



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

I dette blad kan man bl.a. læse:

Seksualitet i forbindelse med svær eller kronisk sygdom.....se side 10.

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landstformand

Æv, det er svært at skrive en leder i denne tid. Men lidt nyt er der dog. I det nye COPA-blad er vedlagt COPA kalenderen for 2021, med masser af linjer til at skrive aftaler, møder, festdage og familiesammenkomster m.m. ind i kalenderen. Det vil selvfølgelig være med nogen uvished om, det vil være muligt at dagene kan afholdes, som man forventer og ønsker.

Årsagen er desværre CORONA pandemien, der stadig flourerer mere eller mindre rundt i verden. Efter første bølge i marts kom der juni/juli igen gang med hverdagen for langt de fleste. Men i de sidste par måneder blev der i Danmark nedlukninger med start i bl. a. Nordjylland, senere København og omegn og i uge 50 kom der restriktioner på hele Sjælland, i Odense og i Aarhus.

Når dette medlemsblad bliver omdelt, har vi holdt jul og nytår. For mange har det været på en mindre festlig måde end normalt. I dag (den 11. december) er det ret usikkert at spå om de næste uger. Det er selvfølgelig helt forståeligt med påbud, forbud og mange anbefalinger om,



Pakker modtaget i Odesa.

hvorledes vi i de næste måneder hver især skal forholde os for at formindske smittespredningen af CORONA. Jeg tænker dog personligt nogle gange - gid f.... havde CORONA.

Der er heldigvis håb forude. Vacciner mod CORONA er blevet godkendt. I England og U.S.A. er de begyndt med vaccination af deres borgere. Ikke for at være negativ - bare den så har en positiv virkning for de fleste, så vi kan komme tilbage til hverdagen.

Et er sikkert. I denne CORONA tid er jeg glad for at bo i Danmark. Vi kan blive testet, få hjælp af læger, få medicin og blive indlagt på sygehus – uden at skulle betale ekstra for dette. Det er klarlagt gennem betaling over "skattebilletter".

Fra vores stomivenner i Odesa, Ukraine har jeg information om, hvorledes CORONA situationen er hård for langt de fleste personer i Ukraine – alle dem med en "normal" indkomst.

Der mangler læger, test koster penge, og kun meget få laver dem, og resultaterne for test skal man vente på i ugevis. Mange hospitaler er så overfyldt, at de ikke tager imod flere patienter, endda kritiske patienter får ikke hjælp. Det har under lukningen af grænserne i Europa, været muligt at sende stomihjælpemidler til Odesa. I begyndelse af december kom 8 paller med en transport gennem Polen og videre til Odesa. Så julen blev reddet for vores stomivenner. Tak til alle der hjælper med dette projekt.

Vi skal bevare optimismen. Det bliver jo sommer igen, også i 2021.

Derfor vil der i næste blad være et tilbud om COPA sommerophold i uge 27 - et sted i Danmark.

Husk at passe på jer og overhold CORONA spille-reglerne.

På gensyn engang i 2021. ■

Pakning af poser i Kolt.



Pakker modtaget i Odesa.





ISSN 0901 - 3849

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

Tlf.: 57673525

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

COPA bankkonto:

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

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

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 70213525

(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.: 75641086

• **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: 98499888 • 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 10/02.**

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

• **Illustrationsannoncer:****Næste blad: Tilsagn senest 10/02.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materiale
modtages også - *efter aftale*. Repraktant
annoncemateriale til næste nummer skal
være Copa-bladet i hænde **senest: 17/02.**

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

Foto forsiden

• Colourbox.

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 humørlegat.
- at udgive et medlemsblad, Copa-bladet.

Copa-blad 1/2021 (jan. - feb.) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 278].**Indhold:**

Leder (<i>Henning Granslev</i>).....	2
Bestyrelses- og foreningskursus 2020 (<i>Gisela Schjøtt</i>).....	4
Sådan har coronavirus påvirket vores privatliv.....	8
Seksualitet i forbindelse med svær eller kronisk sygdom (<i>Anne Winther Rolfsted Dandanell</i>).....	10
Tarmsygdom øger ikke risikoen for coronasmitte (<i>Mohamed Attauabi</i>).....	16
Stor opbakning fra kræftpatienter til nyåbnet SENFØLGETERAPI.....	17
Hårdt fysisk arbejde øger risikoen for demens markant (<i>UPDATE</i>).....	18
Parkinsons sygdom er ikke én - men to sygdomme (<i>UPDATE</i>).....	19
Nyt fra lokalforeningerne	20
LÆSERBREV: Brød uden hele kerner - ja tak (<i>Ruth Nielsen</i>).....	30
LÆSERBREV: En fantastisk og givende oplevelse! (<i>Ann-Camilla Larsen</i>).....	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**

Blad 1 - 2021	omdeling uge 2
Blad 2 - 2021	omdeling uge 10
Blad 3 - 2021	omdeling uge 20
Blad 4 - 2021	omdeling uge 27
Blad 5 - 2021	omdeling uge 36
Blad 6 - 2021	omdeling uge 45

Hvis bladet ikke er
modtaget i efterføl-
gende 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 lokalformændene findes på bagsiden af dette blad.

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

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

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

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

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

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

COPA Bestyrelses- og foreningskursus den 24. - 25. oktober 2020

Referent: Gisela Schjøtt

Det var med bange anelser, at der blev lyttet til Folketingets COVID-19 tiltag lige op til kurset. Vi slap heldigvis med skrækken, og kurset kunne gennemføres. Der var dog kommet nogle afbud fra flere lokalforeninger, så vi var ikke så mange deltagere som normalt.

Lørdag d. 24.

Første punkt for dagen var gymnastik! Der var lagt måtter på gulvet med behørig afstand, så vi kunne prøve øvelserne med Me+ recovery.

ConvaTec der har lavet programmet, med specielt hensyn til stomiopererede, blev repræsenteret af sygeplejerske Sanne Andersen, sygeplejerske Pia Dræby Sessingø og fysioterapeut Janne. Vi blev guidet gennem nogle lette øvelser specielt beregnet på at træne de små mavemuskler, som vi ikke tænker



Sanne, Pia og Janne fra ConvaTec.

på i det daglige. Det var bl.a. i håbet om, at disse øvelser kunne hindre dannelse af brok omkring stomien. Det var meget lærerigt og sjovt, og vi fik nogle gode råd om rigtig brug af mavemuslerne. Da undervisningen

var forbi, var det tid til frokost, og den var meget lækker. Hotellet havde taget alle mulige forholdsregler med håndsprit alle vegne, god afstand ved bordene og portionsanretninger samt påbudt mundbind, når vi gik rundt på hotellet, så vi følte os helt trygge.

Efter frokosten fik vi demonstreret nogle af de nye stomihjælpe-midler fra ConvaTec.

Efter en kaffepause holdt stomisygeplejerske Per Herlufsen fra Hvidovre Hospital oplæg om de forskellige stomityper samt noget om vigtigheden med god hudpleje rundt om stomien. De blev godt illustreret på to store skærme i mødelokalet,

så alle kunne følge med i god COVID 19 afstand. Per holdt også et oplæg om sit projekt for stomiopererede i Nepal. Det var virkelig interessant, og det viste, hvor engagerede og lærevil-

(fortsætter side 6)



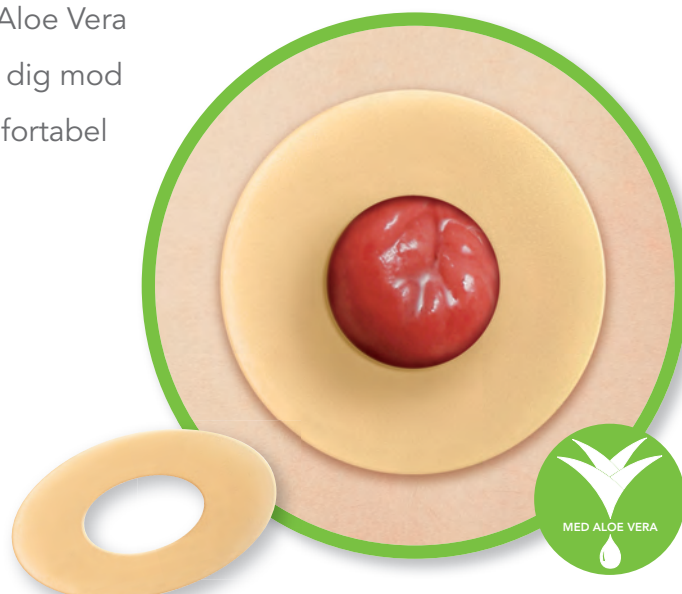
Rådgivere på "skolebænken".

Ekstra sikkerhed omkring din stomi

SALTS® Aloe Ringe hudvenlig tætningsring med Aloe Vera og SALTS® Aloe Ringe alkoholfri stomipasta sikre dig mod lækage, så du kan føle dig godt tilpas på en komfortabel måde.

Salts® Aloe Ringe

- ✓ Passer til alle stomityper
- ✓ Tilsat Aloe Vera – som blødgør og hjælper til at reducere rød og irriteret hud
- ✓ Strækkes så den passer ovale stomier
- ✓ Beholder formen for ekstra komfort
- ✓ Let og hurtig at skifte



Varenummer: SAR25 (25mm);
SAR32 (32mm); SAR38 (38mm); SAR 45 (45mm)

SecuPaste® No-String Stoma Paste

- ✓ Alkoholfri betyder ingen svie
- ✓ Kan anvendes til ileostomi, kolostomi og urostomi
- ✓ Kan anvendes til alle klæbere uanset type og producent
- ✓ Hjælper til at forlænge bæretiden
- ✓ Hjælper med at reducere lækage
- ✓ Hjælper med at beskytte huden



Varenummer:
NSP1 (60g)



Læs gerne mere på: www.hardam-shop.dk

Kirstine Hardam A/S • Fabersvej 15 • 7500 Holstebro • Bestil vareprøve ved at ringe til vores kundeservice 97 42 32 33 • Eller send en mail til post@hardam.dk • Produktet kan også købes hos din nuværende forhandler

COPA Bestyrelses- og foreningskursus den 24. - 25. oktober 2020, fortsat:

lige sygeplejerskerne er, samtidig med hvor svært det er at leve et nogenlunde liv med en stomi i Nepal. Per's artikel kan læses i COPA-blad nr. 2. Dagen sluttede med aftenmenu og socialt samvær.

Søndag d. 25.

Efter en god morgenbuffet begyndte dagen noget anderledes end planlagt. Mette Wang fra Frivilligt Socialt Arbejde, Odense meldte afbud på grund af sygdom (heldigvis ikke COVID-19). Hun skulle have afholdt bestyrelseskursus om læring under/efter Corona, dilemmaer i bestyrelsen og konflikthåndtering. Der måtte findes på noget andet i en fart i stedet for Mettes oplæg. Hver lokalformand fortalte om, hvad der har kunnet lade sig gøre i denne COVID-19 tid. Enkelte lokalforeninger havde haft mulighed for at afholde deres generalforsamling, inden alt blev lukket ned. Andre var ikke så heldige, så håbet var, at generalforsamling og julekom sammen kunne gennemføres inden året er gået. Alle arrangementer i Forældregruppen var blevet aflyst. FAP prøver at få arrangeret noget til foråret 2021. Urostomigruppen og lokalforeninger har ikke kunnet passe deres faste rådgivningsvagter sygehuse og i Infocafeer.

Opholdet sluttede med en lækker frokost. Herefter var der hjemrejse for

de fleste. FU havde besluttet at budget- og aktivitetsmødet, der normalt afholdes i november, blev afholdt i forlængelse af dette kursus. Ingen kunne på daværende tidspunkt vide, om der blev yderligere skærpelser i forsamlingsforbuddet, så det var mest praktisk på denne måde.

På trods af de vanskelige forhold og afbud fra diverse personer var det en rigtig god weekend.



Per holder oplæg.



Lørdag aften.



Socialt samvær lørdag aften.



Lørdag aften.

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

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

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

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

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

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

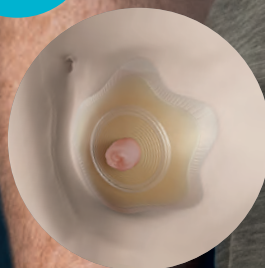
“Jeg følte mig sikker på, at den ville blive siddende, hvor den skulle.”

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

NYHED

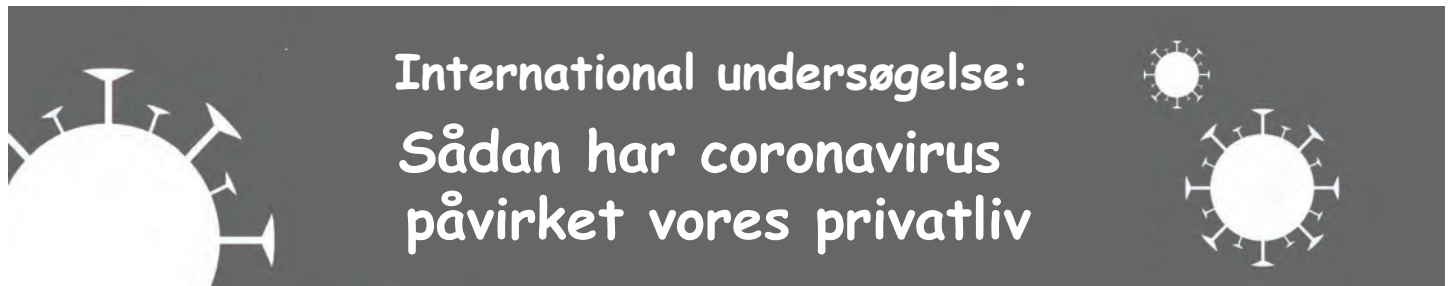
SenSura® Mio Concave

- 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**

International undersøgelse: Sådan har coronavirus påvirket vores privatliv



En undersøgelse fra november 2020¹⁾ foretaget i 14 lande og regioner ser nærmere på, hvilken indflydelse COVID-19 har haft på parforhold, familieliv, tro og vores mentale helbred.

I løbet af de sidste mange måneder har COVID-19 sat sine spor på hele kloden, og virussens konsekvenser er velrapporterede, når det kommer til tab af menneskeliv og økonomi. Men det er mindre kendt, hvordan pandemien har påvirket folks privatliv.

En undersøgelse foretaget i 14 lande og regioner ser nærmere på de negative konsekvenser, coronavirus har haft for folks privatliv.

Romantiske forhold

Der er flest i De Forenede Arabiske Emirater, som har oplevet negativ indflydelse på deres kærlighedsliv. 24% svarer, at deres romantiske forhold er blevet belastet eller helt er afsluttet som følge af coronavirus. En ud af fem indonesere (21%) siger ligeledes, at virussen har påvirket deres kærlighedsliv negativt, ligesom 15% af befolkningen i USA, Storbritannien og Hongkong.

Danskernes kærlighedsliv har imidlertid været mindst negativt påvirket blandt landene i undersøgelsen (7%).

Familieliv

Mens danskernes kærlighedsliv har været mindst påvirket af coronavirus, så er det en helt anden sag, når det kommer til deres familieliv. Næsten halvdelen (48%) af danskere siger, at deres familiære relationer er blevet belastet, eller at de helt er stoppet med at tale med et familiemedlem som følge af virussen.

Dette tal er langt højere end i noget andet land - med Italien på andenpladsen med 29%. I den anden ende af skalaen ligger kineserne, hvor kun 9% har oplevet ubalance i familien, siden pandemiens udbrud.

Venskaber

Når det kommer til venskaber, er Danmark også det land, hvor flest siger, at deres venskaber har været negativt påvirket af coronavirus (35%, sammen med indonesere). Igen har kineserne været mindst påvirket (9%).

Tro

Den globale pandemi har været en hård tid for alle, og for mange religiøse har pandemien sat deres tro på prøve. I De Forenede Arabiske Emirater siger 16%, at deres tro har været

Undersøgelsen er baseret på interview med repræsentativt udvalgte personer i alderen 18+ år i perioden 2.-11. november 2020.

Heraf:

2078 i Storbritannien
2256 i Tyskland, 1008 i Frankrig
1006 i Italien, 1032 i Danmark
1029 i Sverige, 1026 i Polen
2014 i USA
1020 i De Forenede Arabiske Emirater
2025 i Australien, 1012 i Kina
2111 i Indonesien, 514 i Hong Kong
og 1058 i Singapore.

under pres, eller at de helt har mistet den som følge af virussen. En ud af otte (12%) siger det samme i Singapore, ligesom 11% i Indonesien.

Mentalt helbred

Pandemien har også haft konsekvenser for vores mentale helbred, og her er briterne mest tilbøjelige til at sige, at virussen har haft en negativ indflydelse. Næsten to tredjedele (65%) angiver, at de har følt sig mere urolige i løbet af udbruddet, efterfulgt af befolkningen i Hongkong (63%) og Italien (62%).

Tyskerne har været mindst påvirket af coronavirus, når det kommer til mentalt helbred. Med kun 44% er Tyskland det eneste land, hvor mindre end halvdelen af befolkningen siger, at deres mentale helbred har været negativt påvirket.

Reference

1) <https://d25d2506sfb94s.cloudfront.net/r/63/International%20COVID%20personal%20impact.pdf>

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

Igennem 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 Odesa, Ukraine.





Drop saksen!

Modellér dig til bedre tæthed...



Oplev forskellen med modellérbare hudplader/poser:

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



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



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

Nina, sygeplejerske



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

ESTEEM™+

Seksualitet i forbindelse med svær eller kronisk sygdom

Af: Anne Winther Rolfsted Dandanell, Hvidovre Hospital, Stomiambulatoriet

Seksualitet



Seksualitet har mange ansigter og udspilles både i kropslige, psykologiske og sociale forhold. Menneskets seksualliv er ikke kun fysiologiske processer, men handler i høj grad også, om måden vi er sammen på. For mange hænger seksualitet sammen med livskvalitet, fornøjelse, velvære og nærhed, *se faktaboks 1 side 14.*

Seksualiteten er naturligt forbundet til kroppens fysiologi. Den er afhængig af blodcirkulation, nerveforsyning og hormonproduktion, men der er også andre ting, der påvirker seksualiteten. Lysten til at indlede et seksuelt forhold er knyttet til vores psykiske tilstand samt vores sociale relationer.

De fysiologiske processer består af hormoner, der spiller en essentiel rolle i forhold til seksuel lyst. Derudover sørger nerver og blodcirkulation for at skeden bliver fugtig samtidig med, at blodtilførsel til skede, klitoris og penis øges.

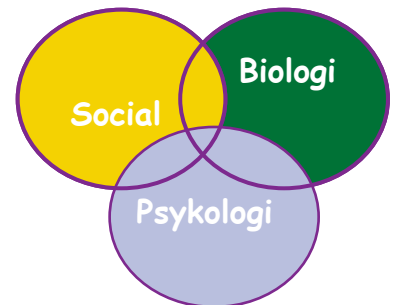
Den psykiske tilstand er ofte afgørende for, hvordan man reagerer på erotiske impulser, og hvordan impulserne fortolkes. F.eks. kan man være mere tilbøjelig til at reagere positivt på erotiske impulser, hvis man er glad og føler sig godt tilpas, end hvis man føler sig nedtrykt og/eller ked af det.

Den sociale kontekst er de grupper man er omgivet af f.eks. venner, familie, kollegaer og partner. Man indgår i forskellige roller afhængigt af, hvilken kontekst man befinder sig i.

På den måde er rollerne med til at definere, hvem man er. Dog kan

udefrakommende ændringer, eksempelvis sygdom, skabe disharmoni i ens vanlige roller. Det kan medføre, at man selv eller ens omgivelser ændrer den måde, man normalt omgås.

Menneskets seksualitet er således et samspil af fysiske funktioner, følelser og sociale relationer. Den kan ikke isoleres til kun at omhandle én af delene og mennesket befinder sig altid i en kontekst, hvor fysiske, psykiske og sociale forhold influerer på hinanden.



(fortsætter side 12)



FÅ TID TILOVERS

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

eakin
dot®



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



Seksualitet ved sygdom

Hvis en person rammes af svær eller kronisk sygdom, vil det påvirke alle aspekter i personens liv – kropsligt, psykologisk og socialt. En svær eller kronisk lidelse i tarmsystemet har ofte store kropslige konsekvenser enten i form af træthed, talrige blodige diaréer, inkontinens, og operation som kan resultere i en stomi.

Psykisk kan svær eller kronisk sygdom betyde nedsat selvværd, vrede, angst, skyld, skam, dårlig samvittighed og ændret kropsbillede.

Ligeledes hænder det, at sygdom kan få sociale konsekvenser i form af sygemelding eller ledighed. Nogle oplever også ændringer i det sociale netværk, fordi man ikke har samme overskud til at engagere sig som tidligere. Andre oplever at venner/kolleger trækker sig, fordi de ikke ved, hvordan de skal agere overfor den sygdomsramte.

Derudover kan sygdom også påvirke parforholdet, fordi den sygdomsramte ikke agerer som vanligt. De indbyrdes roller, parterne indtager i forholdet, kan blive ændret og den sædvanlige magtbalance forskydes. Det kan give udslag i form af spændinger, frustrationer og dårlig kommunikation.

Uoverensstemmelser kan selvfølgelig opstå i alle parforhold - også hvor sygdom ikke er aktuelt. Seksualitet bruges tit til at overkomme sådanne uoverensstemmelserne. På den måde kan seksualiteten være med til at bygge bro og udglatte spændingerne, så intimiteten genoprettes/opretholdes.

Når sygdom rammer, kan den sygdomsramte reagere med blandt andet angst, vrede, skyldfølelse, skam og/eller nedsat selvværd. Dette kan skabe en følelse af, at han/hun ikke længere er værd at elske. Fejlagtigt kan den sygdomsramte antage, at partneren ikke vil kunne finde han/hun attraktiv, på grund af de ændringer sygdommen har forårsaget.

Ligeledes kan sygdom resultere i ringe eller nedsat seksuel lyst. Dette kan afholde den sygdomsramte fra at indlede/opsøge kærlighed og omsorg af frygt for, at indlede noget vedkommende ikke kan honorere.

Konsekvensen kan være, at den sygdomsramte ubevist trækker sig fra kærtegn og nærhed. Den manglende selvtillid, der kan opstå i forbindelse med svær eller kronisk sygdom kan medføre en frygt for at blive afvist, hvilket også kan være med til at intimiteten forringes.

Partneren kan ligeledes misforstå, de signaler den sygdomsramte udsender. Partneren kan føle sig "lukket ude" og antage at den sygdomsramte foretrækker at være alene. I misforstået omsorg kan partneren komme til at holde inde med kærtegn og omsorg.

Dårlig kommunikation fra begge parter er ødelæggende for intimiteten i et forholdet. Hvis parterne ikke får brudt med misforståelserne, samt den dårlige kommunikation, kan det give anledning til mistriivsel. Det kan potentielt udvikle sig til reelle parforholdsmæssige problemer og/eller nedsat livskvalitet. Det er derfor vigtigt at værne om seksualiteten - også under sygdom.

Seksualitet er mere end samleje. Det er også den kærlighed, nærhed og ømhed man udviser overfor hinanden. De fleste mennesker, sygdom eller ej, har behov for intimitet samt at modtage og give kærlighed. Seksualiteten og intimiteten kan derfor blive et fast holdpunkt selv i en tid med sygdom og uforudsigelighed.

Singler kan have tilsvarende behov for kærlig og omsorg. Udfordringen kan være, at man som single måske ikke har nogen tillidsperson, som man kan dele tanker og følelser med i løbet af sygdomsforløbet. Singler kan derfor blive ekstra hårdt ramt, da sygdommen kan være en hæmsko i forhold til at opsøge erotikken.

Seksualitet som en styrke



Seksualiteten kan også give styrke og livsmod i en tid med kaos og forandringer. Intimitet, ømhed, tryghed



samt at føle sig elsket kan øge livskvaliteten. Seksualiteten kan således virke som et pusterum fra sygdom. Samtidig kan den give livsmod, og dermed mere overskud til at mestre svær eller kronisk sygdom.

Seksualitet og stomi



I nogle tilfælde kan svær eller kronisk sygdom resultere i et operativt indgreb, som kan resultere i en stomi.

I forbindelse med et operativt indgreb er der risiko for, at nerver og blodkar kan blive beskadiget, hvilket betyder nedsat følsomhed og forringet blodtilførslen til penis, skede og klitoris. Det kan for mænd blandt andet betyde rejsnings- og vandladningsproblemer. Tilsvarende kan det for kvinder betyde orgasmeproblemer eller smerter ved samleje pga. nedsat følsomhed eller nedsat evne til at blive fugtig i skeden, [se faktaboks 2 side 14](#).

De fleste, der får en stomi, vil umiddelbart reagere med vrede, fortvivlelse, tristhed og depression over at have mistet en kropsfunktion. Endvidere kan stomiopererede have vanskeligt ved at opleve sig selv som seksuelt attraktive grundet ændret kropsofattelse.

At have en pose på maven indeholdende afføring kan være skamfuldt. Der kan derfor være svært at lade en partner komme tæt på, hvis man ikke selv føler sig attraktiv. Dertil kommer bekymringer for lækage, som heller ikke er fremmede for seksuel lyst.

(fortsætter side 14)



Stoma
Skin
Soul



Holder din klæbeplade
 huden naturligt sund?



NovaLife TRE™ er designet til at **holde din hud naturlig sund** på tre måder:

- ET** Absorberer stomi-output og fugt
- TO** Klæber sikkert på din hud og er desuden let at tage af
- TRE** Opretholder hudens naturlige pH-niveau. Det kan være med til at reducere fordøjelsesenzymernes skadelige virkning på din hud

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



DK-00093

CE Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Dansac-logoet, NovaLife og TRE er varemærker tilhørende Dansac A/S. ©2021 Dansac A/S

dansac

Seksualitet i forbindelse med svær eller kronisk sygdom, fortsat:

Det er vigtigt også at nævne at en stomi i andre tilfælde kan medføre forbedret livskvalitet og sexliv. I de tilfælde hvor sygdom nærmest har gjort det umuligt at have et sexliv, enten på grund af blodig diaré, smerter, træthed, medicin påvirkning osv.

I disse tilfælde kan stomien være medvirkende til at sexlivet blomstrer. Det betyder ikke, at det ændrede kropsbillede er uden betydning, men i takt med at livskvaliteten bedres vil et liv med stomi for nogle være et acceptable livsvilkår.

Netop livsvilkår og accepten af dette er essentielt, hvis man skal leve med en stomi. Det er en proces, som den enkelte skal igennem og for nogle sker det hurtigere end hos andre.

Hos stomisygeplejersken kan man søge råd og vejledning omkring den bedst egnede stomibandage, så lækageproblematikken reduceres til et minimum. Derudover kan man få hjælp til at finde mindre og diskrete stomiposer, som bl.a. kan anvendes ved intime lejligheder.

Det er ofte, at den stomiopererede kan opleve nedsat seksuel lyst efter et kirurgisk indgreb. Uanset om det skyldes frygt for smerte, vrede, skamfuldhed eller ændret kropsbillede kan det være en stor hjælp at tale med ens partner. Fortæl hvorfor man ikke har lyst og find alternative måder at være sammen på i en periode.

Det kan være en god idé at gå langsomt frem og sammen finde ud af, hvad der føles rart og dejligt. Berøringer, kys, kram og ømhed kan vække lystfølelsen. Det kan for nogle være en god idé at afsætte tid til at dyrke intimiteten ved på forhånd at have aftalt et tidspunkt, *se faktaboks 3.*

Hvis man har lavet aftaler om, hvad man har lyst til, og hvad man ikke har lyst til, er det vigtigt, at man overholder disse aftaler, så den stomiopererede kan give sig hen uden at skulle være nervøs for ikke at kunne indfri forventningerne.

I tilfælde af at man har brug for professionel hjælp f.eks. ved rejsningsbesvær, for hurtig udløsning, smerter ved samleje, vedvarende manglende

eller nedsat seksuel lyst mm. kan man via egen læge søge råd og vejledning. Hvis ikke egen læge har mulighed for at hjælpe kan man blive henvist til en af landets sexologiske klinikker, *se faktaboks 4.*



• **80% af** befolkningen angiver at et godt sexliv er vigtigt, meget vigtigt eller særdeles vigtigt.

• **47% af** de personer, der har haft et sexliv det seneste år angiver at sexliv i høj eller meget høj grad har været en meningsfuld og berigende del af livet.

• **56% har** sex for at opnå afspænding og velvære.

• **77% har** sex for at opnå følelsesmæssig nærhed med ens partner

• **76% har** sex for at give og modtage kærlighed og omsorg.

Kilde: Projekt Sexus

Fakta boks 1

Mulige seksuelle problemstillinger efter kirurgi:

Kvinder:

- Smerter ved samleje.
- Ændret følsomhed i klitoris.
- Manglende eller nedsat evne til at blive fugtig i skeden.
- Skeden kan føles stram.

Mænd:

- Rejsningsproblemer.
- Manglende eller for hurtig sædafgang.
- Ændret følsomhed i penis.

Fakta boks 2

Gode råd til intimt samvær:

• Skift/tøm posen før intimt samvær.

• Dæk eventuelt posen med et stomibælte eller smart undertøj.

• Tænk på at specielt tyndtarmsstomier oftest er mest aktive 1-1,5 time efter et måltid.

• Stomivenlige samlejestillinger, hvor trykket på posen mindskes.

• Gensidig onani. Det kan være et alternativ til samleje.

Fakta boks 3

Mulige hjælpemidler:

• Medicinske hjælpemidler kan være præparater, der fremmer eller styrker den naturlige rejsning hos mænd.

• Fysiske hjælpemidler kan være brug af glidecreme og/eller vibrator eller penispumpe.

Fakta boks 4

Kilder:

1. Graugaard, C, Møhl, B, Hertoft, P. Krop, sygdom & Seksualitet. 1. København. Hans Reitzels Forlag. 2006.

2. Graugaard, C, Giraldo, A, Møhl, B. Sexologi. 1 udgave, 1. oplag. Forfatterne og Munksgaard. København 2019.



Når du tænker sund hud omkring din stomi

- så tænk Hollister

CeraPlus™ serien
med Remois Technology*



CeraPlus serien er tilsat ceramid - en naturlig del af sund hud

Huden omkring en stomi bør ikke være irriteret. Faktisk bør den være lige så sund som huden andre steder på kroppen.

CeraPlus klæberen fra Hollister er tilsat ceramid - et fedtstof, som forekommer naturligt i vores yderste hudlag.

Ceramid binder cellerne sammen og danner en vandtæt og beskyttende overflade på huden, og det hjælper til at opretholde en naturlig fugtbalance i huden.

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

*Remois er en teknologi fra Alcare Co., Ltd.

Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner.
Hollister-logoet og CeraPlus er varemærker tilhørende Hollister Incorporated. ©2021 Hollister Incorporated



DK-00094

Tarmsygdomme øger ikke risikoen for coronasmitte

Inflammatoriske tarmsygdomme øger ikke risikoen for at få corona. Det viser et stort studie i blandt andet Gastroenheden på Hvidovre Hospital.



Medicinstuderende Mohamed Attauabi og reservelæge og ph.d Johan Burisch har været med til at fastslå, at patienter med kroniske tarmsygdomme ikke er i særlig covid-risiko.

*) Attauabi, M. et al. Prevalence and Outcomes of COVID-19 Among Patients With Inflammatory Bowel Disease - A Danish Prospective Population-based Cohort Study. *Journal of Crohn's and Colitis*. 2020 jjaaz05. Doi: org/10.1093/ecco-icc/jjaaz05.

Forskere og læger på blandt andet Hvidovre Hospital har i et stort samarbejde undersøgt, om patienter med inflammatoriske tarmsygdomme (IBD: Crohn's sygdom og colitis ulcerosa) er i øget risiko for at blive smittet med coronavirus, og om immundæmpende behandling øger risikoen for at få et værre sygdomsforløb, hvis man smittes.

Konklusionen er: Nej, patienter med IBD er ikke i øget risiko for at blive smittet med coronavirus, og sygdomsforløbet af COVID-19 er ikke relateret til immundæmpende behandling af disse sygdomme.

Det viser et nyt studie, som forskerne netop har udgivet i det internationale anerkendte tidsskrift "Journal of Crohn's and Colitis").

Mistanke om svækket immunsystem

Siden coronavirus-pandemiens start har flere studier rejst mistanke om, at patienter med et svækket immunsystem forårsaget af autoimmune sygdomme eller immundæmpende behandling, er i øget risiko for at blive inficeret med coronavirus og have en tendens til et værre forløb af COVID-19.

Mistanken blev overført til patienter med IBD, da sygdommene til dels

skyldes forstyrrelser i immunsystemet, og da mange patienter holdes symptomfrie ved hjælp af immundæmpende lægemidler. Det har ført til forvirring om, hvorvidt man skulle stoppe behandlingen, da man også vidste, at dét kunne give et udbrud af tarmsygdommen, som så ville kræve mere immundæmpende behandling. Derfor rådede det lægelige selskab Dansk Selskab for Gastroenterologi og Hepatologi danske læger til ud fra et forsigtighedsprincip at fortsætte behandlingen af tarmsygdommen i uændret form.

Forskere kan nu berolige de mange patienter med IBD. Sygdommene ser nemlig ikke ud til at øge risikoen for COVID-19.

Nærstuderet COVID-19 hos IBD-patienter

Forskerne har grundigt nærstuderet forekomsten af COVID-19 blandt patienter med og uden IBD ud fra de store danske sundhedsdataregistre. Her kunne de ud fra tallene konkludere, at selvom patienter med IBD blev testet for coronavirus næsten dobbelt så ofte som patienter uden IBD, så var der ikke en højere forekomst af COVID-19.

Derudover så forskerne på sygdomsforløbet af COVID-19 blandt alle danske patienter med IBD som blev

testet positiv for coronavirus. De tog højde for sværhedsgraden af den inflammatoriske tarmsygdom, immundæmpende behandling, samt andre sundhedsdata, som rygehistorik og Body Mass Index (BMI).

Forskerne fandt ingen sammenhæng mellem disse parametre og sygdomsforløbet og sværhedsgraden af COVID-19. Kun allerede kendte risikofaktorer, såsom høj alder og tilstedeværelse af andre sygdomme var forbundet med et alvorligere sygdomsforløb af COVID-19, men dette gælder alle patienter i befolkningen og ikke kun personer med IBD.

Første studie fra database på blandt andet Hvidovre

Studiet er det første, som kommer af Den Danske COVID-IBD Database, som kontinuerligt registrerer og følger patienter med IBD, som bliver testet positiv for coronavirus.

Databasen udgår fra Hvidovre Hospital (Mohamed Attauabi og Johan Burisch) og Herlev Hospital (Jakob Seidelin), men alle hospitaler i landet, som behandler IBD, deltager aktivt i undersøgelsen.

Databasen har til formål at monitorere forekomsten, sygdomsforløbet, risikofaktorer og følger af COVID-19. ■

Stor opbakning fra kræftpatienter til nyåbnet SENFØLGETEAM

Den 1. oktober 2020 slog Gastroenterologisk SENFØLGETEAM på HerlevHospital dørene op for et nyt initiativ, som tilbyder patienter basal behandling for kolon-, rektal- og analkræft. Selvom arbejdet ikke har været i gang længere end en månedstid, oplever teamets medarbejdere at være kommet rigtig godt fra start på vejen mod bedre patientstøtte.

I Senfølgeteamet bliver der samlet kompetencer og erfaringer med senfølger til gavn for det stigende antal patienter, som er helt eller delvist helbredt for deres gastroenterologiske kræftsygdom, men som må leve med svære, undertiden invaliderende eftervirkninger af sygdom og behandling. Det kan fx være obstipation/diarré, vandladningsforstyrrelser, seksuel dysfunktion eller depression. Teamet samarbejder desuden med andre relevante specialer, herunder urologi, gynækologi, anæstesi, palliation, psykiatri og sexologi, så patienterne oplever at få relevant og tilstrækkelig hjælp i ét samlet forløb.

Længe undervejs og stort forarbejde

Bag tilblivelsen af Senfølgeteamet, som både har været længe undervejs og krævet et enormt stort forarbejde, står afdelingslæge Birthe Thing Oggesen, seniorforsker Anne Danielsen, afdelingssygeplejerske Hanne Havmand samt sygeplejerske med særligt ansvar for forskning og udvikling Marie Louise Hamberg. Sammen står de for den kliniske og den forskningsmæssige del af den nye satsning, som er placeret i kirurgisk ambulatorium.

Udvikling og drift af teamet samt det overordnede forskningsprojekt bliver fulgt af en styregruppe, som udover ovennævnte medarbejdere også omfatter Susanne Dansholm (ledende oversygeplejerske), Jakob Lykke (konstitueret ledende overlæge) og Jacob Rosenberg (professor og overlæge).

Til hverdag bliver senfølgetilbuddet bemandet af to meget erfarne gastrokirurgiske sygeplejersker, Helle Kæls og Gitte Thornberg, diætist Lisbeth Jensen samt en kirurgisk og en medicinsk læge, Birthe Thing Oggesen og Jüri Rumessen.

På billedet ses afdelingslæge Birthe Thing Oggesen, seniorforsker Anne Danielsen og sygeplejerske med særligt ansvar for forskning og udvikling Marie Louise Hamberg.

Tilpasser tilbuddets udformning til patienternes behov og ønsker

Selvom forberedelserne har været grundige, bliver mange sten lagt, mens arbejdet foregår. Senfølgeteamets udformning skal tilpasses både de praktiske muligheder og begrænsninger og ikke mindst patienternes behov og ønsker. Derfor arbejder vi bl.a. med:

- Løbende optimering på elektroniske og papirbaserede henvendelsesløsninger for at få alle patienter med;
- Vi udarbejder behandlingsalgoritmer til den basale senfølgebehandling på de ovenfor nævnte områder;
- Vi sørger for opfølgning på den faglige udvikling via både eksterne samarbejdspartnere og interne kolleger, bl.a. gennem en månedlig kirurgisk/medicinsk fælleskonference samt lokal undervisning;
- Systematisk evaluering af senfølgeteamets arbejde så vi hele tiden kan forbedre og udvikle i takt med de oplevede behov.

Foreløbig har vi af Regionen fået 1,4 mio. til drift af Senfølgeteamet i budgetåret 2021.

Behovet er der – allerede stor opbakning fra patienter

På nuværende tidspunkt gælder tilbudet patienter, som er opereret/behandlet på HGH, og behovet er stort. Det kan vi se efter bare en måneds intensivt arbejde. Ca 200 patienter er inviteret og 81 har foreløbigt sagt ja til at deltage i undersøgelsen. 52 patienter har allerede besvaret det første skema, og 31 har sagt ja tak til at blive kontaktet af senfølgeteamet med henblik på at få hjælp herfra.

Metode for spørgeskemaer

De udsendte spørgeskemaer er sammensat af validerede skemaer indenfor de relevante områder, fx obstipation og seksuel dysfunktion. Skemaerne er konstrueret, så de refererer specifikt til den enkelte; fx bliver der kun spurgt til stomi, når dette er relevant, ligesom vandladningsbesvær kun bliver afdækket hos patienter efter rektal- og analoperation.

Der er også mulighed for fritekst enkelte steder i skemaerne, og patienterne har meget på hjertet, hvilket igen afspejler behovet for et tilbud som dette.

Vi glæder os til at lade jer følge os på denne spændende, nye vej mod bedre patientstøtte! ■





Hårdt fysisk arbejde øger risiko for demens markant

Mænd med hårdt fysisk arbejde har højere risiko for at udvikle demens sammenlignet med mænd med stillesiddende arbejde.

Sundhedsmyndigheder bør præcisere deres anbefalinger for fysisk aktivitet.

Det er ikke kun kroppens muskler og led, der kan nedslides af hårdt fysisk arbejde. Også hjernen og hjertet lider overlast. Et nyt studie fra Københavns Universitet viser, at folk med hårdt fysisk arbejde har 55% højere risiko for demens end dem med stillesiddende arbejde. Tallene tager blandt andet hensyn til livsstilsfaktorer, og hvor lang tid mændene lever.

Den gængse opfattelse har været, at fysisk aktivitet generelt kan nedsætte demensrisikoen, ligesom et andet studie fra Københavns Universitet for nylig påviste, at en sund livsstil kan halvere risikoen for at udvikle demenssygdomme.

Men det er afgørende, hvilken type fysisk aktivitet man udfører, fortæller lektor Kirsten Nabe-Nielsen.

- "Vi havde i forvejen en stærk formodning om, at hårdt fysisk arbejde er relateret til en højere risiko for demens. Det er noget, andre studier har forsøgt at påvise, men dette er det første til overbevisende at koble de to ting sammen."

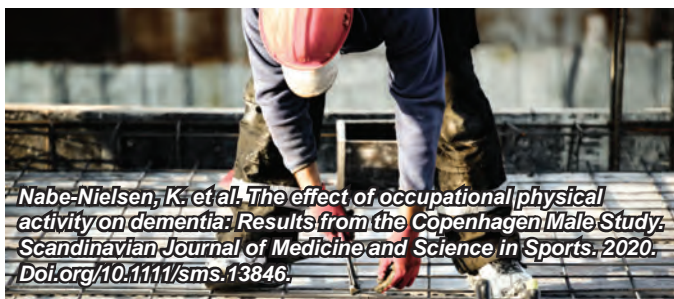
- "Når man for eksempel ser WHO's vejledning til, hvad man kan gøre for at forebygge demens og sygdomme i det hele taget, nævnes fysisk aktivitet som en vigtig faktor. Men vores studie peger på, at det skal være fysisk aktivitet af den 'gode' slags'. Og det er hårdt fysisk arbejde ikke. Derfor bør vejledninger fra myndighederne på sundhedsområdet differentiere mellem fysisk aktivitet i fritiden og fysisk aktivitet i arbejdet, da det tyder på, at de to typer af fysisk aktivitet faktisk har modsatrettede effekter," siger Kirsten Nabe-Nielsen og forklarer, at selv når man tager højde for rygning, blodtryk, overvægt, alkoholindtag og fysisk aktivitet i fritiden, hænger fysisk hårdt arbejde sammen med en højere forekomst af demens.

Fokus på forebyggende indsats

"Mange arbejdspladser har allerede tilbud, der skal fremme sundheden blandt medarbejderne. Problemet er bare, at det mest er de højtuddannede og ressourcerstærke, som benytter tilbuddene. Folk med kortere uddannelse har oftere udfordringer med overvægt, smerter og ringe fysisk form, til trods for at de går flere skridt og i højere grad bruger kroppen som værktøj. Og for en håndværker er det for eksempel ikke tilstrækkeligt at løfte mindre tungt, hvis man ønsker at blive i faget til man er 70 år. For personer med manuelt arbejde og kortere uddannelse er det også nødvendigt at være sundhedsmæssigt forebyggende ved at styrke kroppens kapacitet med for eksempel motion og styrketræning," siger professor Andreas Holtermann.

Demensforsøg på arbejdspladser

Kirsten Nabe-Nielsen fortæller, at man fra tidligere studier har set tegn på, at hårdt fysisk arbejde kan påvirke hjertekredsløbet og dermed også blodtilførslen til hjernen negativt. Det kan for eksempel have betydning for udviklingen af hjertekarsygdomme såsom forhøjet blodtryk, blodpropper i hjertet, hjertekrampe og hjertesvigt. ■



Nabe-Nielsen, K. et al. The effect of occupational physical activity on dementia: Results from the Copenhagen Male Study. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 2020. Doi.org/10.1111/sms.13846.

UPDATE

Parkinsons sygdom er ikke én - men to typer sygdomme

I 2003 fremsatte en tysk neuropatolog en hypotese om, at Parkinsons sygdom, som nedbryder hjernen, i virkeligheden begynder i patientens tarmsystem.

På forsøgsrotter viste forskere ved Aarhus Universitet i 2019, at 'sygdommen kunne flytte sig fra tarmen til hjernen og hjertet'¹⁾.

En ny undersøgelse - nu på mennesker - også fra Aarhus Universitet - viser, at Parkinsons sygdom reelt er **to** sygdomme, som også bør behandles forskellig²⁾.

Den nye undersøgelse²⁾ viste, at nogle patienter havde skader i hjernens dopaminsystem, *før* der opstod skader i tarm og hjerte. Andre patienter havde skader i tarmens og hjertets nervesystem, *før* skaderne i hjernens dopaminsystem var synlige.

Alle Parkinsonpatienter har et anderledes mikrobiom i tarmen end raske. Nu da man kan identificere de to typer Parkinson, kan man undersøge, hvilke risikofaktorer og eventuelle genetiske faktorer, der måtte være forskellige ved de to typer.

Brain- eller body-first afgør behandling

De to typer Parkinson betegnes af forskerne som body-first og brain-first.

Hos *body-first Parkinson* kan det være særligt interessant at studere tarmens bakteriesammensætning, det såkaldte mikrobiom. Man kunne forestille sig at body-first Parkinson med gode resultater kunne behandles ved at give fæcestransplantationer (afføring fra en donor føres ind i tarmen via kikkert eller sonde) eller andet, som påvirker mikrobiomet.

Brain-first Parkinson synes

at være en større udfordring at behandle. Denne variant er formentligt relativt symptomfri, indtil bevægelsesforstyrrelsessymptomerne

afslører diagnosen. På det tidspunkt har patienten allerede tabt mere end halvdelen af dopaminsystemet, og det vil derfor

være vanskeligere at finde patienterne tidligt nok til at kunne bremse sygdommen.

■

Referencer

1) Van Den Berge, N. et al. Evidence for bidirectional and trans-synaptic parasympathetic and sympathetic propagation of alpha-synuclein in rats. *Acta Neuropathologica*. 2019.138; side 535–550. doi.org/10.1007/s00401-019-02040-w.

2)Horsager, J. et al. Brain-first versus body-first Parkinson's disease: a multimodal imaging case-control study. *Brain* 2020. 143, 10; side 3077–3088. https://doi.org/10.1093/brain/awaa238.



Ifølge Parkinsonforeningen er der 8000 personer med Parkinsons sygdom i Danmark, og op mod otte millioner personer i verden. Dette tal forventes at stige til 15 millioner i 2050 pga. den aldrende befolkning. Ny viden skal nu dele disse parkinsonpatienter ind i to grupper - brain-first (dårlige odds) og body-first (gode odds).



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

Lokalformand: Svend Larsen, Islelund 14, 1.tv., 2610 Rødovre
Tlf.: 20576809 E-mail: copakh@gmail.com

Kommende arrangement

Generalforsamling 6. marts kl. 15.00

2020 har været et år med udfordringer for alle. Vi ved ikke, hvad der sker i det nye år, men om alt går vel, skal vi i hvertfald holde generalforsamling.

Det bliver i så fald lørdag den **6. marts 2021 kl. 15 i Rødovre Bowlinghal, Rødovre Centrum 99, 2610 Rødovre.**

Vi skal bowle en time, hvorefter der vil være buffet.

Medlemmer kan normalt altid deltage i en generalforsamling uden tilmelding - men på grund af eventuelle coronarestriktioner, buffet og bowling er det vigtigt, at I **melder jer til** hos Svend Larsen på tlf. 20576809. Og **senest den 1. marts**. Men følg med i nyhederne og på COPA's Facebookgruppe. Måske sker der igen noget, så vi må ændre planer.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Storkøbenhavn

Lokalformand: Gethe Jacobsen, Topasvej 35, 2730 Herlev
Tlf.: 40950953 E-mail: copa.stkb@gmail.com

Siden sidst

Et anderledes år

Godt nytår til jer alle. Jeg håber I er kommet godt ind i det nye år. 2020 blev jo et meget anderledes år for alle, og et år som vi nok sent vil glemme. Året der var præget af aflysninger på alt.

Det eneste vi lige akkurat nåede at holde var vores generalforsamling nogle få dage før landet lukkede ned.

I skrivende stund er 69 kommuner også præget af mange restriktioner. Det gælder således ca. 89% af Danmarks befolkning!

Derfor er det svært at planlægge noget da vi på nuværende tidspunkt ved at forsamlingsforbuddet og mundbind tvang gælder til 28. februar.

Men..... vi er super optimister og vil gerne følge lovene, der siger at vi skal holde generalforsamling inden udgangen af marts. Og da den skal indkaldes i god tid, gør jeg det nu.

Mød en stomiopereret

Husk at den 1. tirsdag i hver måned er der rådgivning på Herlev Hospital 13. etage mellem kl. 17 og 19. Her er alle velkomne til at møde og få en snak om hvordan det er at leve med det.
MIDLERTIDIGT AFLYST
1. tirsdag i hver måned fra kl. 17.00 til 19.00.

Husk at følge med på vores hjemmeside
www.copa.dk
(klik mød andre, lokalforeninger, Storkøbenhavn)

Kommende arrangement

Generalforsamling 13. marts

Vi holder generalforsamling lørdag den 13. marts i Herlev (stedet afsløres i næste nummer).

Vi spiser kl. 13 og holder generalforsamling kl. 14.

Dagsorden ifølge lovene.

Hold øje med hjemmesiden.

Tilmelding til spisning senest den 10. marts - der skulle I have fået næste nummer af bladet.

Tilmelding enten på tlf. 40950953 eller mail: gethej@gmail.com.

Pas på jer selv og alle de andre.
Med ønsket om et godt nytår.

P.b.v.
Gethe Jacobsen



COPA Bornholm

Lokalformand: Inge Skovgaard Petersen,
Storegade 15 D, 3700 Rønne
Tlf.: 30286530
ingeskovgaard@live.dk

Kommende arrangementer COPA Bornholm: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Frederiksborg

Lokalformand: Michael Petersen, Engbuen 12, 3450 Allerød
Tlf.: 31130547 micpet@post12.tele.dk

Kære Medlemmer

Jeg har ringet rundt til alle dem der havde meldt sig til vores julefrokost og generalforsamling d. 28/11-2020 for at fortælle dem, at vi igen har været nødt til at aflyse vores generalforsamling, og at vi ikke kan holde vores årlige julefrokost, da vi stadig har COVID-19 hængende over hovedet på os alle med høje smitte tal.

Så året 2020 vil nok ikke blive glemt lige med det samme. For lokalforeningen har det været et år uden generalforsamling og en tur til Sønderjylland som heller ikke kunne gennemføres som planlagt, og så ikke mindst heller ingen julefrokost, som vi havde glædet os til. Der var et par stykker i bestyrelsen, som havde meldt ud, at de gerne ville stoppe med bestyrelsesarbejdet, da de har været i bestyrelsen i en del år, men som har måttet tage et år mere. Vi håber nu at vi kan komme til at holde den årlige generalforsamling i marts måned 2021, således at de der ikke ønsker at forsætte kan træde ud, og at vi kan få nogle nye friske medlemmer ind i bestyrelsen.

Vi forventer, at den nuværende situation vil blive bedre, så generalforsamlingen kan afholdes lørdag den 13. marts 2021.

Vores generalforsamling bliver lidt anderledes, for hele bestyrelsen er på valg, da 2020 generalforsamlingen grundet pandemien og forsamlingsforbuddet ikke kunne gennemføres.

Dagsorden for generalforsamlingen:

1. Formanden byder velkommen, og der vælges en dirigent.
2. Formanden aflægger lokalforeningens beretning. For 2 år.
3. Kassereren fremlægger og gennemgår lokalforeningens reviderede årsregnskab.
4. Årsregnskab for 2019 & 2020.
5. Formanden fremlægger forslag til aktivitetsplan for 2021.
 - Den gamle købmand - Thorsvang Samlermuseum
 - Sporvejsmuseet Skjoldenæsholm
 - En tur til Odense, gåtur rundt i byen og en frokost i forbindelse med Stomidagen i Odense d. 25/9-2021.
6. Behandling af indkomne forslag.

7. Valg til Bestyrelsen
 - a. *Formanden* Michael Petersen er på valg for 2 år, ønsker genvalg.
 - b. *Bestyrelsesmedlem* Gisela Schøtt er på valg, har sagt ja til 2 år mere i bestyrelsen.
 - c. Bestyrelsesmedlem Claus Ortved er på valg for 2 år, ønsker genvalg
 - d. Bestyrelsesmedlem Erik Jeppesen er på valg for 1 år, ønsker ikke genvalg, skulle vælges i 2020.
 - e. Bestyrelsesmedlem Karin Iwersen er på valg for 1 år, ønsker ikke genvalg, skulle vælges 2020.
 - f. Suppleant Ejgil Andersen er på valg for 1 år, ønsker ikke genvalg, skulle vælges i 2020
 - g. Revisor Villy Schjøtt er på valg for 1 år, bestyrelsen foreslår genvalg.
 - h. Revisorsuppleant Ole Gønss, er på valg for 1 år, bestyrelsen foreslår genvalg.

8. Eventuelt.

Forslag sendes til formanden på mail inden d. 1. marts 2021.

Hvis der på det tidspunkt, er regler om at bære mundbind og afspritte hænderne, vil vi naturligvis sørge for, at der er nok til alle.

Tredje gang må være lykkens gang for os.

Vi vil gerne have flere nye medlemmer til vores bestyrelse, så hvis du har lyst til at stille op, kan du henvende dig til formanden, eller du kan melde dig på selve generalforsamlingen. Som det fremgår af oversigten mht. bestyrelsen, skal vi gerne have mindst 2 nye medlemmer.

Ved generalforsamlingen serveres der kaffe og småkager. Efterfølgende vil der være frokost med 2-3 stykker højt belagt smørrebrød til hver, sponseret af lokalforeningen.

Bemærk venligst: Deltagelse i generalforsamlingen er kun for medlemmer og støttemedlemmer i Frederiksborg Lokalforening.

Generalforsamling afholdes lørdag den 13. marts 2021 på følgende adresse:
Engbuen 1 (Fælleshuset) 3450 Allerød.
Sidste frist for tilmelding er fredag den 5. marts.

Der er P-plads på Blommevej. Der er busstoppested ca. 50 m fra Engbuen. Bus 336 afgår fra Allerød Station mod Engbuen Nord, og man skal stå af ved Blommevej. Plan over P-forholdende kan fås ved henvendelse til formanden. Og få det tilsendt. Gratis parkering på Blommevejs P-plads.

(fortsætter side 22)

COPA Frederiksborg fortsat:

Tilmelding til arrangementet:

Kontakt formanden Michael Petersen på tlf. 31130547 eller e-mail copa.frederiksborg@mail.dk.

Husk ved tilmelding på mail at skrive navn og telefonnummer, gerne medlemsnummer.

Jeg håber at I er kommet godt ind i det nye år og på gensyn til vores arrangementer her i det nye år.

P.S. Rådgivning på Hillerød Sygehus er indstillet indtil videre pga. COVID-19.

>>>>>> **OBS !! OBS !! OBS !! OBS !!** <<<<<<<

HUSK at der er sommerudflugt

Udflugtstur til Sønderjylland lørdag d. 5. juni og søndag d. 6 juni 2021.

Vi skal besøge et slot og en gammel fangelejr fra 2. verdenskrig.

Der vil være frokost på turen derned og ophold på et hotel med aftensmad og morgenmad og igen frokost på vej hjem, inden vi kører en tur over grænsen.

Der vil blive en genstand til maden, en forventelig pris ligger under en tusse pr. person.

Nærmere omtale af turen i næste nummer af Copa-bladet.

Der kan nu bestilles plads på mail eller tlf. til formanden. Tilmelding senest den 1. maj.

Ved tilmelding skal der betales 200.- kr. i depositum og man har 14 dage til at betale det.

P.b.v.
Michael Petersen



COPA Roskilde / Køge

Midlertidig tlf. 57673525 (COPA Sekretariatet)

Midlertidig mail: sekretariatet@copa.dk (COPA Sekretariatet)

Lokalformand: Vakant
Hjemmeside: <https://copa.dk/roskilde-koege/>

Siden sidst

Bestyrelsen har valgt at gå af

"Jeg og min bestyrelse takker for den tillid I viste os da vi blev valgt på generalforsamlingen d. 23. februar i år.

Desværre har 2 tidligere bestyrelsesmedlemmer, Ea og Anni, fået vores landsformand til at sætte generalforsamlingsreferatet på hjemmesiden uagtet at bestyrelsen af forskellige årsager på et bestyrelsesmøde valgte at det ikke skulle på hjemmesiden, men at medlemmerne kunne henvende sig til lokalformanden og få det sendt. Der står ingen steder at referatet skal på hjemmesiden. Referatet der er kommet på hjemmesiden er kun underskrevet af referenten, men er ikke blevet forelagt dirigenten eller underskrevet af samme. Derudover er der rettet i referatet på hjemmesiden i forhold til det originale referat.

Da bestyrelsen følte at det var en utidig indblanding i bestyrelsens arbejde, har formanden og bestyrelsen valgt at gå af og for nogens vedkommende at melde sig helt ud af COPA.

Undertegnede har efter 17 års medlemsskab også besluttet at melde mig ud. Det er en skam, da den nye bestyrelse havde fået et godt og stabilt samarbejde.

Det betyder at lokalforeningen Roskilde/Køge i dag ikke har nogen bestyrelse".

På vegne af den tidligere bestyrelse
Grethe, Karen, Kurt og Vagn.
Med venlig hilsen
Vagn Olsen, tidligere lokalformand

Kommende arrangement

Medlemsmøde 20. marts kl. 12.00

Lørdag den 20. marts 2021 vil der blive afholdt møde for COPA medlemmerne i Roskilde/Køge lokalforening.

Mødet holdes på

**Restaurant Håndværkeren
Hersegade 9, 4000 Roskilde.**

Planen for mødet er således:

- Kl. 12.00 Frokost incl. en øl/vand.
- Kl. 13.30 Valg til ny bestyrelse. Der er medlemmer, der har tilkendegivet, de gerne vil være med i en ny bestyrelse, så lokalforeningen igen kan tilbyde arrangementer til medlemmerne.
- Kl. 14.30 Kaffe med brød.
- Kl. 15.30 Tak for i dag.

Fra COPA's forretningsudvalg deltager Svend Larsen og Henning Granslev.

Sæt kryds i kalenderen allerede nu.

Tilmelding senest den 15. marts

til Susanne Moll på COPA Sekretariatet i Ringsted tlf. 57673525 eller send en mail sekretariatet@copa.dk



Medlemsmøde
Restaurant Håndværkeren
20. marts kl. 12.00.

På vegne af COPA
Henning Granslev,
landsformand



COPA Vestsjælland

Lokalformand: Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge
Tlf.: 60630747 E-mail: e.t@mail123.dk

Kære medlemmer

Jeg vil på hele bestyrelsens vegne, ønske alle et rigtig godt og lykkebringende nytår.

Håber at året 2021 bliver meget bedre og vi igen kan begynde at leve livet, som vi har været vant til.

Der er desværre ikke meget at skrive om, medmindre det omhandler corona, det har det gjort i 2020, så nu trænger vi alle til at tale og opleve andet end corona.

Kommende arrangement

Generalforsamling 13. marts kl. 13.00

Generalforsamling bliver afholdt:

Vommevad Forsamlingshus.

Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.

Lørdag 13. marts 2021 kl. 13.

Da det er en usikker corona tid vi lever i, er det svært at sige om det overhovedet bliver muligt, at afvikle generalforsamlingen.

Men bliver det muligt, vil der blive serveret noget rigtig, rigtig super lækker mad med dessert og hvad der ellers hører til, en rigtig god menu og socialt samvær, det må være det første vi allesammen trænger til ovenpå en coronatid.

Hvis du/l ønsker at deltage i spisningen, skal **tilmeldingen** ske til lokalformanden eller pr. sms eller mail **senest mandag d. 1. marts 2021** til: Eddy Tersløse sms 60630747 eller e-mail e.t@mail123.dk

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Godkendelse af dagsorden.
4. Optælling af stemmeberettigede.
5. Valg af stemmetællere.
6. Formandens beretning.
7. Regnskab og budget til godkendelse.
8. Aktivitetsplan for det kommende år.
9. Indkommende forslag. Senest 8 dage før til formanden.
10. Valg til bestyrelsen ifølge COPAs vedtægter.
 - a) Valg af lokalformand for 2 år.
 - b) Valg af 2. bestyrelsesmedlemmer for 2. år.
 - c) Valg af suppleanter for 2 år.
 - d) Valg af revisor for 1 år.
 - e) Valg af revisorsuppleant for 1 år.
11. Eventuelt.

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
lyskebro



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 Storstrøm / Lolland / Falster

Lokalformand: Erna Kristoffersen, Elmevej 45, 4171 Glumsø Tlf.: 27636990 E-mail: ervichr@gmail.com

Siden sidst

Håber vi snart kan mødes til hyggeligt samvær

Med ønsket om at alle, trods corona, mundbind og restriktioner, har haft en glædelig jul og et godt nytår, håber vi fra bestyrelsen, at 2021 må blive lidt mere normalt så vi igen kan mødes til hyggeligt samvær.

Vi har ikke glemt julefrokosten, men valgt at se hvad 2021 bringer.

Hold jer derfor opdateret via blad, hjemmeside og - som nogle medlemmer har ønsket - via mails.

Hvis I medlemmer ønsker at blive opdateret på mail, bedes I sende jeres mailadresse til formanden: ervichr@gmail.com.

Referat

Generalforsamling COPA Storstrøm / Lolland / Falster lørdag den 17. oktober 2020

Sted og tid: Restaurant Kikko, Nykøbing F, kl. 12:00

Deltagere: I alt 20 personer deltog i generalforsamlingen.

Fra bestyrelsen deltog

Næstformand Erna Kristoffersen

Bestyrelsesmedlem Bjarne Vissing

Suppleant Lillian Harris

Kasserer Frank Hubert

Revisor Nina Jensen

Revisorsuppleant Stephen Harris

(Afbud fra bestyrelsesmedlem/sekretær Eva Korsholm)

Endvidere deltog landsformand Henning Granslev

og vicelandsformand Hanne Westergaard

Erna indledte generalforsamlingen med dagsordenens pkt. 2:

Pkt. 2 Valg af stemmetæller

Hanne Westergaard meldte sig og blev valgt som stemmetæller.

Pkt. 1 Valg af dirigent

Bestyrelsen foreslog Henning Granslev, som blev valgt. - Henning takkede for valget og oplyste, at generalforsamlingen var lovligt indkaldt iht. vedtægter.

Pkt. 3 Bestyrelsens beretning

Næstformand Erna Kristoffersen forelagde beretningen for 2019 - et år, som bl.a. var præget af arrangements-aflysninger pga. manglende opbakning fra medlemmer, alvorlig sygdom i bestyrelsen samt ikke mindst tabet af vores formand Alice Døssing og bestyrelsesmedlem Geert Dall. Erna oplyste endvidere, at julefrokosten 2020 vil blive udskudt og erstattet af en "forårs-frokost" i 2021 under hensyntagen til COVID19-situationen, bl.a. fordi vi nu er så langt henne på året, at bestyrelsen ikke kan nå at arrangere og annoncere en julefrokost i Copabladet mv. - I den forbindelse blev det drøftet, om bestyrelsen evt. kunne udsende oplysninger om nye tiltag i foreningen på e-mail og evt. sms til de medlemmer, som ikke kan modtage e-mail. Dette kræver, at medlemmerne hver især (ved ændringer) sørger for at opdatere egne kontaktoplysninger til såvel lokalformanden som hovedkontoret. Hanne W. påpegede, at man i forbindelse med udsendelse på e-mail bør huske at fremsende disse som **Bcc**, hvilket der var enighed om. Beretningen blev godkendt.

Siden sidst

Tak til Bjarne Vissing og Nina Jensen

Den 17. oktober 2020 holdt vi generalforsamling på Kikko Bar i Nykøbing Falster. 20 glade medlemmer var mødt op og vi havde nogle hyggelige timer.

Bestyrelsesmedlem Bjarne Vissing og revisor Nina Jensen ønskede ikke genvalg; vi vil hermed takke dem for deres indsats og altid gode humør og ønske dem alt godt fremover.

Bestyrelsen består nu af:

- Formand Erna Kristoffersen
- Kasserer Frank Hubert
- Revisor Steven Harris
- Eva Korsholm
- Lillian Harris.

Pkt. 4 Fremlæggelse af regnskab

Kasserer Frank Hubert fremlagde regnskabet for 2019, som fremviser et pænt overskud, hvilket skyldes manglende arrangementer som beskrevet under beretningen. Det fremgår endvidere, at tilskud fra COPA er mindre end i 2018. Henning forklarede, at dette skyldes lavere medlemstal i lokalforeningen. Regnskabet er underskrevet af næstformand Erna Kristoffersen, kasserer Frank Hubert og revisor Nina Jensen. Regnskabet blev godkendt med et par få rettelser pga. "skrivefejl".

Pkt. 5 Indkomne forslag

Der var ikke modtaget nogen forslag.

Pkt. 6 Valg af bestyrelse

På valg er næstformand Erna Kristoffersen - Erna blev valgt til formand. Bjarne Vissing, bestyrelsesmedlem - trådte ud af bestyrelsen. Da der skal være min. 5 personer i bestyrelsen, efterlyste formanden nye medlemmer til bestyrelsen. Ingen af de tilstedeværende meldte sig. Landsformanden gav herefter bestyrelsen dispensation til at fortsætte med foreløbig kun 4 personer. - Lillian vil forsøge at "hverve" nye bestyrelsesmedlemmer/suppleanter blandt stomiopereredes bekendte.

Pkt. 7 Valg af revisor

I dagsordenen er fejlagtigt anført, at Nina modtager genvalg. Dette er imidlertid ikke tilfældet, så revisorsuppleant Stephen Harris blev valgt til revisor.

Pkt. 8 Valg af suppleanter

Der var ikke modtaget nogen emner, og ingen af de tilstedeværende meldte sig som suppleant.

Pkt. 9 Eventuelt

Under dette punkt fortalte Hanne W. bl.a. om COPA Sydøstjyllands arbejde med "åben rådgivning" på Horsens Sygehus et par timer hver måned samt om deres rådgivning og undervisning på hhv. hospitaler og SOSU-skoler. Dette er en stor succes og meget glade for denne kontakt med er-studerende er meget glade for denne kontakt med er-farne stomiopererede. - Endvidere var der en del snak om de problemer, som nogle medlemmer har med visse kommuner og ikke mindst manglende kontakt til og støtte fra den lokale stomisygeplejeske. Henning orienterede her om COPA's arbejde og kontakt til landets kommuner.

P.b.v.
Erna Kristoffersen



COPA Fyn

Lokalformand: Poul Erik Andersen, Mullerupvænget 12, 5230 Odense M
Tlf.: 66158512 / 30114296 E-mail: ipea@webspeed.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling 21. februar kl. 12.00

COPA Fyn indkalder hermed til ordinær generalforsamling den 21. februar 2021 kl. 12.00 i

**Hjallese Forsamlingshus,
Hjallesevej 31, 5260 Odense S**

med følgende dagsorden:

- Pkt. 1. Valg af dirigent.
- Pkt. 2. Bestyrelsens beretning v/formanden.
- Pkt. 3. Regnskab v/kasserer.
- Pkt. 4. Aktivitetsplan.
- Pkt. 5. Indkomne forslag.
- Pkt. 6. Valg til bestyrelsen, på valg er: Formand Poul E. Andersen, Jørgen Rasmussen, Kirsten Kristiansen - alle modtager genvalg.
- Pkt. 7. Valg af bestyrelsessuppleant, på valg er: Bo Smidt - modtager genvalg.
- Pkt. 8. Valg af revisor: på valg er Tonnie Hansen - modtager genvalg og revisorsuppleant, der skal vælges en.
- Pkt. 9. Eventuelt.

Indkomne forslag skal være formanden i hænde **senest den 5. februar 2021.**

Af hensyn til bestilling af mad er der **tilmelding til spisning** til Poul, tlf. 30114296 mail: ipea@webspeed.dk
senest den 16. februar.

P.b.v.
Poul Erik Andersen

Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør

Hos OneMed er vi totalleverandør af alle kendte stomiprodukter på markedet.

Du kan se dine bevilligede produkter og bestille via vores webshop eller ring til vores kundeservice.

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

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
log ind døgnet rundt med
NemID eller adgangskode

Vi tager hul på 2021 og vi har fyldt vores lager med CE godkendte mundbind og håndsprit. Vi ønsker dig et 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 Sydøstjylland

Lokalformand: Hanne Westergaard, Konsul Jensensgade 16, 2.th., 8700 Horsens
Tlf.: 20780300 E-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Kære medlemmer

I ønskes et rigtig godt nytår. Vi håber alle at 2021 bliver et år, hvor vi igen kan samles. Det gamle år stod på aflysning på aflysning og det har, for at sige det mildt, været rigtig træls. Måske lysner det nu, hvor vi snart kan blive vaccineret mod den usynlige fjende vi har p.t. Vi må holde ud og se fremad.

Kommende arrangementer

Generalforsamling, udflugt og julefrokost

Bestyrelsen har nogle data klar til det nye år, og hvis det er muligt vil vi holde **generalforsamling den 27. marts i Vejle.**

Udflugten bliver den 21. august og julefrokost den 21. november.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Generalforsamlingen bliver formodentlig på Hotel Hedegården, vi har dog ikke bestilt endnu, vi afventer situationen.

Julefrokosten bliver på Oasen i Horsens, og der vil vi fejre vores 50 års jubilæum, vi håber på det bedste.

Når jeg er lidt nede og jeg synes alt er gråt i gråt er der en sang jeg synes hjælper:

When you walk through a storm, keep your head up high, and don't be afraid of the dark. At the end of the storm there is a shining light,

og det er jo rigtigt, der er altid lys for enden af tunnelen, også denne corona tunnel, det er med at holde humøret oppe.

Pas på jer selv derude og ha` et rigtig godt nytår.

P.b.v. Hanne Westergaard



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:
Anette Larsen,
Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N
Tlf.: 27855978 (bedst hverdage efter kl. 14.00). E-mail: s.a@bbsyd.dk

Kommende arrangementer COPA Sydvestjylland: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Gl. Viborg Amt

Lokalformand:
Hans Breiner Henriksen, Fennebakken 9, 8800 Viborg.
Tlf.: 40700028 mail: sysoghans@youmail.dk

Yderligere kontaktperson:
Povl Jørgensen, Baldersvej 17A, 7800 Skive. Tlf.: 24812966 mail: lilpo@youmail.dk

Kommende arrangementer COPA Gl. Viborg Amt: Kontakt venligst lokalformanden.

Fagligt Selskab
for sygeplejersker
i stomplejen

På hjemmesiden www.dsr.dk/fs22 kan du finde en opdateret oversigt over alle stomiklinikker i Danmark.

Kontaktperson til COPA er
Connie Guldbrand Lindhardt connieguldbrand@gmail.com



COPA Sønderjylland

Lokalformand: Christa Jensen, Korshøj 5, Asserballe, 6440 Augustenborg
Tlf.: 74473370 E-mail: kajchrista@hotmail.com

Håber alle er kommet godt over jul og nytår uden sygdom og corona. Vi prøver at arrangere vores generalforsamling, men pga. forsamlingsforbuddet tages der forbehold for aflysning og flytning af dato.

Kommende arrangement

Generalforsamling 5. marts

- spisning kl. 12.00 generalforsamling kl. 13.00

Generalforsamling 2021 afholdes fredag d. 5. marts 2021 kl. 12.00 på **Røde-Kro**.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Kassereren fremlægger regnskab.
4. Aktiviteter 2020/2021.
5. Indkomne forslag.
6. Valg til bestyrelsen:
 - a. Formand Christa Jensen – 2 år.
 - b. Kasserer Günther Hansen – 2 år.
 - c. Valg af suppleant Kaj Schwebs – 1 år.
 - d. Valg af revisor Hans Phillipsen – 1 år.
 - e. Valg af revisorsuppleant Lorenz Lorenzen – 1 år.
7. Eventuelt.

Forslag der skal behandles på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 8 dage før afholdelse, dvs. **senest 26. februar 2021**.

Alle medlemmer/støttemedlemmer er velkommen til **spisning kl. 12.00**.

Efter middagen afholder vi **generalforsamling kl. 13.00**. Alle COPA Sønderjyllands medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding.

Åben rådgivning 2021 Aabenrå Sygehus Sønderjylland Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver tilstede følgende dage:

Mandag d. 1 februar	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 5 april	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 7 juni	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 2 august	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 4 oktober	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 6. december	kl. 10.00 til 12.30

Uden for disse tider vil der altid være mulighed for at ringe til:

• Lokalformand Christa Jensen
tlf. 74473370

• Sekretariatsleder Susanne Moll
tlf. 57673525

• Anne Lise Hansen
tlf. 29612776 achansen@webspeed.dk

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

Tilmelding til spisning senest d. 1. marts 2021 til:

Carl Christian - tlf. 74723981 / 40793961

Christa - tlf. 74473370 / 41573370.

Alle ønskes godt nytår.

P.b.v. Christa Jensen



COPA Aarhus / Østjylland

Lokalformand: Gitte Heide, Engdraget 29A, 8381 Tilst
Tlf.: 27782894 (bedst kl. 17.00 - 19.00)
mail: copa_aarhus@icloud.com

Randers klubben



Fra Randers ønsker vi alle et godt nytår, hvor vi forhåbentlig snart kan ses igen.

Vi var en lille flok på fem, der var samlet til julefrokost. Det var meget hyggeligt, men vi savnede mange.

Kirsten Gjørup Hansen

Siden sidst

Vi afventer

Vi har desværre været nødt til at aflyse generalforsamlingen og juleafslutningen.

Vi afventer myndighedernes udmeldinger, inden vi kan planlægge nye arrangementer.

Rådgivertelefonen COPA Aarhus / Østjylland



Ønsker du en samtale med en stomirådgiver?

Så kontakt lokalforeningens rådgivertelefon
tlf. 61272125.



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).

P.b.v. Gitte Heide



COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning
Tlf.: 20287446 E-mail: kai@kaiblok.dk

Kære medlemmer

Vi måtte desværre aflyse julefrokosten. Vi håber det er muligt at afholde generalforsamling.

Kommende arrangement

Generalforsamling 11. marts kl. 18.00

Generalforsamling den 11/03 2021 kl. 18.00.

Hos Kirstine Hardam

Fabersvej 15, Holstebro.

Aftenen starter med indlæg ved firmaet Kirstine Hardam.

Dagsorden ifølge vedtægter.

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

På valg er:

Kai Blok (modtager genvalg)

Gunnar Andersen (modtager genvalg)

Jonna Hedegaard (modtager genvalg)

6. Valg af suppleanter: på valg er:

1. suppleant Niels Smed (modtager genvalg)

2. suppleant Egon Hedegaard (modtager genvalg)

7. Valg af revisor Niels Smed (modtager genvalg)

8. Valg af revisorsuppl. Helle Aagaard (modtager genvalg)

9. Eventuelt.

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

Tilmelding til spisning til Gunnar Andersen
senest den 03-03-2021. Mail: gua@youmail.dk,
telefon 97427376 eller mobil 20522743.

P.b.v. Ulla Andersen



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Bjarne Baarup, Vester Altan 42, 9500 Hobro

Tlf.: 21433018 bjarnebaarup@gmail.com

Nyt fra formanden!

På grund af corona har jeg i år et par gange haft brug for at kontakte så mange som muligt af jer pr. mail eller sms.

Desværre får jeg flere mail og sms'er retur, fordi mine oplysninger ikke er korrekte, selvom jeg jævnligt får opdaterede medlemslister fra hovedkontoret.

Så min bøn til jer:

Vil I ikke nok sørge for at give besked til sekretariatet i Ringsted, hvis I skifter adresse, telefonnummer eller mailadresse.

Endelig vil jeg gerne ønske jer alle et Godt Nytår med ønsket om et bedre 2021 end 2020. Pas på jer selv.

P.b.v. Bjarne Baarup



Siden sidst

Bestyrelses- og foreningskursus 2020

I weekenden d. 24.-25. oktober 2020 deltog Randi Hansen og undertegnede Lise-Linda Nielsen på et COPA Bestyrelses- og foreningskursus i Middelfart. Turen til Middelfart blev ekstra besværlig, for det viste sig, at der var sat togbusser ind netop den weekend, hvor vi skulle afsted. Først med tog fra Aalborg til Skørping derefter med bus til Aarhus, og til sidst tog til Middelfart, og samme tur søndag hjemad.

"Hotel Park", hvor vi skulle bo, var heldigvis placeret over for banegården. Efter at havde fået en let brunch, begyndte mødet med sygeplejersker Sanne Andersen og Pia Dræby fra ConvaTec, som fremviste nye stomi-produkter, og gav gode råd om træning til mavemusklér

m.m. efter en operation. Fysioterapeut Janne underviste os i øvelserne fra Me+recovery.

Efter en god frokost, kom Per Herlufsen fra Hvidovre Hospital. Per fortalte om årsager og sygdomme til stomi-operationer, stomityper og operationsmetoder. Der blev også fortalt om hans projekt for stomioperationer i Nepal. Der er skrevet en artikel i Copa-bladet nr.2 år 2020, om netop dette emne.

Søndagens tema med Mette Wang fra Frivilligt Socialt Arbejde, blev aflyst grundet sygdom. Tiden til frokost blev brugt til en god snak, og en ekstra softice som var gratis hele weekenden. Efter frokosten var arrangementet afsluttet. Alt i alt en god weekend, trods "corona".

P.b.v. Lise-Linda Nielsen



COPA Forældregruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Morten Holmgaard, Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 50475007 E-mail: perret-holmgaard@hotmail.com

Kære Forældre, Børn og Juniorer

2020 var på alle måder et mærkeligt år og året hvor alle vores arrangementer blev aflyst.

Vi ønsker hermed at give et vue over 2021 så I - med alle mulige coronaforbhold - kan sætte x i kalenderen. I 2021 håber vi at gennemføre 4 arrangementer.

Kommende arrangement

1. Forårstur d. 23.-25. april

Det bliver på Samsø.

Der kan være begrænset antal pladser og tilmelding er efter først til mølle princippet. Er turen overtegnet vil plads til nye familier blive prioriteret. Hvis dette sker, vil det være sidst tilmeldte der afgiver pladsen.

OBS: Tilmelding senest 15. feb. (vi skal rette booking 2 mdr. før).

1. Send mail med angivelse af medlemsnummer, navne på alle deltagere og børnenes alder. sekretariatet@copa.dk
2. Overfør egenbetalingen via bankoverførsel til COPA: Reg. nr. 4955 Konto nr. 0007090331. Husk at påføre medlemmets navn og medlemsnummer i bemærkningsfeltet.

Egenbetaling pr. deltager:

0-3 år:	0 kr.
4-12 år:	75 kr.
13 år >:	100 kr.

Færge betales selv. Vent med at købe billet til jeres deltagelse er bekræftet og vi i øvrigt kan gennemføre ift. corona - vi holder jer opdateret på Forældregruppens Facebookside.



Huskesejdel:

I skal selv medbringe sengelinned, håndklæde m.v. Alle bedes medbringe 2 viskestykker og 2 klude. Har man særlige behov med hensyn til maden, medbringes dette selv. Husk påklædning der passer til vejret, og evt. badebukser for de helt friske.

Vi laver aktiviteter for alle aldre. Tur ud på øen og også noget for juniorerne.

Vi håber at se rigtig mange familier – både de "gamle" og nye til en hyggelig weekend.

Har i spørgsmål er i velkommen til at ringe til Ditte 29928813.

Kommende arrangement

2. Junior COPA fra 12 år til?

I Kr. Himmelfartsferien d. 13. - 16. maj.

Turen bliver uden søskende.

Vi regner med Sønderjylland.

Tilmelding 26. april lige som ved forårstur.

Se mere i bladet der kommer i marts måned.

Kommende arrangement

3. Familieweekend

I weekenden 15. - 17. oktober.

Det bliver i Kolding.

Tilmelding ca. midt september.

Se mere i bladet i september.

Kommende arrangement

4. "Senior Junior"

For juniorer fra 15 - ?

Ca. **sidst november**. Vi regner med det bliver i Aarhus og vil vare fra lørdag middag til søndag formiddag.

Se mere i bladet der udkommer i september.

Tilmelding ca. 18. oktober.

På styregruppens vegne
og vel mødt til både "gamle"
og nye familier, børn & juniorer
Morten & Ditte



(COPA Forældregruppen fortsætter næste side)

COPA Forældregruppen, fortsat:

Stor tak til Støtteforeningen Bingo Banko Fredericia - vedrørende donation 2020 til Stomiforeningen COPA

Stomiforeningen COPA sender en stor tak til bestyrelsen og medlemmerne i Støtteforeningen Bingo Banko, Fredericia for den flotte donation på 279.094 kr.

Den 25. oktober på et hovedbestyrelsesmøde i Stomiforeningen COPA gav formand i COPA Forældregruppen, Morten Holmgaard og undertegnede information om den store donation.

Stomiforeningen COPA er meget taknemlig for jeres økonomiske støtte til de årlige aktiviteter for vores børn med stomi/afføingsproblemer.

Desværre har det ikke været muligt at afholde de normale arrangementer på grund af COVID-19.

Derfor vil det være vigtigt, at børnene og deres forældre kan tilbydes ekstra gode spændende aktiviteter - arrangementer i 2021. Gruppen har ikke haft mulighed for mødes med deres netværk, venner og ligestillede til hygge og socialt samvær. Det er særdeles vigtigt at kunne mødes med andre børn/forældrepar, der i hverdagen har udfordringer med at have et barn, der ikke har kontrol over afføring/urin på grund af mave og tarmproblemer.

Repræsentanter fra COPA Forældregruppen vil meget gerne komme til et møde hos jer i Bingo Banko Centret for at fortælle om vores tilbud til børnene og deres forældre.

Jeres donation er medvirkende til, at egenbetalingen til arrangementerne kan holdes inden for et fornuftigt beløb, således alle, der ønsker det, kan deltage.

Venlig hilsen
Morten Holmgaard, formand COPA Forældregruppen
Henning Granslev, Landsformand COPA



COPA Familiær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant
og kontaktperson Vestdanmark:
Susanne Jakobsen,
Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding
Tlf.: 21659460 E-mail: FAP.COPA@gmail.com

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



Urostomigruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Anne Lise Hansen, Gåskærgade 17 B, 1.tv., 6100 Haderslev
Tlf.: 29612776 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.: 51363063 E-mail: ida.j.engblom@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Ungdom: Kontakt venligst Ida Engblom.

Læserbrev

Brød uden hele kerner - ja tak

Kan COPA hjælpe os stomi-opererede med at gøre fuldkornsbrød uden hele kerner mere tilgængelig?

Når man kigger i butikkerne, bliver der proppet kerner i langt de fleste brødprodukter, mange tror ligefrem at fuldkorn er lig med kerner i brødet.

Rugbrød uden hele kerner er sværest at finde, og det er et problem når man får en fiberprop, hvis man spiser mere end 1/2 stykke rugbrød med kerner.

Fuldkorns franskbrød og rundstykker uden kerner er

også svært at finde, og det er ærgerligt når nu fuldkorn både er sundere og smager bedre.

Jeg læste artiklen i november bladet om Kræftens Bekæmpelse som samarbejder med Fuldkornspartnerskabet, og tænkte derfor at COPA måske derigenem kunne hjælpe os med stomi med at få brød uden hele kerner.

Mange hilsener
Ruth Nielsen, Silkeborg



Hele kerner - nej tak.

LÆSERBREV

En fantastisk og givende oplevelse! - COPA-rådgiverkursus

Den 24.- 25. oktober var jeg sammen med en masse rigtige søde og hjertevarme mennesker i Middelfart - alle med samme problematik. Næmlich vores stomier. For mig var det nyt at hilse på så mange i samme situation.

Selve programmet lød rigtig spændende og jeg glædede mig som et lille barn til at være med. Først guidede en fysioterapeut os igennem nogle gode idéer og øvelser til hvordan man kan forbedre mavemusklerne. Det er ekstremt vigtigt at holde dem vedlige. De er med til at holde systemet igang. Det er øvelser alle kan lære og være med til. Et sjovt og spændende indlæg.

Der findes rigtig mange forskellige produkter og firmaer, og det kan godt være lidt af en jungle at finde lige netop det udstyr, der passer til en og som man er tryk ved. Firmaet Conva-Tec fremviste et udpluk af deres nye tiltag. Spændende - men jeg er selv tryghedsnarkoman. Så jeg fortsætter med det, jeg bruger nu. Her er jeg tryk. Jeg erfarede at dette gælder for rigtig mange med stomi. I Middelfart snakkede jeg med flere og størstedelen havde det ligesom mig. Pudsigt.

Nogen fortalte, at selv om det var mange år siden de havde fået deres stomi, brugte de stadig det samme produkt og udstyr. Stof til eftertanke.

Efter rigtig lækker frokost fik vi glæden af at hilse på "Stomi Per" fra Hvidovre Hospital, hvor han fungerer som stomisygeplejerske. Per har et samarbejde med et privathospital i Nepal. Her sender teamet "gamle" produkter ned som kan medvirke til at befolkningens helbred bliver væsentligt forbedret. Per fremviste et foto af hvordan en stomipose kan se ud i Nepal. Her vil jeg bare lige sige, at jeg er yderst glad for at jeg er så heldig at bo lige her i lille Danmark.

Det var vildt inspirerende at høre om de oplevelser og erfaringer Per har gjort sig. Man må sige han er lidt af en ildsjæl. Endnu en gang stof til eftertanke.

Aften stod på lækker mad og hygge med nogen fantastiske mennesker med hjertet på det helt rigtige sted. Selvom jeg er "grøn" endnu, blev jeg taget imod med åbne arme. En fantastisk dag med mange nye indtryk og

gode råd til hvad det vil sige at være rådgiver. Tro mig jeg sov godt.

Søndagens plan måtte desværre aflyses pga. sygdom. Men vi tog det i stiv arm. Den stod på hygge og lidt erfaringer fra lokalafdelingerne. Her efter havde jeg chancen for at snakke med en hel masse mennesker om arbejdet som COPA RÅDGIVER og hvad dette indebærer. Ord som gik igen var blandt andet at lytte og at være sig selv. Selvfølgelig skal man passe lidt på sig selv. Jeg kunne forstå på de andre rådgivere, at det er ekstremt vigtigt at holde en naturlig afstand. Hvilket jo giver sig selv.

Hele weekenden var rigtig hyggelig og yderst inspirerende. Og jeg fik lært rigtig meget om, hvad det vil sige at arbejde med mennesker i samme situation som en selv og være med til at hjælpe dem på vej. Der blev også givet mange gode og brugbare råd, som jeg kan tage med mig i rygsækken videre som COPA rådgiver. Jeg glæder mig.

Tak til alle for en god weekend.

**Tak for en god og givende oplevelse
Ann-Camilla Larsen**

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

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.



MobilePay

Er nem og nutidig mulighed for at give et tilskud til **COPA hjemmesiden. Stomiguident.**

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.



LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 5767 3525)

København / Frederiksberg

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

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 40950953

Frederiksborg

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

Bornholm

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

Roskilde/Køge

Kontakt
COPA Sekretariatet
Tlf. 57673525

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 60630747

Storstrøm/Lolland Falster

Erna Kristoffersen
Elmevej 45
4171 Glumsø
Tlf.: 27636990

Fyn

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

Sydøstjylland

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

Sønderjylland

Christa Jensen
Korshøj 5
Asserballe
6440 Augustenborg
Tlf.: 74473370

Sydvestjylland

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

Midt-/Vestjylland

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

Gl. Viborg amt

Hans Breiner Henriksen
Fennebakken 9
8800 Viborg
Tlf.: 40700028

Aarhus / Østjylland

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

Nordjylland

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

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21659460

Forældregruppen

Morten Holmgaard
Amalichaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 50475007

Ungdom

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

Urostomigruppen

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

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg.

