- "Vi skal være opmærksomme på at holde smitten nede i Danmark og passe godt på hinanden. Det gør vi ved at holde fast i de gode råd om blandt andet at blive hjemme, hvis man er syg, holde afstand, god håndhygiejne, ses med færre venner og bruge mundbind. Vores badges kan være en hjælp til at huske andre på rådet om at holde afstand", siger enhedschef, Niels Sandø.

Badges kan hentes på landets apoteker. *Sundhedsstyrelsen*



HOLD AFSTAND BADGES KAN HENTES PÅ APOTEKET



Vask dine hænder tit eller brug håndsprit



Host eller nys i dit ærme



Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt



Vær opmærksom på rengøring



Hold afstand og bed andre om at tage hensyn

Senfølgeklinikken på afdeling for Mave-, Tarm- og Leversygdomme, Herlev Hospital

Den 1. oktober 2020 blev der etableret en ny klinik for senfølger efter kræftbehandling i tyk- eller endetarmen. Klinikken har foreløbig åbent 2 dage om ugen, hvor to sygeplejersker er dedikerede til at modtage patienter og indlede evt. behandling.

Derudover er både en medicinsk og kirurgisk læge tilknyttet klinikken, og efter behov er der desuden tilknyttet diætist. Klinikken samarbejder desuden med specialister indenfor urinvejsygdomme og gynækologiske sygdomme, psykiatri, sexologi m.fl.

Klinikken samarbejder med det Nationale Forskningscenter for Senfølger til kræft i Bækken-organerne i Aarhus.

Hvilke sygdomme og symptomer drejer det sig om?

Vi modtager patienter, som har senfølger efter behandling for kræft i tyk- eller endetarmen. Det vil ofte dreje sig om tarmproblemer og urinvejsproblemer. Desuden kan der være tale om seksuelle problemer, søvnproblemer, smerter, angst- og depressionssymptomer samt træthed og manglende energi.

Hvordan visiteres patienter til klinikken?

Alle patienter, som opereres efter d. 1. oktober 2020 på Herlev hospital vil blive tilbudt screening for symptomer på senfølger til sygdom og behandling. Denne screening foregår ved, at patienten ca 3 måneder efter operationen modtager en orientering i e-boks med invitation til deltagelse i en spørgeskemaundersøgelse, som omfatter en lang række af de symptomer, som kan opstå efter behandling. Screeningen for senfølger fortsætter og patienterne vil sidste gang blive bedt om at svare på spørgeskema 3 år efter kræftoperationen.

Som led i screeningen spørges patienten, om vedkommende vil kontaktes telefonisk af en af senfølgeklinikkens sygeplejersker. Ved den efterfølgende telefoniske samtale vurderer sygeplejersken sammen med patienten, om det er relevant at få en tid i klinikken.

Patienter der er opereret på Herlev hospital før screeningen er opstartet kan henvises til vores ambulatorie via egen læge. Patienter fra andre hospitaler har ikke mulighed for at blive henvist til os, men skal henvises til eget stamhospital.

Venlig hilsen

Senfølgeklinikken Sygeplejerske: Helle Kaels og Gitte Thornberg Læge: Birthe Thing Oggesen

Kontakt: senfoelgeklinikken.herlev-og-gentofte-hospital@regionh.dk

Denne information gælder **kun** for patienter tilknyttet Herlev Hospital.



Oplever du senfølger efter kræft?

På senfølgerforeningens hjemmeside

www.senfoelger.dk

kan du finde hjælp og rådgivning.

Du kan også finde mere viden og hjælp hos
Kræftens Bekæmpelse

www.cancer.dk/bedrevidenomsenfoelger/senfoelgeklinikker/

Denne
information
gælder
alle

Ønsker du at støtte Nepal projektet

NepaliMed Denmark er en dansk, frivillig forening stiftet 12. juni 2012. Formålet for foreningen NepaliMed Denmark er at finde og udvikle samarbejds muligheder mellem Dhulikhel Hospital og danske partnere. Oplysninger om medlemskab findes på www.nepalimed.dk

I gennem Stomiforeningen COPA er det 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. 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.



LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 5767 3525)

København / Frederiksberg

Svend Larsen *)
Islelund 14, 1.tv.
2610 Rødovre
Tlf.: 20576809

Fyn

Poul Erik Andersen *)
Mullerupvænget 12
5230 Odense M
Tlf.: 66158512

Nordjylland

Bjarne Baarup *)
Vester Altan 42
9500 Hobro
Tlf.: 21433018

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 40950953

Syddøstjylland

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

Frederiksborg

Michael Petersen *)
Engbuen 12
3450 Allerød
Tlf.: 31130547

Sønderjylland

Christa Jensen
Korshøj 5
Asserballe
6440 Augustenborg
Tlf.: 74473370

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21659460

Bornholm

Inge Skovgaard Petersen
Storegade 15 D
3700 Rønne
Tlf.: 30286530

Sydvestjylland

Anette Larsen
Bryndumvej 200, Bryndum
6715 Esbjerg N
Tlf.: 27855978
(bedst efter 14)

Forældregruppen

Morten Holmgaard
Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 50475007

Roskilde/Køge

Vagn Olsen
Lindens Kvarter 5
Osted, 4320 Lejre
Tlf. 22759737

Midt-/Vestjylland

Kai Blok
.Vestergade 102 st.
7400 Herning
Tlf. 20287446

Ungdom

Ida Engblom
Stærevej 16, 1. tv.
2400 København NV
Tlf.: 51363063

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 60630747

Gl. Viborg amt

Hans Breiner Henriksen
Fennebakken 9
8800 Viborg
Tlf.: 40700028

Urostomigruppen

Anne Lise Hansen
Gåskærgade 17 B, 1.tv.
6100 Haderslev
Tlf.: 29612776

Storstrøm/Lolland Falster

Erna Kristoffersen
Elmevej 45
4171 Glumsø
Tlf.: 27636990

Aarhus / Østjylland

Gitte Heide
Engdraget 29A
8381 Tilst
Tlf.: 27782894
(bedst efter 16.30)

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg.

