



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

*I dette blad kan man bl.a. læse:*

Danske og internationale forskere afslører en afgørende brik i delingen af vores celler.....se side 20.

*I dette blad kan man bl.a. læse:*

Der er stor tillidskløft mellem borgernes og sagsbehandlernes oplevelser af den kommunale sagsbehandling.....se side 16-19.

# Kære medlemmer

## LEDER



Henning Granslev, landformand

**S**elv om vi stadig har en hård og træls tid med COVID 19 pandemien, er dagene trods tiden blevet længere og lysere. Dagligdagen er ikke mere helt så trist, grå og kedelig, da kampen mod COVID 19 pandemien begynder at vise positive resultater med gradvis genåbning af skoler, udendørsidræt, naturparker og forretninger – det er endda igen blevet muligt at gå til frisøren. Der mangler dog stadig en del

åbninger, inden vi igen har fået en normal hverdag med frihed til at rejse, gå på cafe, holde fester og m.m. MEN, der er heldigvis lys forude.

**B**are man kunne skrive det samme til at få løst problemet med ens regler for stomiopererede, at man alle uanset bopælskommune, har et reelt frit valg af stomihjælpemidler. Her er der ikke lys forude.

**I**sidste COPA blad nr. 2.2021 var der information om breve, der er sendt til to regionsformænd og Folketingets Sundheds – og Ældreudvalg. Danske Handicaporganisationer (DH) fik ret hurtigt svar fra de to regioner - Midtjylland og Syddanmark. DH videresendte svarbrevet til COPA. Desværre er der stadig en del uafklarede spørgsmål.

**P**rojektet med et stort fælles regionsudbud på stomihjælpemidler er som udgangspunkt en god ide. Stomiforeningen COPA har været med i processen fra start, og deltaget i et utal af møder, workshops og et par temadage.

Tirsdag den 13. april var COPA inviteret til Teams-møde med de ansvarlige for regionsudbuddet. På mødet havde COPA mulighed for at uddybe vores bekymringer over et mindre valg af produkter, risiko for dårligere faglig service fra personalet på et stort bestillingscenter, længere leveringstider på varerne og ikke mindst, at stå overfor det samme problem om 4 år, hvis de nuværende produkter ikke kommer med i et nyt udbud.

**J**eg spurgte, om alle kommuner i de to regioner, ville være en del af fællesudbuddet. Svaret var ja, det har de lovet. Så er det mærkeligt, at den i den sidste tid – i mange måneder, har været ret mange udbudsrunder i kommuner, der hører under Midtjylland og Syddanmark.

Svar på spørgsmålet, om alle 5 regioner skal være med i et senere udbud er, det ved man endnu ikke. Kort sagt, det vil være for stort. Vi skal huske, mange kommuner har en god service og en leverandøraftale med et stort udvalg af stomihjælpemidler. Men konklusionen må være, at der stadig fremover vil være problemer med at alle borgere ikke kan få tildelt deres ønskede stomihjælpemidler.

**J**eg tror desværre, at regionsudbuddet skal og bliver gennemført – uanset de fremtidige udgifter. Der må være brugt et ret stort beløb til arbejdsgrupper, projektmøder og beregningsmodeller. Nogle gange må det være bedre at tilpasse systemer og regler til noget, der allerede fungerer fint i mange kommuner, i stedet for at ændre til noget helt nyt, embedsværket vil have gennemført.

Det er IKKE for at jeg er negativ overfor nyt. I starten var jeg meget positiv og tilhænger af tanken og ideen med et stort fællesudbud med det formål, at alle stomiopererede ville få en bevilling til de ønskede hjælpemidler. Der er en lang vej endnu. Det må og skal lykkes at komme i mål til gavn og glæde for alle med stomi.

**I**bladet er der igen information om COPA sommerholdet, da der stadig er få ledige pladser. I næste blad vil der være en side med information og tilmelding til COPA week-endophold på Golf Hotel, Viborg den 27.- 29. august. Det har ikke været muligt at få alt på plads til heldagsudflugten lørdag.

**L**ørdag den 25. september bliver der i Odense afholdt Verdens Stomidag. Producenter og leverandører deltager med stande, hvor deres repræsentanter viser nyheder i stomihjælpemidler m.m. I foredragssalen vil der bl.a. være følgende oplæg: Kgl. Skuespillerinde Kirsten Olesen fortæller bl.a. om udfordringen som ung at få stomi, og klare arbejdet som skuespiller. Tidligere DR-journalist Eva Jørgensen fortæller om oplevelse pludselig, helt uden varsel, at få anlagt en midlertidige stomi.

**M**ødet vil være et tilbud for alle med interesse for stomi/reservoir og Stomiforeningen COPA. Om aftenen bliver der arrangeret festmiddag i anledning af COPA's 70 års jubilæum. Der kommer mere information om dagen i næste blad.

**D**et var alt denne gang – først alt det trælse og kedelige – og tilslut noget positivt. Husk at passe på jer selv ude i den store COVID 19 Verden. Glem ikke - alt bliver godt igen. Nu kan vi så småt nyde foråret og hygge os sammen med lidt flere personer, gå på restaurant, cafe, i havecentre, besøge familien til sammenkomster eller blot nyde livet på en måde, som vi hver især syntes er behageligt.

**Varme forårshilsener, Henning Granslev**

COPA har fået ny bankkonto: 98860000483407 (Sparekassen Sjælland-Fyn A/S)

## Betaling af kontingent

**Husk kontingentbetaling kan klares gennem Betalingsservice (BS)**



Til jer der endnu ikke betaler gennem BS, vil vi gerne opfordre jer til denne løsning.

Der er ret store udgifter ved at sende kontingentopkrævninger med post, over 25.000 kr. årligt.

Der er stadig over 50% af medlemmerne, der får kontingentopkrævningen sendt med post. Derfor vil Stomiforeningen COPA være taknemlig for, at flest muligt betaler gennem BS. Vi er klar over, at der vil være en del, der ønsker den gamle ordning. Det er også helt OK.

**Venlig hilsen Susanne Moll, Sekretariatet COPA**





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.: 9886; kontonr.: 0000483407.

Hjemmeside(r): [www.copa.dk](http://www.copa.dk)[www.stomiguiden.dk](http://www.stomiguiden.dk)Webmaster: [webmaster@copa.dk](mailto:webmaster@copa.dk)COPA e-mail: [sekretariatet@copa.dk](mailto:sekretariatet@copa.dk)• **Landsformand:**

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 70213525

(KUN hverdage: bedst 14.00-18.00)

e-mail: [h.granslev@gmail.com](mailto:h.granslev@gmail.com)• **Vicelandsformand:**

Hanne Westergaard

Konsul Jensensgade 16, 2.th.

8700 Horsens

e-mail: [h.westergaard@stofanet.dk](mailto:h.westergaard@stofanet.dk)

Tlf.: 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](mailto:mail@copabladet.dk)• **Læserbreve, indlæg og artikler:**

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

**Sidste frist for indlevering af tekst  
til næste nummer er 10/06.**

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

• **Illustrationsannoncer:****Næste blad: Tilsagn senest 10/06.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes  
til [mail@copabladet.dk](mailto:mail@copabladet.dk). Andet materiale  
modtages også - efter aftale. Reproklart  
annoncemateriale til næste nummer skal  
være Copa-bladet i hænde **senest: 18/06.**

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

**Foto forsiden**

• Tomas Bertelsen, KB og 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 humørlegat.
- at udgive et medlemsblad, Copa-bladet.

**Copa-blad 3/2021 (maj - juni) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 280].****Indhold:**

|                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Leder (Henning Granslev).....                                                                                                              | 2  |
| COPA sommerophold 2021 (Henning Granslev).....                                                                                             | 4  |
| Årsberetning for Stomiforeningen COPA 2020 (Henning Granslev).....                                                                         | 6  |
| D-vitamin / sollys nedsætter risikoen for brystkræft.....                                                                                  | 12 |
| Coronapas - husk de gode råd.....                                                                                                          | 14 |
| Skriveterapi - hjælp til selvhjælp (Ny bog).....                                                                                           | 14 |
| Der er stor tillidskløft mellem borgernes og sagsbehandleres oplevelser<br>af den kommunale sagsbehandling (Det Centrale Handicapråd)..... | 16 |
| Det Centrale Handicapråd lancerer otte anbefalinger til bedre tillid.....                                                                  | 18 |
| Dans forsker i verdensklasse får international toppris.....                                                                                | 19 |
| Danske og internationale forskere afslører en afgørende brik i delingen af<br>vores celler (Kræftens Bekæmpelse).....                      | 20 |
| Dagligvareforbrug i en krisetid.....                                                                                                       | 21 |
| Ét æble om dagen gør det ikke.....                                                                                                         | 22 |
| Kender du de fem farlige forandringer? Få gode råd til at tjekke modernærkerne..                                                           | 23 |
| Vi har svært ved at tale om ensomhed (Røde Kors).....                                                                                      | 24 |
| Fysisk aktivitet på jobbet kan gå ud over helbredet.....                                                                                   | 25 |
| Nyt fra lokalforeningerne.....                                                                                                             | 26 |

**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 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](mailto:sekretariatet@copa.dk)

[www.copa.dk](http://www.copa.dk)**Rådgivning****Tilbud om rådgivning:  
Se også under lokalforeningerne.**

Alle kan anmode om rådgivning - og det er gratis. Dette kan gøres ved at ringe til  
sekretariatet på tlf. 5767 3525 eller til en lokalformand. Telefonnumrene på 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 sommerophold 2021

## mandag 5. juli - lørdag 10. juli

### COPA sommerophold i Herning

I år tilbydes sommerophold i Herning. COPA har valgt Hotel Eyde, der ligger centralt på Torvet tæt ved gågaden, hvor I forhåbentlig på gang i kreditkortet. Det er helt op til I selv at bestemme, om I vil have et ophold i Herning. Tilbuddet er for stomi/reservering, rede samt deres ægtefælle/samlever.

Opholdet er i uge 27 fra mandag den 5. juli til lørdag den 10. juli.

Hotellet er røgfrit og ligger tæt ved banegården. Der er ca. 500 meter til hotellet, der er gratis P. pladser. Hotellet har også flere handicapværelser.

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

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

### Ekstra tilbud:

Ønskes en ekstra overnatning søndag den 4. juli eller lørdag den 10. juli:

Enkeltværelse  
incl. morgenbuffet 550 kr.

Dobbeltværelse  
incl. morgenbuffet 650 kr.

Prisen for overnatning afregnes direkte med COPA. Priserne er efter aftale.

Oplys venligst, det er i forbindelse med COPA sommeropholdet.

**Vigtigt.** På grund af at COVID 19 stadig spøger (1. marts), er der endnu ikke bestilt kaffe og kage på udflugterne. Men bare rolig, det klares, når det er muligt. Der er endnu ingen, der er blevet snydt for kaffe og kage på COPA sommerudflugter.



Hotel Eyde.

## Planlagt program

### Mandag den 5. juli

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

### Tirsdag den 6. juli

Eftermiddagstur til Spøttrup Middelalderborg, rundvisning med guide. Kaffe med brød på en kro.

### Onsdag den 7. juli

Heldagstur til Sandskulpturfestival i Søndervig. Besøg på Naturkraft, et stort nyt oplevelsescenter for Naturkræfter, Medbragte madpakker fra hotellet. Kaffe og brød.

### Torsdag den 8. juli

Heldagstur til Søby Brunkulslejer, bus-tur med guide og omridet. Kaffe og brød. Vi tager også et stop på store jernskulptur Elia, tæt ved Herning.

### Fredag den 9. juli

Hele dagen er til egen disposition. Der er ikke langt til Løveparken, Mønsted Kalkgruber, Silkeborg, Ringkøbing eller Holstebro. Man kan også bare slappe af og nyde dagen i Herning. Om aftenen serveres en 3 retters festmiddag incl. ½ fl. vin kaffe og sødt.

### Lørdag den 10. juli

Morgenbuffet og afrejse.

## Tilmelding til

## COPA sommerophold 5. juli til 10. juli 2021

Best Western Plus Hotel Eyde, Torvet, 7400 Herning

Tlf. 97 22 18 00 [www.eyde.dk](http://www.eyde.dk)

Medlemsnummer/-numre.....

Telefon.....

Navn(e).....

Adresse.....

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

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

Sæt kryds ved ja til udflugterne:

☐ JA. Deltager i udflugten tirsdag den 5. juli til Spøttrup.

☐ JA. Deltager i udflugten onsdag den 6. juli til Søndervig m.m.

☐ JA. Deltager i udflugten torsdag den 7. juli til Søby Brunkulslejer.

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

Eller udfyld blanketten på COPA hjemmesiden: [www.copa.dk](http://www.copa.dk)

**Tilmeldingen skal være fremme senest 21. maj 2021.**

I uge 21 sendes svar, om du / I har fået plads på sommeropholdet.



Spøttrup Middelalderborg.



Sandskulpturfestival i Søndervig.



Søby Brunkulslejer.



Mønsted Kalkgruber.

NY

# Vælg frihed

Livet med  
*freeseal*<sup>®</sup>

Livet  
før

Sig nej til lækager,  
vælg eakin freeseal<sup>®</sup>

eakin freeseal<sup>®</sup> er kun  
1,8mm tynd, ideel til  
konvekse tømbare  
stomiposer.

Vælg frihed frem for  
lækager, lev trygt hver dag.



eakin  
*freeseal*<sup>®</sup>

BESTIL DINE GRATIS PRØVER NU

Tlf: 49 26 13 99

[info@focuscare.dk](mailto:info@focuscare.dk)

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

Focuscare



Østervangsvej 21, 8900 Randers C



# Årsberetning for Stomiforeningen COPA 2020

Af: Henning Granslev, landsformand

## Generelt

Det der har fyldt mest for os alle i 2020, både her i Danmark og hele Verden er COVID 19. Året startede helt normalt og ganske fint med tilbud i COPA på mange planlagte arrangementer, heraf en del generalforsamlinger rundt i landet. Da vi i slutningen af marts 2020 hørte om virus udbrud i Kina, tænkte vi fleste vel, at det sikkert var som med SARS udbruddet i 2008, der ikke kom til Europa, men blev ude i Østen. Det var et forkert gæt.

COVID 19 ændrede alt for alle. Vi blev pludselig, i marts måned, frataget vores frihed til at tage på cafe, at rejse, gå i butikker, tage på job, gå i skole, holde fester og m.m. Resten af 2020 blev mere eller mindre et år fyldt med restriktioner og informationer om, hvad der var tilladt og absolut ikke tilladt.

I COPA var vi heldige, at landsforeningens tre årlige arrangementer, COPA sommerophold, COPA weekend og COPA rådgiverkursus, kunne afholdes næsten helt som normalt. Der var selvfølgelig krav om at overholde de almindelige COVID 19 regler: mundbind, sprit og god hygiejne.

COPA Forældregruppen derimod, var nødsaget til at aflyse alle deres aktiviteter. Det er på jysk - rigtig træls. Ikke en eneste gang har forældrene, børnene og deres søskende haft mulighed til at mødes for at være sammen med deres ligestillede venner.

COPA Ungdom havde i samarbejde med Forældregruppens store børn arrangeret et helt nyt tilbud på et weekendophold med aktiviteter og socialt samvær. Det blev desværre også aflyst.

Ikke alt er negativt. Medlemstallet er stabilt på ca. 3500. Der er god spørgelyst/debat på COPA Facebook, og online rådgivning får også mange henvendelser om alt muligt vedr. livet med stomi.

Men, der er stadig en stor udfordring for COPA. Kampen med at alle stomiopererede, uanset bopælskommune og valg af produkter, kan få en bevilling på de stomihjælpemidler, der er de bedst egnede til borgeren. Der har været en lang og sej kamp for, at der med støtte fra andre patientforeninger, Kræftens Bekæmpelse og Danske Handicaporganisationer, nu er sendt breve til regioner og Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg. I brevene er der beskrevet COPA's bekymring og bange anelser for yderligere forringelser med at få bevilget de korrekte stomihjælpemidler efter borgernes eget valg.

## Kræftens Bekæmpelse (KB)

I januar mødtes alle formændene i patientforeningerne med Hovedbestyrelsen i Kræftens Bekæmpelse. På mødet får man information om fremtidige KB projekter, der fremlægges resultater af tidligere projekter og patientforeningerne kan fremsætte ønsker til nye forskningsprojekter m.m. De planlagte kvartalsmøder med KB og patientforeninger har været en blanding af Temamøder og fysiske møder.



Den 4. februar fejres der hvert år World Cancer Day. Kræftens Bekæmpelse inviterer denne dag repræsentanter fra patientforeninger til en festaften i Skuespilhuset, København. Her uddeler Kræftens Bekæmpelse årets Hæderspris, 50.000 kr. til en person, en gruppe eller en forening, som tak for en betydningsfuld indsats for hjælp til kræftpatienter og pårørende.

Hædersprisen 2020 blev tildelt alle patientforeningerne ved en meget flot ceremoni i Skuespilhuset. Det var en utroligt stor oplevelse at stå på scenen sammen med repræsentanter fra alle patientforeninger.



*Kræftens Bekæmpelses Hæderspris 2020 gik til 20 patientforeninger og -netværk, som både hver især og samlet set gør en stor og betydningsfuld indsats for kræftpatienter og pårørende i alle dele af kræftforløbet.*

Normalt bliver Hædersprisen ikke uddelt til en så stor gruppe - 20 patientforeninger. På et møde i patientstøtteafdelingen besluttede patientforeningerne, efter afstemning af forslag, at de 50.000 kr. fra Hædersprisen 2020, skulle tildeles et KB projekt – Ung Kræft.

COPA deltager også normalt som gæst ved det årlige KB repræsentantskabsmøde i Kolding, med repræsentanter ved KB fællesstanden på Folkemødet og ved Lægedagene i Bella Centret. Det var ikke muligt i 2020.

## Danske Handicaporganisationer (DH)

Det har i 2020 kun været muligt et par gange at deltage fysisk i DH møder. Resten har været afholdt på Skype.



Et af møderne var vedr. dækning af merudgifter ved handicap/kroniske sygdomme. Til dette punkt har COPA stadig et stort ønske om, at det bliver muligt at stomiopererede får dækket merudgifterne til tandpleje, når der er bevis for større tandskader på grund af indtagelse af medicin til behandling af bl.a. colitis ulcerosa eller morbus Crohn. Det er endnu ikke lykkedes, at politikerne på Christiansborg har fundet økonomi til dækning af denne gruppes merudgifter til tandbehandling.

Alle patientforeningerne i DH regi, og mange andre er enige om, at der uanset bopæl, ikke skal være ulighed i det Danske Sundhedsvæsen. Professor i Samfundsøkonomi Jacob Kjeldberg holdt på et DH møde et spændende oplæg om denne ulighed. Vedr. problemetikken med ulighed på bevillinger til stomihjælpemidler, har COPA med hjælp fra DH sendt et brev til Folketingets Sundheds- og ældreudvalg.

(fortsætter side 8)

# "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](http://www.coloplast.dk/concave) eller ring til Coloplast Kundeservice på 49 11 12 13



## Ukraine

I 2020 er der 2 gange sendt hjælpemidler til vores venner i Odesa. I alt over 250 flyttekasser fordelt på 16 paller. COPA sender pallerne med transportfirmaet UNO-Transport i Viby ved Aarhus. Her har COPA en god aftale med super service og lidt rabat jo flere paller, der sendes pr. gang. Desuden er UNO-Transport hjælpsom med at finde gratis lagerplads til et par paller, når der er behov for dette. COPA har valgt kun at sende to gange pr. år. De stomiopererede i Odesa, er utrolig taknemlige for jeres hjælp med at indsamle stomihjælpemidler rundt i landet. Tak til alle, både sygehuse, leverandører, producenter, lokalcentre og COPA medlemmer.



## COPA's medlemsblad

Det er sket en kraftig forbedring med omdelingen af medlemsbladet. Nu er fejlprocenten på ca. 0,3. Men der har været et par mindre heldige leveringer af efterforsendelsen af et manglende blad. 5 - 10 gange har Porto sendt gamle COPA blade til medlemmerne. Den fejl skulle ikke kunne ske mere. Portoservice er blevet bedt om hurtigt at kassere overskudbladene fra sidste forsendelse. Forretningsudvalget i COPA har besluttet at fortsætte samarbejde med Portoservice, da Post Nord ikke lover en mindre fejlprocent - tværtimod - desuden vil det medføre en merudgift til omdeling.



## COPA Facebook

Facebookgruppen har fungeret fint i året, der er gået. Der er ca. 2400 medlemmer. Alle bliver budt velkommen, og gjort opmærksom på, at de kan melde sig ind i COPA. Medlemmerne er flinke til at hjælpe og støtte hinanden. Gruppen bruges også af studerende og forskere, der har valgt opgaver med relation om stomi. Sundhedspersonale følger også lidt med i gruppen. Det sker undertiden, at nogen ikke lige rammer den gode tone, som vore regler pålægger deltagerne at overholde. Det bliver der naturligvis taget hånd om, men hvis der opstår problemer, er det rart, at Henning kan træde til.



Hjørdis Mikkelsen,  
Facebook administrator

## Landsarrangementer

### • Kursus for COPA frivillige

I weekend den 24.- 25. oktober var 34 COPA frivillige samlet til rådgiver-foreningskursus på hotel Milling i Middelfart. Lørdagens oplæg inden frokost var gymnastikprogrammet: Me+ recovery fra ConvaTec, der blev præsenteret af Sanne Andersen, Pia Dræby Sessingø og deres fysioterapeut Janne.



Alle stomiopererede kan klare nogle af programmets øvelser, der er beregnet til at træne de små mavemuskel. Øvelserne kan være en stor hjælp til hindre dannelse af brok omkring stomien. Helt udmattede af de mange øvelser var der tid til frokost. Eftermiddagens oplæg klarede Per Herlufsen, stomisygeplejerske, Hvidovre Hospital, med god information om de forskellige stomityper, årsager til stomianlæggelse, hudproblemer, stomipleje og stomisygeplejerskens opgaver i stomiambulatoriet. Per fik også fortalt om et projekt for stomiopererede i Nepal, hvor Per er tovholder for projektet. Lørdag aften var der tid til hygge og socialt samvær med COPA venner.

Søndagens program blev pludselig ændret, da vores oplægsholder måtte melde afbud på grund af sygdom – heldigvis IKKE CORONA. Ok, det var jo ikke et problem, blot en opgave der skulle løses her og nu. Vi valgte, at lokalformændene fortalte om, hvorledes deres lokalforening havde fungeret mere eller mindre under COVID 19 nedlukningen. Der var også tid til at udveksle råd og ideer til arrangementer rundt i landet, evt. også at lave nogle fællesmøder. Weekenden sluttede med frokost, farvel og på gensyn i 2021.

### • COPA sommerophold

Park Hotel Milling i Middelfart var base for COPA sommeropholdet 2020.

Puha, de sidste uger før arrangementet, var det med en frygt for at måtte aflyse opholdet. Heldigvis blev der, et par uger før uge 27, åbnet for større hotelsammen-



komster. Personalet på Park Hotel var super gode til at tackle alt vedr. COVID 19 reglerne. Alt var perfekt, forplejningen, værelserne og god service fra alle på hotellet. Udflugterne var en tur med guide rundt i Det Gamle Grænseland, heldagstur til Esbjerg med en rundvisning på Esbjerg havn og besøg på Fiskeri- og Søfartsmusset og en eftermiddagstur med besøg på Harridslevgaard Slot ved Bogense. Deltagerne og COPA var glade for, det var muligt at arrangementet kunne holdes. Det samme var hotellet.

(fortsætter side 10)



# Introduktion til Ostoform Tætningsring med **FLOWASSIST**-Beskyttelse

*Et betydeligt fremskridt indenfor peristomal hudpleje*

## Ikke-Absorberende Polymer

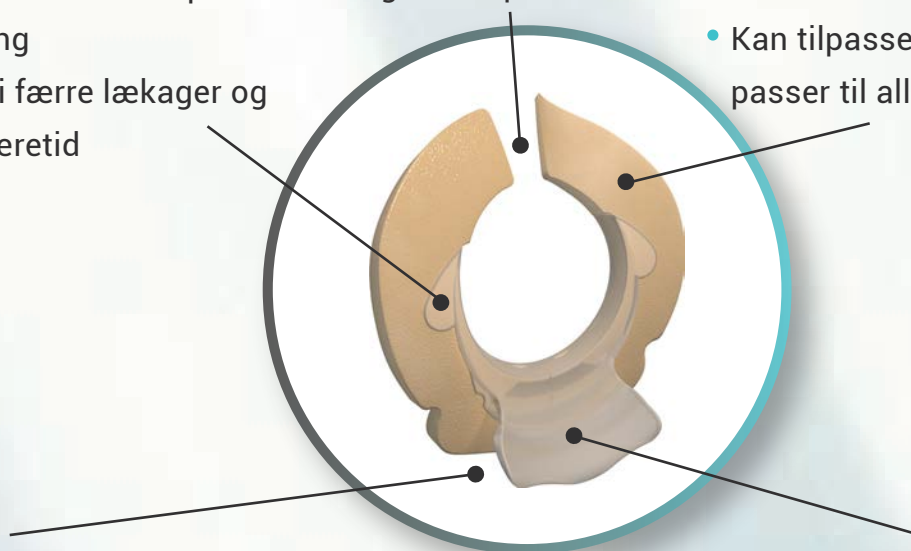
- Beskytter tætningsringens hydrokolloid mod absorption og opløsning
- Resulterer i færre lækager og længere bæretid

## Delt Ring

- Muliggør en præcis og sikker pasform

## Formbar Hydrokolloid Tætningsring

- Næste generation, hudvenlig, holdbart materiale
- Kan tilpasses og formes, så den passer til alle stomityper



## Unik Pose Monterings Guide

- Sikrer nøjagtig og sikker posemontering
- Kompatibel med en-delte og to-delte bandager
- Kompatibel med flade og konvekse poser

## Patenteret FLOWASSIST - Teknologi

- Fleksibel studs leder output væk fra huden og ind/ned i posen
- Holder huden sikker, tør og behagelig
- Studs fungerer som en ikke-klæbrig håndterings fane for nem montering



“

Absolut det bedste produkt, jeg har brugt i de 22 år jeg har haft ileostomi. Det er første gang, jeg har oplevet total komfort og fuldstændig tillid; ingen utæthed eller ødelagt hud omkring min stomi.

”

- Aideen, Irland



For yderligere information kontakt Hardam A/S  
Kundeservice Tlf: **97 42 32 33** Mail: [post@hardam.dk](mailto:post@hardam.dk)  
WEBSHOP: [WWW.HARDAM-SHOP.DK](http://WWW.HARDAM-SHOP.DK)



Læs de  
Kliniske Studier

Kelleher K Al. 2019. En enkelt-arms praktisk anvendelsesvurdering af brugeroplevelse og peristomal hudlidelse blandt personer med en ileostomi. *Wound Management & Prevention*, 65(1) s. 14-19

Hunt Al., 2018. Ændringer i peristomal hudlidelse og brugeroplevelse af en ny stomi barriere ring med assisteret flow. *J Wound Ostomy Continence Nurse*., 45(5) s. 444-448

Quigley Al. 2021. Evaluering af en ny stomi-tætningsring med assisteret flow for personer med en ileostomi. *Advances in Skin & Wound Care*., 34 s. 1-5

## Årsberetning for Stomiforeningen COPA 2020. fortsat:

### • COPA weekend

Weekendarrangementet, på Golf Hotel Viborg, startede fredag aften den 21. august. Det var dejlig dansk sommervej med solskin og flot blå himmel. Første del i programmet var



fremvisning af stomihjælpemidler. Stomisygeplejerske Heidi Skydsgaard fra Kirstine Hardam stod for præsentation af mange forskellige poser, plader og hudplejeartikler m.m. Der var en god spørgelyst om alt muligt vedr. brug af hjælpemidlerne. Efter Heidi's fremvisning var der tid til en god aftenmenu med tilbehør. Mætte og tilfredse mødtes vi igen i salen med stomiprodukter, hvor Heidi stod til rådighed med en personlig rådgivning til de, der ønskede dette. Lørdag tog vi med bus på heldagstur til Limfjordsøen, Fur. Første stop var ved Fur Bryghus, hvor vi fik en rundvisning med en lokal guide. Der var også smagsprøver med i rundvisningen. Næste stop var ved Fur Museum, her indtog vi de medbragte madpakker og havde tid til at gå på opdagelse i det lille hyggelige museum. Ved museet ventede den lokale turistguide, John Brinch, der skulle med på busturen rundt til mange af seværdighederne på Fur. Busturen sluttede ved Fur Bryghus - ikke for at drikke mere øl - men til kaffe og lagkage.

Efter en god dag på Fur, var det tid til at sætte kursen mod Viborg. Her ventede en festmiddag med vin og en stor flot kage til kaffen, da det var 25 års jubilæum for arrangementet - COPA weekend.

Søndag formiddag var der tid til en rask travetur rundt om søerne ved hotellet. Til frokosten var der lidt ekstra til kaffen - resterne af den flotte jubilæumskage.

### COPA Forældregruppen

2020 var på mange måder en bedrøvelig omgang for Forældregruppen. Det gode i det dårlige må være, at vi løbende igennem nedlukninger og måske åbninger af DK og det antal man måtte forsamlе sig, fik aflyst vores arrangementer drypvis uden de store omkostninger for os.

Udover at vi er borgere i DK og selvfølgelig retter os efter retningslinjerne, så var det også vigtigt for os at udvise den største ansvarlighed over for vores medlemmer, fordi corona og vores medlemmers kontroller m.v. på sygehuse ikke måtte komme i fare eller berøres.

Derfor ingen arrangementer med Forældregruppen i 2020.

Vi valgte op til jul at sende alle medlemmer under 18 år en julehilsen fra forældregruppen og COPA. Vi sendte en kasse med chips, dip, nødder m.v. og et brev med ønske om god jul, godt nytår - og at vi håber vi kunne mødes i 2021 til gode arrangementer igen.

I 2021 kigger vi ind i aflysninger igen, hvor forårsturen pt. er aflyst. Vi håber meget på junior, familieweekend i oktober, og ikke mindst tur for de største juniorer sammen med COPA ungdom.

På gruppens vegne, Morten Holmgård

### Urostomigruppen

På Aabenraa Sygehus har der i 2020 kun været en åben rådgivning og et møde med andre patientforeninger. Der har til gengæld været flere telefonrådgivninger til urostomiopererede.



Anne-Lise Hansen  
Kontaktperson Urostomigruppen

### COPA hjemmesiden

I 2020 har der ikke været den helt store aktivitet på hjemmesiden. Det der har fyldt mest, er alle aflysningerne, der er blevet lagt under lokalforeningerne. Lidt aktivitet har der dog været, når COPA skulle hjælpe med at finde personer til at besvare spørgeskemaer fra sygeplejersker og forskere, der var i gang med projekter eller undersøgelser, der havde relation til stomi.

### Stomiguident

Sophie Due, der er ansvarlig for artikler og filmklip m.m., har virkelig været udfordret til komme ud i marken for at lave nyt til Stomiguident. Der arbejdes med flere nye ideer, der vil blive lagt på hjemmesiden, når det igen bliver muligt for Sophie at tage uge og lave filmklip og interview.



### Huset Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted

Hovedbestyrelsen i COPA har på et møde i oktober vedtaget at foretage en total udskiftning af taget på vores hus, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted.

Der bliver optaget et banklån på 500.000 kr.



### Økonomi

Årsregnskabet slutter med et positivt resultat på 85.000 kr. - se side 12.

### Fremtiden

Der er stadig udfordringer vedr. bevillinger til stomihjælpemidler. Nu håber vi, at se positive resultater af brevene der med støtte fra patientforeninger i KB og DH regi, er sendt til to regioner og til Folketingets Sundheds- og ældreudvalg. Måske og forhåbentligt er der lys forude til at finde en god løsning, ved at komme dialog med politikerne på Christiansborg?

Tak til alle i Stomiforeningen COPA, medlemmer, producer/leverandører og oplægsholdere, der har været så heldige at kunne deltage ved et arrangement i 2020. Der kommer flere tilbud i 2021.

Tak til alle frivillige, redaktør, webmaster, annoncører og samarbejdspartnere i KB og DH.

Tak til Susanne Moll på sekretariatet - du klarer det fint og er snart dus med alle COPA opgaver.

Henning Granslev



# Bliv medlem af me+ – det er **helt gratis**

*me+ er et fællesskab specielt  
for dig med stomi*

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

- me+ recovery **træningsprogram** i dit hjem
- **Erfarne sygeplejersker** inden for stomipleje
- **Hjemmebesøg** af sygeplejersker
- **Stærkt fællesskab** i lukket Facebook-gruppe
- Tilbud om deltagelse i **arrangementer**, vareprøver osv.



Lige nu mod-  
tager alle nye  
medlemmer  
af me+ en fin  
velkomstgave!

Du kan blive me+ medlem på  
**www.convatec.dk**  
eller ved at ringe eller skrive til os.  
**Telefon: 48 16 74 75**  
**convatec.danmark@convatec.com**



## Invitation til spændende og gratis foredrag

 **Følg med på facebook: "Min Stomigruppe"**  
Sygeplejerske Nina er online og live tirsdage kl. 19.30

ET LILLE UDPLUK AF DE KOMMENDE ARRANGEMENTER DU KAN DELTAGE I:

**18. maj kl. 19:30:**

Seksualitet i forbindelse med  
svær eller kronisk sygdom,  
af Anne Winther Rolfsted  
Dandanell, Hvidovre Hospital,  
Stomiambulatoriet, Master i  
sexologi

**1. juni kl. 19:30:**

Rettigheder, bevilling og  
§112,  
af Jurist Anita Klindt

**15. juni kl. 19:30:**

Sygdom som eksistentielt  
vendepunkt,  
af hospitalspræst  
Christian Juul Busch,  
Rigshospitalet



**ConvaTec Danmark A/S**

Lautruphøj 1-3 • 2750 Ballerup • Telefon +45 4816 7475 • **www.convatec.dk**



# COPA REGNSKAB 2020

| IND                         | kr.              |
|-----------------------------|------------------|
| Kontingenter.....           | 659.774          |
| Gaver og arv.....           | 13.083           |
| Støtte formålsbestemt.....  | 403.980          |
| Diverse indtægter.....      | 1.475            |
| Tips og lotto.....          | 1.165.636        |
| Deltagerbetaling.....       | 215.400          |
| Annonceindtægt.....         | 288.783          |
| <b>INDTÆGTER I ALT.....</b> | <b>2.748.131</b> |

| UD                                      |                  |
|-----------------------------------------|------------------|
| Lønninger og honorarer.....             | 682.761          |
| Lokaleomkostninger.....                 | 71.905           |
| Copa-bladet.....                        | 423.750          |
| Lejr- og weekendophold.....             | 400.231          |
| Rådgiveruddannelse/Foreningskursus..... | 67.701           |
| Lokalforeninger.....                    | 418.430          |
| Møder og rejser.....                    | 44.118           |
| Administrationsomkostninger.....        | 324.747          |
| Ukraine/Nepal.....                      | 73.298           |
| Øvrige omkostninger.....                | 90.875           |
| Udstillinger, PR incl. legater.....     | 80.030           |
| <b>OMKOSTNINGER I ALT.....</b>          | <b>2.677.846</b> |

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| Resultat før finansielle poster..... | 70.285        |
| Finansielle omkostninger.....        | 15.618        |
| <b>ÅRETS RESULTAT.....</b>           | <b>85.903</b> |
| Årets resultat fordeles således:     |               |
| Overført til overført resultat.....  | 85.903        |
| <b>I ALT.....</b>                    | <b>85.903</b> |

## AKTIVER

### Anlægsaktiver

|                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| Ejendom.....                        | 1.596.907        |
| Kunst.....                          | 20.000           |
| Materielle anlægsaktiver i alt..... | 1.616.907        |
| <b>Anlægsaktiver i alt.....</b>     | <b>1.616.907</b> |

### Omsætningsaktiver

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| Gave, Forældregruppen - bundne midler..    | 689.213   |
| Arv - bundne midler.....                   | 44.573    |
| Arv 2008, obligationer - bundne midler.... | 1.501.835 |
| Tilgodehavender.....                       | 55.550    |
| Andre tilgodehavender.....                 | 67.233    |

|                                   |                  |
|-----------------------------------|------------------|
| <b>Tilgodehavender i alt.....</b> | <b>2.358.404</b> |
| Likvide beholdninger.....         | 122.520          |

|                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| <b>Omsætningsaktiver i alt.....</b> | <b>2.480.924</b> |
|-------------------------------------|------------------|

|                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| <b>AKTIVER I ALT.....</b> | <b>4.097.831</b> |
|---------------------------|------------------|

## PASSIVER

### Egenkapital

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Overført resultat.....            | 1.709.145 |
| Arv og gaver, formålsbestemt..... | 2.197.070 |

|                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| <b>Egenkapital i alt.....</b> | <b>3.906.215</b> |
|-------------------------------|------------------|

|                                          |               |
|------------------------------------------|---------------|
| <b>Hensatte forpligtelser i alt.....</b> | <b>88.252</b> |
|------------------------------------------|---------------|

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| <b>Gældsforpligtelser i alt.....</b> | <b>103.364</b> |
|--------------------------------------|----------------|

|                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| <b>PASSIVER I ALT.....</b> | <b>4.097.831</b> |
|----------------------------|------------------|

COPA sekretariatet, Jyllandsgade 41. 4100 Ringsted



Vores hus skal passes og vedligeholdes helt som var det vores eget hjem. Nu får det nyt tag, udhæng og tagrender, m.m. Det gamle tag var ret medtaget og trængte til en komplet udskiftning. h.g.

## D-vitamin / sollys nedsætter risikoen for brystkræft

*Kvinder, der tilbringer timer udendørs - og derfor udsættes for mere sollys - har en langt lavere risiko for at udvikle kræften.*

Tidligere epidemiologiske studier (forekomst af sygdomme og andre helbredsforhold og fordeling i grupper af mennesker samt hvad, der styrer denne forekomst på befolkningsniveau) har vist, at ultraviolet B-stråling (UVR) fra Solen kan have en beskyttende virkning på brystkræft.

Forskere ved Københavns Universitet har undersøgt sammenhængen mellem UVR-eksponering og brystkræft hos kvinder med udendørsarbejde.

I alt 38.375 kvinder under 70 år blev identificeret med primær brystkræft ved hjælp af det danske kræftregister. De fik analyseret deres livsstil og blev sammenlignet ved hjælp af kommunernes folkeregistre med raske kvinder født samme år og stadig i live. ATP-registeret blev brugt til at hente jobtype. For at vurdere eksponering for sollys ledte forskerne efter erhverv, der hovedsagelig var baseret på udendørs aktivitet, og især mellem kl. 10 og kl. 15, når vores krop er mest modtagelig for at danne D-vitamin.

Forskerne fandt ingen overordnet sammenhæng mellem erhvervsmæssig UVR-eksponering og brystkræft hos yngre kvinder.

I alderen 50 år og derover var længere varighed af UVR-eksponering omvendt forbundet med risiko. Kvinder der i 20 år eller mere havde haft udendørsarbejde havde en nedsat risiko for brystkræft på 17% ved 50 års alderen. Der var ingen bemærkelsesværdig forskel på østrogenreceptorstatus.

Konklusion: Denne undersøgelse indikerer en omvendt sammenhæng mellem langvarig erhvervsmæssig UVR-eksponering og forsinket brystkræft.

### Reference

Pedersen, J.E. et al. Occupational exposure to solar ultraviolet B radiation and risk of subtypes of breast cancer in Danish women. *Occupational and Environmental Medicine*. 2021. Doi: 10.1136/oemed-2020-107125.





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](http://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](mailto: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 

## Coronapas - husk de gode råd

**Sundhed.dk** og appen **MinSundhed** giver danskerne mulighed for at vise coronapas, der dokumenterer enten en negativ COVID-19 test, tidligere smitte eller et færdiggjort vaccinationsforløb.

Der findes flere måder at fremvise gyldigt coronapas. Alle muligheder findes i appen **MinSundhed** eller på **sundhed.dk**:

- Testsvar fra PCR-test og lyntest (negativ-svar kan bruges i tre døgn).
- Tidligere positiv-svar og dermed dokumentation for immunitet (2-12 uger efter positiv-svar).
- Bevis på fuldført vaccinationsforløb.



## Sundhed.dk's råd om coronapas

- Tjek kun **sundhed.dk** eller MinSundhed-appen, når du har brug for det.
- Download evt. dit pas på din smartphone eller tag et print.
- Vent evt. på, at du får en notifikation eller en SMS om, at der er svar på COVID-19 testen i MinSundhed-appen eller på **sundhed.dk**

## NY BOG

### Skriveterapi - hjælp til selvhjælp

Ved at skrive om sine tanker og følelser får man ikke blot større overskud og glæde i sit liv, man bliver også mere robust i sin omsorgsrolle. Det kommer ikke kun en selv til gavn, men smitter positivt af på den, man yder omsorg.

Bogen kommer ind på en række fælles emner for pårørende - f.eks. hvordan man kan:

- håndtere sine bekymringer
- håndtere uønskede tanker
- bearbejde ubehagelige oplevelser
- vække sin glæde og taknemmelighed
- tackle problemer med familien.

Adskillige undersøgelser viser, at det styrker vores psykiske og fysiske helbred at skrive om vores tanker og følelser. Vi kan fx blive mindre angst

og mindre deprimerede af at skrive, ligesom vi kan styrke vores arbejdshu-kommelse og sove bedre. Skriveterapi påvirker også vores immunforsvar, så vi ikke så ofte bliver syge.

Skriveterapi kræver ingen forudsætninger og kan passes ind i selv den mest krævende hverdag, fordi man kun behøver at skrive i kort tid ad gangen for at få et godt udbytte. Bogen er for alle typer pårørende. Man vil have glæde af bogen, uanset om man er forælder, ægtefælle, kæreste, søster, bror, voksent barn, ven eller på anden måde er nærtstående. Pårørende er forskellige, men der er fællestræk ved rollen som omsorgsgiver, der gør, at man altid vil kunne finde skriveøvelser i bogen.

Skriveøvelserne i bogen er udviklet, så man kan have glæde af dem, uanset om man er omsorgsgiver til en fysisk handicappet, en der er ramt af apopleksi, demens, ALS, Parkinsons sygdom, muskelsvind, sklerose, kræft, KOL, diabetes, gig, angst eller



**Annette Aggerbeck** er psykoterapeut, journalist og cand.jur. Hun har udviklet skriveterapi som et redskab til selvudvikling og er forfatter af flere bøger om skriveterapi. Annette har haft demens i familien og kender personligt til udfordringerne som pårørende. Hun afholder blandt andet gruppeforløb, hvor pårørende laver skriveøvelser i kombination med samtaler og korte meditationer. Denne bog bygger blandt andet på hendes erfaringer fra disse grupper og fra skriveterapeutiske forløb med klienter.



Annette Aggerbeck: *Skriveterapi for pårørende*. Forlaget Respekta. 2021. Hf. 262 sider. 244,95 kr.

depression.... for blot at nævne nogle af de mange kroniske sygdomme og tilstande, der kan præge hverdagen og samlivet med en nærtstående. Bogen kan også bruges af pårørende til mennesker med stomi.



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

# Der er stor tillidskløft mellem borgernes og sagsbehandlernes oplevelser af den kommunale sagsbehandling

Der er fortsat stor tillidskløft – et såkaldt gap – mellem borgere og kommunale sagsbehandlernes oplevelse af sagsbehandlingen og inddragelse på handicapområdet. Det viser en ny tillidsundersøgelse, 'gap-undersøgelsen' – som Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE, har foretaget for Det Centrale Handicapråd.

Det er blandt andet i spørgsmålene omkring sagsbehandlerens brug af relevant ekspertviden i forhold til at iværksætte tiltag over for borgeren herunder medindflydelse på tiltagene, hvorvidt der vurderes at være taget hensyn til borgerens individuelle situation samt om borgeren får den hjælp, som vedkommende har behov for, at de største tillids-gap findes.

- "Spørgeskemaundersøgelsen fastslår på ny (i forhold til tilsvarende undersøgelse i 2015), at der fortsat er store tillidsproblemer mellem borgere med handicap og kommunale sagsbehandlere, idet der generelt er manglende tillid til, at borgeren får den hjælp, som han eller hun har ret til, og at den samtidig er tilpasset individuelle behov. Hertil kommer den kvalitative interviewundersøgelse, som bekræfter, hvad vi havde en stærk mistanke

- **Det Centrale Handicapråd** er et uafhængigt råd under Socialministeriet, som for en 4-årig periode sætter deres retning for de vilkår, der skal skabes politisk fokus på inden for handicapområdet.

- De 19 medlemmer er enten indstillet af aktører, som beskæftiger sig med forskellige samfundsforhold, som har betydning for mennesker med handicap, eller personligt udpeget af socialministeren.

- Formanden udpeges altid af den siddende socialminister.

- Den nuværende rådsperiode løber fra 2018-2021.

- Liselotte Hyveled er formand under nuværende rådsperiode.



om, nemlig at borgere med handicap har vidt forskellige oplevelser af sagsbehandlingen niveau," fortæller formand for Det Centrale Handicapråd, Liselotte Hyveled og uddyber:

"Nogen af borgerne giver i undersøgelsen udtryk for, at de oplever kontakten til kommunen som en årelang kamp for at få den hjælp, de selv eller deres pårørende har behov for, mens andre borgere har oplevet sagsbehandleren og kommunen som en støtte, da deres liv brød sammen. Og jeg synes egentligt, at det giver grobund for politisk refleksion – for vil vi virkelig acceptere et samfund, hvor oplevelserne af sagsbehandlingen er så forskellig fra borger til borger, og hvor borgerne reelt ikke har tillid til, at de kan få den hjælp, som de både har behov for eller ret til?"

## Der er ikke sket de store fremskridt

– "Inddragelse og tillid i mødet mellem kommunerne og borgere med handicap" – skal ses som en opfølgning af den gap-analyse, som Advice foretog for Det Centrale Handicapråd tilbage i 2015. Både denne og sidste gang (den nye og gamle gap-undersøgelse fra VIVE) er formålet at se nærmere

Formand for Det Centrale Handicapråd, Liselotte Hyveled.



Foto: De Meza Photo

på henholdsvis borgerne med handicap og de kommunale aktørers egen vurdering af de forskellige områder af sagsbehandlingen – herunder service og indflydelse – samt på gap'et mellem vurderingerne.

Og det er fortsat på en række af de samme parametre, de største tillids-gap findes i begge undersøgelser.

- "Resultaterne af denne gap-undersøgelse viser nogle af de samme tendenser som gap-analysen fra 2015. Og selvom der grundet det metodiske grundlag ikke er tale om et direkte sammenligneligt resultat, så kan vi med den nye gap-undersøgelse udlede, at der fortsat er en række sammenfaldspunkter, hvor tilliden halter, samtidig med at der er nogle interessante forskelle at hæfte sig ved," fortæller Det Centrale Handicapråds formand.

Der peges i VIVE's undersøgelse på en sammenfaldende tendens mellem de to undersøgelser, hvad angår ledernes og sagsbehandlernes mere positive vurdering af sagsbehandlingen, end den som borgerne foretager. Deraf findes nogen af de største tillids-gap i 2015-analysen i forhold til fokus på borgerens individuelle behov, rådgivning ud fra den individuelle situation samt på sagsbehandlernes viden om handicap.

I den nye undersøgelse er et af de største gap fortsat i forhold til hensynet til individuelle behov, mens der synes at være en lille bedring i opfattelsen omkring viden om han-

dicap. Derudover findes de største gap i forhold til, hvorvidt borgerne får den hjælp, de har ret til, om relevant ekspertviden inddrages, om der er let adgang til sagens dokumenter, og om borgerne har indflydelse på de tiltag som igangsættes. Både i spørgsmålet om, hvorvidt borgerne har indflydelse på tiltagene og adgang til sagens dokumenter,



synes der at være et større gap denne gang end i 2015.

- "Undersøgelsen bekræfter, hvad der allerede er bred enighed om, nemlig at en tillidsfuld og inddragende relation mellem kommunerne og borgere med handicap er afgørende for en god sagsbehandling. Alligevel er det fortsat udfordringer i forhold til at skræddersy rådgivning ud fra borgerens individuelle behov, at kommunikere klart om sagens udvikling og afgørelser samt at anvende ekspertviden, når der er behov for det. De forhold kræver øjeblikkelig opmærksomhed og handling," konkluderer Liselotte Hyveled.

## Det handler i høj grad om kommunikation

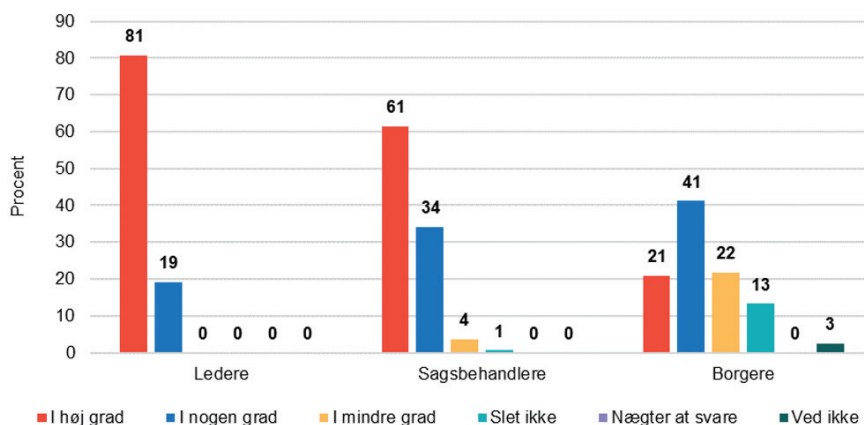
Med gap-undersøgelsens resultater står det klart, at borgere med handicap og sagsbehandlere i høj grad oplever en tillidskløft i forbindelse med kommunikation og relation i tilknytning til sagsbehandlingen. Og det er ærgerligt, når nu både borgerne og sagsbehandlere peger på, at det er den løbende dialog om problem, indsats og hjælp, der er afgørende for tilliden.

- "Det er tydeligt for mig, at der er et enormt behov for at se nærmere på selve den måde, vi har skruet vores systemet sammen på. Når en del af borgerne angiver, at det er den manglende inddragelse i og rette hjælp i forhold til deres sag, som er utilfredsstillende, så skal vi naturligvis sætte ind her," forklarer Liselotte Hyveled.

Der er dog mulighed for at fremme tilliden ved at gøre en større indsats i forhold til inddragelse og kommunikation. Blandt andet kan sagsbehandlere forud for det første møde sende et brev for at introducere sig selv samt afholde et møde med fokus på at foretage en forventningsafstemning, så der ikke opstår tvivl om eksempelvis, hvem der sørger for koordinering samt tidspunkter for kontakt og opdateringer i sagen.

- "Det er netop sådanne handlinger, som borgerne efterlyser, og som kan være med til at øge tilliden. Bedre kontakt til borgeren vil både fremme oplevelsen af inddragelse samt relation og sikre sagsbehandleren den rette viden om borgerens behov, hvilket medfører, at det rette tilbud kommer allerede første gang".

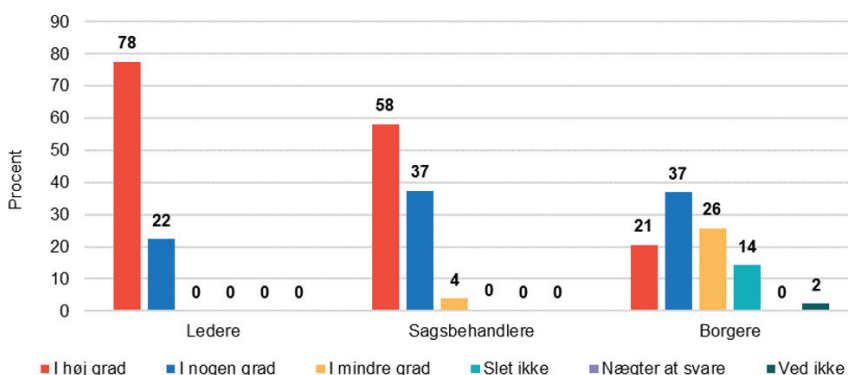
### Tager sagsbehandlingen hensyn til borgerens individuelle behov?



Spørgsmålsformulering til borgere: "I hvilken grad oplever du, at kommunen tager hensyn til dine individuelle behov i forhold til den hjælp kommunen iværksætter?"

Spørgsmålsformulering til sagsbehandlere: "I hvilken grad oplever du, at der i din enhed tages hensyn til borgere med handicaps individuelle behov i forhold til den hjælp i iværksætter?"

### Får borgere med handicap den hjælp, de har ret til?



Spørgsmålsformulering til borgere: "I hvilken grad har du tillid til, at kommunen ydr dig den hjælp, du har ret til?"

Spørgsmålsformulering til sagsbehandlere: "I hvilken grad oplever du, at de borgere med handicap, som du har kontakt med, får den hjælp de har ret til?"

**"Mødet mellem myndighedssagsbehandlere i kommunerne og borgere med handicap er fundamentet for den hjælp, borgere med handicap modtager.**

Det er under eller som forberedelse til disse møder, at de barrierer og udfordringer, som borgerne oplever i hverdagen, skal afdækkes, så hjælpen kan tilrettelægges efter deres individuelle behov.

Begge dele skal ske med inddragelse af borgeren, og forløbet skulle gerne fremme udviklingen af gensidig tillid mellem borger og sagsbehandler".

Men det kan være svært at indfri borgerne ønske om mere kommunikation. Ifølge gap-undersøgelsen oplever de kommunale sagsbehandlere nemlig udfordringer med at yde den optimale service grundet travlhed, ressourcer og manglende kompetencer i forhold til eksempelvis at imødekomme borgere med kommunikationsmæssige eller kognitive udfordringer [Kognitiv: Erkendelsesprocesser dvs. de processer, som foregår i hjernen (tænkning, erfaring), red.].

#### Kilde

Inddragelse og tillid i mødet mellem kommunerne og borgere med handicap En gap-analyse for Det Centrale Handicapråd.

[https://dch.dk/sites/dch.dk/files/media/document/301823\\_Inddragelse%20og%20tillid%20i%20m%C3%B8det%20mellem%20kommunerne%20og%20borgere%20med%20handicap\\_PDF-UA.pdf](https://dch.dk/sites/dch.dk/files/media/document/301823_Inddragelse%20og%20tillid%20i%20m%C3%B8det%20mellem%20kommunerne%20og%20borgere%20med%20handicap_PDF-UA.pdf)

# Det Centrale Handicapråd lancerer otte anbefalinger til bedre tillid

*Tilliden på handicapområdet er fortsat udfordret, viser ny undersøgelse. Der er behov for genetablering af tilliden, og derfor lancerer Det Centrale Handicapråd otte anbefalinger, som skal øge tilliden mellem borgere med handicap og den kommunale sagsbehandling.*



Det er helt afgørende for borgere med handicap eller pårørende til en borger med handicap, at der er tillid til kommunens sagsbehandling. Hjælpen skal komme, når der er behov for den, og der skal være tillid til, at den tilrettelægges ud fra individuelle behov.

Det er desværre ikke altid tilfældet, og derfor lancerer Det Centrale Handicapråd nu otte anbefalinger, som skal sikre fokus på arbejdet med at mindske tillidskløften.

- "Ingen kan være i tvivl om, at tilliden på handicapområdet er udfordret. Der er stor forskel på borgernes grad af tillid alt efter hvilken kommune og for-

valtningsområde borgeren er tilknyttet. Det er bekymrende, og derfor er vi i Det Centrale Handicapråd ikke i tvivl om, at vi med disse otte anbefalinger kan bidrage med perspektiver til, hvordan vi kan få genetableret tilliden samt sikre kontinuerligt fokus på og pres for politisk handling," fortæller formand for Det Centrale Handicapråd, Liselotte Hyveled.

Anbefalingerne henvender sig til både Social- og ældreministeren, regeringen, landets kommunalbestyrelser og de kommunale handicapråd, som hver især har mulighed for præge debatten og igangsætte initiativer, som kan imødekomme de store udfordringer omkring tilliden til sagsbehandlingen.

- "Vi ved, at det er på de tre niveauer, der er potentiale for at skabe forandringer, som kan medvirke til at øge borgernes tillid til, at de får den hjælp og støtte, som de har ret til. Nogle af

vores anbefalinger omhandler rådgivning på området og om mere viden på området, og her er der behov for en indsats fra Regeringen og Folketinget. De øvrige anbefalinger omhandler eksempelvis intern koordinering mellem forvaltningsområderne og efteruddannelse af sagsbehandlere, og her er det den enkelte kommune, som skal trække i arbejdstøjet," konkluderer Liselotte Hyveled.

## Det Centrale Handicapråds anbefalinger til øget tillid på handicapområdet

### • Anbefalinger til social- og ældreministeren og Regeringen

**1** Det Centrale Handicapråd anbefaler, at social- og ældreministeren tager initiativ til regelmæssig gentagelse af undersøgelsen "Inddragelse





og tillid i mødet mellem kommunerne og borgere med handicap".

**2** Det Centrale Handicapråd anbefaler, at Regeringen styrker fokus på handicapområdet på socialrådgiver- og socialformidleruddannelserne, samt mulighederne for efteruddannelse.

**3** Det Centrale Handicapråd anbefaler, at kommunerne forpligtes til at tilbyde rådgivning til borgere fra en uvildig/ uafhængig instans fx borgerrådgivere.

**4** Det Centrale Handicapråd anbefaler, at kommunalbestyrelsen styrker faglighed, vejledning og rådgivning.

#### • **Anbefalinger til kommunalbestyrelserne**

**5** Det Centrale Handicapråd anbefaler, at kommunalbestyrelsen sikrer kommunalpolitisk og ledelsesmæssig fokus på tillid og kommunikation.

**6** Det Centrale Handicapråd anbefaler, at kommunalbestyrelsen sikrer tydelighed om, at koordinering i indsatser er kommunens ansvar.

**7** Det Centrale Handicapråd anbefaler, at kommunalbestyrelsen inddrager det kommunale handicapråds erfaringer i planlægning af initiativer for at øge tilliden og i forbindelse med temperaturmålinger af tilliden i jeres kommune.

#### • **Anbefaling til kommunale handicapråd**

**8** Det Centrale Handicapråd anbefaler, at de kommunale handicapråd beder om svar på, om kommunalbestyrelsen forholder sig til disse anbefalinger. Bland jer og vær med til at kvalificere drøftelsen om tillid og inddragelse i jeres kommune! ■

#### **Reference**

[https://dch.dk/sites/dch.dk/files/media/document/DCH\\_anbefalinger%20til%20%C3%B8get%20tillid%20p%C3%A5%20handicapomr%C3%A5det.pdf](https://dch.dk/sites/dch.dk/files/media/document/DCH_anbefalinger%20til%20%C3%B8get%20tillid%20p%C3%A5%20handicapomr%C3%A5det.pdf)

## Dansk forsker i verdensklasse får international toppris: "Der er håb for, at diabetes kan kureres"

Jens Juul Holst fra Københavns Universitet er med flere væsentlige opdagelser en af verdens mest anerkendte diabetesforskere. 7. april 2021 cementerede han sin plads i forskernes superliga. Sammen med to forskerkolleger modtog han 'The Canada Gairdner International Award' som er en af videnskabens højeste



Foto: Simon Skipper

Jens Juul Holst.

anerkendelser. Med prisen følger \$100.000 canadiske dollar, og den anses traditionelt for at være adgangsbilletten til at komme i betragtning til Nobelprisen i medicin, da omkring hver tredje modtager efterfølgende har vundet netop Nobelprisen.

Mere end en kvart million danskere med type 2-diabetes er dagligt afhængige af medicin for at have en normal hverdag. Det samme gælder flere end 450 millioner mennesker på verdensplan. Bag nogle af de nyere medecintyper står blandt andet Jens Juul Holst, der har været førende i den internationale kamp mod diabetes.

Det var i 1986, at professor Jens Juul Holst opdagede, hvad der i dag er en af grundstenene i moderne diabetesbehandling. Her identificerede han tarmhormonet GLP-1 (Glucagon-Like Peptide-1), der er essentielt i lægemidler til behandling af diabetes og nu også overvægt. Gennem hele sin karriere har han arbejdet tæt på den kliniske praksis for at udvikle medicin. Jens Juul Holst begyndte sin karriere som kirurg på Bispebjerg Hospital i efteråret 1971 med speciale i mavetarmkanalen, og sideløbende med fortsat arbejde på skadestuen på Bispebjerg blev han lektor ved Københavns Universitet i 1978. Hans fokus på tarmene førte til opdagelsen af tarmhormonet GLP-1, der blev startskuddet til en imponerende karriere, der i dag tæller cirka 1900 publikationer samt 75.000 citationer i videnskabelige tidsskrifter.

–"GLP-1-hormonet danner i dag basis for behandling af millioner af mennesker med diabetes verden over. Det er helt fantastisk at det lille hormon, vi fandt for så mange år siden, i dag har udviklet sig til at blive et af de mest anvendte lægemidler overhovedet. Ved diabetes producerer kroppen for meget glukose, blandt andet fordi fedtvæv omkring lever, muskler og hjerte øger glukagon-koncentrationen, som normalt holder glukosen på et stabilt niveau. GLP-1, der bliver udskilt når vi spiser, stimulerer frigivelsen af insulin, samtidig med at det hæmmer glukagon-produktionen, og tilsammen nedsætter det blodsukkeret".

#### **Kan diabetes kureres?**

Spørger man, hvordan fremtiden for diabetesbehandling ser ud, er svaret unægtelig forbundet med overvægt. Type 2-diabetes hænger nemlig sammen med overvægt, og man anslår, at det er årsag til mindst 80 procent af tilfældene. Når man i undersøgelser spørger patienterne om, hvad de mener om præparaterne, så oplyser flere, at de har mistet appetitten. Og det er jo sådan set også er meningen, for overvægt er direkte forbundet til diabetes. Men det kan være en trist bivirkning, for det kan simpelthen tage madlysten fra folk. Det kan opleves som et stort problem for livskvaliteten. Manglende madlyst opleves af 10-20% af patienterne.

Ved de nyeste GLP-1-præparater opnår man et vægttab på 15-20%. Det er rigeligt til at fremkalde den tilsyneladende helbredelse af sygdommen. Så der tegner sig et håb i den umiddelbare fremtid," fortæller Jens Juul Holst. ■

#### **Fakta om diabetes**

- Mindst 280.000 danskere har diabetes, og det svarer til cirka fem procent af befolkningen. 76.000 danskere ved endnu ikke, at de har type 2-diabetes.
- 360.000 danskere påskønnes at have forstadie til type 2-diabetes.
- Type 1-diabetes udgør cirka 10 procent, mens resten typisk tælles under type 2-diabetes. Der er flere mænd end kvinder, som har diabetes.
- Følgesygdomme er skader på bl.a. hjertet, nyrerne, øjnene og følesansen i fødderne.
- På verdensplan har cirka 463 millioner voksne (20-79 år) diabetes. I 2045 vil det være steget til 700 millioner.

Kilde: Diabetes.dk

# Danske og internationale forskere afslører en afgørende brik i delingen af vores celler

*Det er umuligt at se med det blotte øje, og de fleste af os aner ikke, vi har det. Alligevel har det betydning for en proces, der hver dag sker tusindvis af gange i vores krop. Som kulminationen på adskillige års forskning, viser forskere fra Kræftens Bekæmpelse nu, at proteinet Ambra1 spiller en helt central rolle for delingen af vores celler. Det er viden, som måske kan være første skridt på vejen til personlig medicin til en lang række kræftpatienter.*

Menneskekroppen består af billioner af celler. Det svarer til, at cellerne kan nå adskillige gange rundt om Jorden, hvis man lægger dem i en lang række. Hver dag deler nogle af cellerne i vores krop sig. På den måde bliver slidte eller døde celler erstattet med nye, så vi hele tiden har nogenlunde det samme antal celler i kroppen.

Men selv om celledeling altså er livsnødvendigt, kan det også være farligt. For under celledelingen deler vores arvemateriale sig nemlig også. Og hvis der sker fejl, så den nye kopi ikke er identisk med den gamle, kan det føre til kræft.

Nu viser ny forskning fra Kræftens Bekæmpelse, at et af de proteiner, der påvirker celledelingen, er proteinet Ambra1.

Nærmere bestemt viser det sig, at Ambra1 i raske celler sikrer, at mængden af et andet protein, cyclin D, forbliver lavt. Men hvis mængden af Ambra1 falder, stiger mængden af cyclin D. Det fører til, at celledelingen går hurtigere, og at risikoen for, at der sker fejl i vores arvemateriale, stiger. Dermed stiger risikoen for at vi får

kræft også. Man ved faktisk allerede, at for høje mængder af cyclin D kan øge risikoen for at kræften spreder sig og mindsker patienternes mulighed for at overleve kræft. Det har man blandt andet set i lungekræft, blærekræft og brystkræft.

Selv om forskningen i Ambra1 og cyclin D er helt ny, er der store muligheder i den nye viden, som kan føre til personlig behandling til visse grupper af kræftpatienter, på tværs af diagnose. Der findes nemlig allerede lægemidler til behandling af brystkræft, som måske også kan være relevante for andre kræftpatienter, hvor mængden af cyclin D er for høj på grund af unormalt lave mængder af Ambra1. Det fortæller professor Francesco Cecconi fra Kræftens Bekæmpelses Center for Kræftforskning, som sammen med en række kolleger har ledet den nye forskning:

- "Måske kan man i fremtiden måle mængderne af Ambra1 i patienternes kræftceller og dernæst give dem, der har lave niveauer, medicin som hæmmer effekten af for meget cyclin D. I vores forsøg har vi undersøgt celler fra lungekræft, sarkomer og hjerne-



Professor Jiri Bartek.

Foto: Tomas Bertelsen

kræft, men Ambra1 har formentlig også en betydning i mange andre typer af kræftceller", siger Francesco Cecconi.

## Mange års forskning

Den nye forskning er blevet til i et internationalt samarbejde med kolleger fra både Italien, USA samt andre forskningsgrupper i Kræftens Bekæmpelses Center for Kræftforskning. Og de nye resultaterne er blevet mulige takket være flere års forskning, forklarer professor Jiri Bartek, der har deltaget i den nye forskning:

- "Gennem de seneste 25 år har vi forsket og opnået stor viden om hvordan cyclin D virker, om kontrol af celledelingen og om genetisk ustabilitet i forhold til kræft. Det har givet os alle de nødvendige metoder og modeller og lagt grunden for de ideer, som nu har ført til de spændende nye resultater", siger Jiri Bartek.

Gradvist er forskerne ved at få et mere detaljeret billede af alle de funktioner, som Ambra1 har i kroppen. Foruden at beskytte mod visse former for kræft, har proteinet, takket være dets evne til at regulere celledelingen, en rolle i hjernens udvikling. Og en helt tredje funktion er en rolle i de processer, der gør det muligt for celler at skaffe sig af med affald.

Forskningen i Ambra1 fortsætter derfor, blandt andet for at finde svar på, om Ambra1s rolle i celledelingen også har betydning for andre former for kræft. De næste kræftformer, forskerne vil undersøge, er knoglekræft af typen osteosarkom, modermærkekræft og medulloblastom hos børn.

- "Vi er også meget interesserede i at undersøge, om Ambra1 har betydning for andre af de proteiner, som regulerer celledelingen", siger Francesco Cecconi.

Maiani E. et. al.: *AMBRA1 regulates cyclin D to guard S-phase entry and genomic integrity. Nature 14. April 2021.*



Professor Francesco Cecconi.

Foto: Tomas Bertelsen



# Dagligvareforbrug i en krisetid

- coronakrisen har påvirket dagligvareforbruget verden over



En ny rapporten viser, at pandemien har forårsaget ændringer i indkøbsvanerne - graden varierer dog meget fra land til land (17 lande undersøgt - inkl. Danmark).

Et gennemsnit på 59% af forbrugerne angiver, at deres indkøbsvaner har ændret sig som følge af pandemien. Globalt set er Mexico det land, hvor flest har ændret vaner (83%), efterfulgt af Indien (81%) og De Forenede Arabiske Emirater (75%).

Zoomer man ind på Europa, er tallene generelt lavere, men dog er der stadig flere forbrugere, der svarer, at de har ændret indkøbsvaner end ikke.

I toppen af skalaen angiver 60% af briterne og svenskerne, at de har ændret deres rutiner, mens Danmark ligger i bunden med 44%. Der er også markante forskelle mellem disse to yderpoler.

Tyskland og Frankrig – to store naboøkonomier i EU – har eksempelvis oplevet næsten samme stigning i andelen af forbrugere, der har ændret indkøbsvaner (hhv. 47% og 46%), mens andelen er væsentligt højere i Spanien (57%) og Italien (54%).

## Vi bruger flere penge på frugt og grønt – og færre på kosmetik og plejeprodukter

Undersøgelsen viser, at forbrugerne har reageret forskelligt på tværs af forskellige kategorier af varer under coronakrisen. For eksempel er forbruget af frugt og grøntsager steget, mens

forbruget af kosmetik og plejeprodukter er faldet.

På tværs af alle 17 markeder svarer knap fire ud af ti (38%), at de spiser mere frisk frugt og grøntsager, mens kun 6% spiser mindre. Samtidig er forbruget af junkfood forblevet nogenlunde stabilt: 27% angiver, at de køber mere, mens 28% køber mindre.

Forbruget af mejeriprodukter er steget for 24% af forbrugerne (faldet for 6%), mens også forbruget af bagværk er steget (22% sammenlignet med et fald på 13%).

Kigger man på alkoholforbruget, angiver en fjerdedel (26%), at de har drukket mere alkohol, mens en femtedel (20%) angiver, at de har drukket mindre.

Kosmetik og plejeprodukter er – måske ikke overraskende – den kategori, der har været hårdest presset under pandemien. En tredjedel (32%) svarer således, at de har brugt færre penge på kosmetik og plejeprodukter i løbet af 2020.

Derudover er forbruget af tørvarer og dåsemad – såsom pasta, ris og grøntsager på dåse – steget for 30% af forbrugerne globalt set. Ligeledes har der været en stigning i forbruget af frostvarer – mest i Hong Kong, hvor over halvdelen

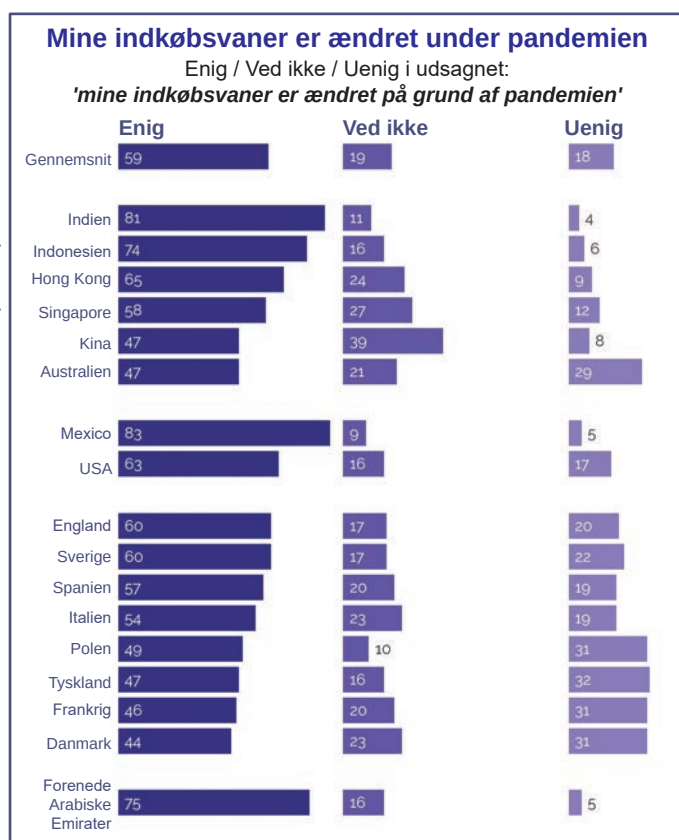
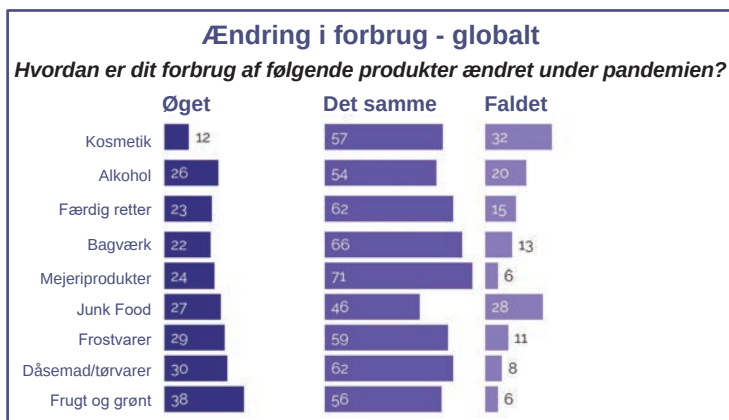
(55%) har købt flere frostvarer, og mindst i Danmark, hvor det blot gælder 9%. I et europæisk perspektiv er forbruget af frostvarer steget mest i Spanien (31%) og Italien (30%).

## Undersøgelsen

Data stammer fra **YouGovs whitepaper: 'International FMCG report 2021: consumer goods in a crisis'**, der undersøger, hvordan forbrugernes holdning og adfærd har ændret sig i lyset af coronakrisen.

Undersøgelsen er foretaget i **december 2020**. Alt i alt gennemførte man **18.997 interview** på tværs af 17 lande med udvalgte personer i **alderen 18+ år**.

Alle undersøgelser blev foretaget **online**, og i nogle af landene er internettets udbredelse begrænset til, at man kan sige, at eksemplerne kun repræsenterer den del af befolkningen, der er online. Det gælder Kina (inklusive Hong Kong) og Indonesien. Fra Indien og Mexico er der kun data fra bybefolkning.





# Ét æble om dagen gør det ikke

**Højere forbrug af frugt og grøntsager er forbundet med en lavere dødsrisiko hos mænd og kvinder ifølge data, der repræsenterer næsten 2 millioner voksne amerikanere.**

**Fem daglige portioner af frugt og grøntsager, spist som 2 portioner frugt og 3 portioner grøntsager, kan være den optimale mængde og kombination for en længere levetid.**

Frugt og grøntsager giver en lang række sundhedsmæssige fordele og er en vigtig del af en afbalanceret diæt. De indeholder vigtige vitaminer, mineraler og antioxidanter, de er en god kilde til fiber, og de hjælper med at bekæmpe ugunstige sundhedsmæssige forhold som hjertesygdomme, slagtilfælde og nogle kræftformer.

Frugt og grøntsager kan også hjælpe med at reducere blodtrykket, opretholde sundt syn, fremme god fordøjelse, m.m.

En ny undersøgelse - udført af American Heart Association og offentliggjort 1. marts 2021 i tidsskriftet Circulation - omfattede data fra næsten 2 millioner voksne amerikanere.

Indtagelse af 5 portioner frugt og grøntsager pr. dag eller 2 portioner frugt og 3 portioner grøntsager var forbundet med den laveste dødelighed, og over dette niveau var højere indtag ikke forbundet med yderligere risikoreduktion.

Personer, der spiste alle fem portioner sammenlignet med dem, der kun spiste to, havde en 35% nedsat risiko for luftvejssygdomme, en 12% nedsat risiko for hjerte-kar-sygdomme og en 10% nedsat risiko for kræft.

Højere indtag af de fleste undergrupper af frugt og grøntsager var forbundet med lavere dødelighed med undtagelse af stivelsesholdige grøntsager som ærter og majs. Indtag af frugtsaft og kartofler var ikke forbundet med total og årsagsspecifik dødelighed.

**Ikke alle frugter og grøntsager** har de samme sundhedsmæssige fordele. Stivelsesholdige fødevarer som **ærter, majs, kartofler** og **frugtsaft** giver **ikke** en øget modstandsdygtighed over for ugunstige sundhedsmæssige forhold.



Nogle af de mest succesrige madvarer er bladgrøntsager som **spinat, grønkål** og **salat**. Frugt og grøntsager med et højt indhold af C-vitamin og beta-caroten, der ses i **gulerødder, ferskner, cantaloupe**, m.m. gav positive resultater. Nogle andre gavnlige frugter omfattede **citrusfrugter** og **bær**.



## Reference

Wang, D.D. et al. *Fruit and Vegetable Intake and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies*. Circulation. 2021. Doi: 10.1161/CIRCULATIONHA.120.048996.

2 portioner frugt og 3 portioner grøntsager om dagen nedsætter risikoen for kræft og andre sygdomme.





## Kender du de fem farlige forandringer? Få gode råd til at tjekke modernmærkerne

Danmark har en af verdens højeste forekomster af modernmærkekræft, og hver uge dør fem personer af sygdommen. Men modernmærkekræft, der opdages i tide, kan helbredes. Med kampagnen 'Tjek Mærkerne' har **Kræftens Bekæmpelse**, TrygFonden og **Dansk Dermatologisk Selskab** haft fokus på, hvordan vi tjekker vores modernmærker, og hvilke fem forandringer vi skal holde øje med.

Flere end 2.000 danskere bliver årligt ramt af modernmærkekræft, og hvert år dør ca. 285 danskere af sygdommen. De høje tal giver Danmark en kedelig fjerdeplads på listen over lande med flest tilfælde. Men modernmærkekræft

kan helbredes, hvis det opdages i tide, og derfor er det vigtigt, at man regelmæssigt tjekker sin hud for mistænkelige modernmærker og ved, hvad man skal være opmærksom på.

### Hold øje med fem farlige forandringer

Hudlæger anbefaler, at man tjekker sine modernmærker regelmæssigt, f.eks. hver tredje måned. Ved at tjekke sine modernmærker og reagere på forandringer, kan man opdage kræften i et tidligt stadie.

- "Det er afgørende, at man lærer sin hud og sine modernmærker at kende, hvis man vil være i stand til at opdage forandringer. Derfor er det

vigtigt, at huden tjekkes regelmæssigt. Husk også at tjekke de steder, der er svære at se, f.eks. hårbunden, nakken og under fødderne. Det kan være en god idé at få hjælp fra en ven eller partner, og ellers kommer man også langt med to spejle, siger Diljit Kaur Knudsen, der er hudlæge og bestyrelsesmedlem i Dansk Dermatologisk Selskab.

Der er fem faresignaler, som du kan holde øje med. Har du et eller flere modernmærker, der opfylder ét eller flere af faresignalerne, bør du være opmærksom. ■

Se mere:

[www.cancer.dk/tjekmaerkerne](http://www.cancer.dk/tjekmaerkerne)

#### 1. Asymmetrisk



Et sygt modernmærke vil ofte være asymmetrisk.

#### 2. Ujævn Kant



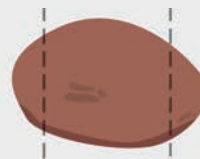
Et modernmærke med ujævne eller takkede kanter er mistænkeligt.

#### 3. Flere farver



Et modernmærke, der har mere end én farve er mistænkeligt.

#### 4. Diameter 6mm+



Hvis et modernmærke er større end enden på en blyant, (6 mm i diameter), skal du være særligt opmærksom på ændringer.

#### 5. Udvikling



Hvis et modernmærke pludseligt vokser og får nogle af de nævnte ændringer, er det ikke normalt.

## 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 og ringe 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**



# ONEMED

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

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

# Vi har svært ved at tale om ensomhed

*Hver tredje af os synes, det er svært at spørge andre, om de føler sig ensomme. Samtidig ville hele 60 procent af dem, der føler sig ensomme, ønske, at andre var bedre til at tale med dem om deres ensomhed.*

Næsten hver tredje dansker synes, det er svært at spørge dem de kender, om de føler sig ensomme.

Lige så mange fortæller, at de er i tvivl, om det er ubehageligt at blive spurgt, om man er ensom.

Det viser en ny undersøgelse foretaget af Voxmeter for Røde Kors.

Ifølge Anders Ladekarl, generalsekretær i Røde Kors i Danmark, må vi ikke lade tabuet og berøringsangsten stå i vejen. Vi skal turde at spørge ind.

–"Alt for mange føler sig ensomme. Det, bliver vi simpelthen nødt til at gøre noget ved som samfund. Ikke mindst fordi tallene nærmest er eksploderet under corona. Vi skylder hinanden at tage det første skridt og turde spørge ind til andres ensomhed. Vi skal blive meget bedre til at tage hul på den svære samtale og nedbryde de tabuer, vi ved, der er om-

kring at føle sig ensom," siger Anders Ladekarl.

## Vi skal nedbryde tabuet

Lige nu sætter Ældre Sagen, Ungdommens Røde Kors, Mary Fonden og Røde Kors sammen fokus på at bryde tabuet omkring ensomhed med en fælles kampagne.

For den nye undersøgelse viser også, at 60 procent af dem, der føler sig ensomme ville ønske, at andre var bedre til at tale med dem om ensomhed.

–"Selvom ensomhed er blevet mere udbredt – særligt under corona – er det stadig rigtig svært for mange at tale åbent om det. Hvis vi skal komme ensomheden til livs, skal vi have nedbrudt berøringsangsten. Vi skal derhen, hvor den, der føler sig ensom, kan sige det højt, og hvor alle tør spørge åbent ind til om klassekam-

meraten, kollegaen eller naboen føler sig ensom," siger Helle Østergaard, direktør i Mary Fonden.

Derfor ønsker organisationerne sammen at gå ind i kampen mod den stigmatisering, der gør det svært for os at snakke om ensomhed. For det kræver en indsats både politisk og fra den enkelte.

–"Ensomhed er en frygtelig følelse, der rammer stadig flere i vores samfund. Ensomhed medfører mistrivsel og sygdom, og ingen andre problemer berører danskerne for så mange gode leveår som ensomhed. Men vi kan gøre noget ved det. Alle sammen. Både politikerne på Christiansborg og hver enkelt af os. Lad os nu række ud, så alle kan føle sig som del af et fællesskab. Det er dét, denne kampagne handler om," siger Bjarne Hastrup, direktør i Ældre Sagen.





Derfor håber de fire organisationer, at kampagnen kan sætte gang i den vigtige snak om ensomhed, der er brug for i Danmark lige nu – og som der også er brug for på længere sigt. For allerede før corona, følte flere end 380.000 danskere sig alvorligt ensomme. Ensomhed er derfor et problem, vi også fremover vil skulle forholde os til.

Kampagnen er støttet med midler fra en af coronahjælp-pakkerne på socialområdet.

Undersøgelsen er gennemført som en telefonbaseret undersøgelse ved brug af Voxmeters CATI-system (Computer Assisted Telephone Interview) blandt de tilfældigt udvalgte respondenter. Data er indsamlet efter nationalt repræsentative kvoter på køn, aldersgrupper og region. Der er indsamlet data fra 2.010 nationalt repræsentative respondenter. ■

### Nøgletal fra undersøgelsen

- Næsten hver tredje dansker er enige eller meget enige i, at de synes, det er svært at spørge mennesker, de kender, om de føler sig ensomme (30 procent).
- 31 procent svarer, at de enige eller meget enige i udsagnet om, at de er i tvivl, om det er ubehageligt for mennesker, de kender, hvis de spørger ind til, om de føler sig ensomme.
- Næsten halvdelen af de adspurgte (47 procent) er enige eller meget enige i, at de gerne vil være bedre til at tale om ensomhed.
- 44 procent af dem, der føler sig ensomme, oplever, at andre mennesker har svært ved at tale med dem om ensomhed, og hele 60 procent ville ønske, at andre mennesker var bedre til at tale med dem om ensomhed.

## Fysisk aktivitet på jobbet kan gå ud over helbredet

**Personer med fysisk krævende (tungt manuelt) arbejde har 35% større risiko for at dø af hjertekarsygdomme før tid, mens personer, der motionerer og træner flere gange om ugen i fritiden, har 15 % lavere risiko for den samme skæbne. Det viser en ny stor undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).**



Fysisk aktivitet påvirker os forskelligt afhængigt af, om det foregår i fritiden eller på jobbet. Det viser en ny stor undersøgelse foretaget blandt over 100.000 mænd og kvinder, der er fulgt i en periode over 10 år. Tallene er korrigeret for livsstil og sociale forskelle.

Forskere kalder det et ergonomisk paradoks og foreslår, at man nytænker måden at organisere arbejdet, så de gavnlige effekter af fysisk aktivitet i fritiden kan overføres til arbejdet.

- "Mange tror, at hvis de har et krævende tungt manuelt arbejde, kan de roligt gå hjem og lægge sig på sofaen efter arbejde og stadig forblive sunde - de har jo været fysiske aktive. Men vores undersøgelse viser, at fysisk krævende arbejde ikke har den samme sammenhæng med hjertekarsundhed og lang levetid som fysisk aktivitet i fritiden" siger professor Andreas Holtermann fra NFA.

I fysisk tunge jobs har man som regel en lavere fysisk belastning henover store dele af arbejdsdagen, men får sjældent pulsen højt op og ikke den nødvendige restitution, som det kræves for at komme i bedre fysisk form. Det står i modsætning til fysisk aktivitet i fritiden, der ofte forekommer mere kortvarigt og intensivt, hvor pulsen kommer op og med tilstrækkelig tid til restitution bagefter.

### Et nyt syn på tilrettelæggelse af arbejdet

Andreas Holtermann mener, at vi bør nytænke vores måde at tilrettelægge arbejdet på, så de gavnlige effekter af fysisk aktivitet i fritiden kan overføres til arbejdet.

- "Det handler om at tilrettelægge arbejdet, så medarbejderne bliver sundere af at udføre selve arbejdet med den rigtige balance mellem fysisk aktivitet og hvileperioder", siger han.

I øjeblikket er forskerne i gang med en række forsøg, hvor man afprøver den tilgang. Eksempelvis ved at tilrettelægge arbejdet ved en produktionslinje, så den enkelte medarbejder ikke udfører den samme opgave hele dagen, men skifter mellem siddende, stående og gående arbejde. Og at pædagoger i en børnehave laver lege, hvor både de ansatte og børnene får pulsen op i løbet af dagen.

- "På samme måde som man indretter byer med flere cykelstier og grønne områder, der tilskynder os til at røre os, skal vi finde nøglen til en sundhedsgivende organisering og tilrettelæggelse af arbejdet i jobs med forøget risiko for sygdom og førtidig tilbage-trækning". ■





# NYT FRA LOKALFORENINGERNE



## COPA Storkøbenhavn

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

Så er det meste af foråret gået med restriktioner og forsamlingsforbud. Som I nok har hørt eller gættet blev vores generalforsamling jo ikke til noget. Men vi er stadig optimister og håber meget mere er åben og vi har fået et stort lokale. Så vi holder generalforsamling 6. juni (krydser alt hvad vi har).

### Kommende arrangement

### Generalforsamling 6. juni kl. 14.00

Generalforsamling i Storkøbenhavn søndag den 6. juni kl. 14, Vi spiser lidt frokost kl. 13 (Corona tilredt og gratis) derfor tilmelding.

Det foregår i mødelokalet, Herlev Bygade 92B (på hjørnet af Herlev Hovedgade) der er handicapvenlig indgang og busstop lige ved. Det er den gamle gymnastiksal for Herlev Skole der er ombygget til et dejligt mødelokale.

Du bedes **tilmelde dig** pga. corona både til generalforsamlingen og til spisningen **senest den 28. maj** til Gethe tlf.40 95 09 53 eller mail: [gethej@gmail.com](mailto:gethej@gmail.com)

Vi krydser fingre for, at det kan gennemføres.

Kom og ønsk hvad du godt kunne tænke dig vi skal lave af arrangementer, når alt bliver normalt!

Hvis du skulle være forhindret så send det pr. mail til mig. Tak.

### Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Valg af stemmetællere.
3. Valg af referent.
4. Bestyrelsens beretning ved formanden.
5. Kassereren forelægger foreningens reviderede regnskab til godkendelse.
6. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år,
7. Behandling af indkomne forslag,
8. Valg til bestyrelse på valg er Marina (næstformand) og Jytte (sekretær)
9. Valg af suppleanter:  
Lisbeth Knudsen og Egon Andersen
10. Valg af revisor og suppleant.
11. Eventuelt.

Pas på jer selv og andre. P.b.v. Gethe Jacobsen

## 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](http://www.nepalimed.dk)

Igen 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: 9886 – 0000483407 **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.







## COPA Frederiksborg

Lokalformand: Michael Petersen, Engbuen 12, 3450 Allerød  
Tlf.: 31130547 [micpet@post12.tele.dk](mailto:micpet@post12.tele.dk)

### Kære medlemmer

Når man skal prøve at spå om hvad der sker i fremtiden, kan det være svært at forudse, hvad der kan lade sig gøre. Nogle gange er man heldig, så det går godt og andre gange går det ikke så godt.

Nu har vi i bestyrelsen prøvet at holde generalforsamling den 14/3-2020 og julefrokost den 28/11-2020 og igen en generalforsamling den 13/3-2021 og det var ikke muligt at afholde nogen af arrangementerne. Hvis generalforsamlingen den 25/4-2021 heller ikke bliver til noget pga. de coronarestriktioner der er lige nu, tror jeg at vi vil vente til julefrokosten i november måned.

Jeg kan kun sige, at vi i bestyrelsen har et stort ønske om at få afholdt generalforsamlingen, men i den nuværende situation er vi ikke herre over, hvad der er lovligt, men vi håber naturligvis at det kan lade sig gøre.

Jeg håber at vores sommertur, som vi har prøvet at planlægge et par gange vil kunne blive afholdt den 5/6 & 6/6-2021.

Vi har planlagt at afholde vores julefrokost den 27/11-2021 og nærmere info kan læses på vores hjemmeside [www.COPA.dk/frederiksborg](http://www.COPA.dk/frederiksborg). Vi vil naturligvis sørge for rigtig god julehygge med nogle overraskelser til de der kommer, og igen i år vil det være i Allerød.

Som tidligere nævnt håber jeg at vores weekendtur til Sønderjylland den 5/6 & 6/6 bliver til noget, og hvis du er hurtig med tilmelding, tror jeg godt at vi kan finde en plads til dig/ jer. Indtil videre er der tilmeldt 20 personer, og vi kan max. være 40.

Om vi kommer over grænsen, er på nuværende tidspunkt uvist - og igen er det corona der spørger, men det er ikke det, der er afgørende for, om turen bliver til noget.

Detaljeret beskrivelse af turen kan læses i blad nr. 2.

Jeg vil også prøve at informere på vores hjemmeside, som ligger under COPA Frederiksborg.

Sidste chance for at komme ud og opleve en tur til det sønderjyske landskab, et slot fra en svunden tid og ikke mindst en fangelejr fra anden verdenskrig koster kun 950,00 kr. pr. person i dobbeltværelse, et enkeltværelse koster 200,00 kr. ekstra.

Til aften vil der være en god middag med et glas vin eller en øl/vand. Underholdningen vil vi selv stå for. Jo før du bestiller plads jo større chance er der for at komme med.

P.b.v. Michael Petersen



## COPA Vestsjælland

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

### Kære medlemmer

Der er desværre ikke så meget at skrive om, medmindre det er om corona og helt ærlig, det er der mange andre der gør, vi vil bare gerne mødes fysisk igen.

Pga. corona skal vi ikke glemme, at for mennesker er socialt samvær noget af det vigtigste i livet. Det er vigtigt fordi vi som udgangspunkt er skabt til afhængighed af social kontakt med andre for at kunne overleve som mennesker. Så håbet er, at vi snart er kommet frem til lyset i den tunnel alle har talt så meget om.

I Copa-bladet marts-april 2021 står der skrevet, at generalforsamlingen vil blive afholdt lørdag d. 25. september 2021 kl. 13 i Vommevad Forsamlingshus. Desværre var alle dage frem til 1. november optaget på nær søndag den 26. september 2021.

Så derfor ændres datoen for afholdelse af COPA Vestsjællands generalforsamlingen til søndag den 26. september 2021.

#### Kommende arrangement

### Generalforsamling

**26. september kl. 13.00**

COPA Vestsjælland holder generalforsamlingen søndag den 26. september 2021 kl. 13.00 i **Vommevad Forsamlingshus**.

#### Kommende arrangement

### Julefrokost

**14. november kl. 13.00**

Julefrokosten er reserveret til søndag d. 14. november kl. 13 i **Vommevad Forsamlingshus**.

Pas godt på dig selv og hinanden.  
P.b.v. Eddy Tersløse



## COPA Roskilde / Køge

Lokalformand: Vakant

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

### Kommende arrangement

### Medlemsmøde 20. juni kl. 11.00

Søndag den 20. juni 2021 vil der blive afholdt møde for COPA medlemmerne i Roskilde/Køge Lokalforening. Mødet holdes på **Scandic Roskilde Park, Ved Ringen 2, 4000 Roskilde.**

Planen for mødet er således:

Kl. 11.00 Brunch incl. øl/vand.

Kl. 13.00 Valg til ny bestyrelse i lokalforeningen. 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 14. juni** 2021 til Susanne Moll på COPA Sekretariatet i Ringsted tlf. 57 67 35 25 eller send en mail [sekretariatet@copa.dk](mailto:sekretariatet@copa.dk)

På vegne af COPA  
Henning Granslev,  
landsformand



## COPA Storstrøm / Lolland / Falster

Lokalformand: Erna Kristoffersen, Elmevej 45, 4171 Glumsø Tlf.: 27636990 E-mail: [ervichr@gmail.com](mailto:ervichr@gmail.com)

### Kære alle medlemmer

Da det nu ser ud til at lysne så vi igen må samles, planlægger vi i bestyrelsen at afholde nogle eftermiddage i efteråret.

Hvor vi mødes til foredrag, snak og kaffe.

Derfor, kære medlemmer, håber vi at I vil komme med en masse input, til hvad vi skal høre om evt. en tur til en seværdighed, museum etc.

Håber derfor at høre fra jer. Alle forslag sendes til undertegnede.

P.b.v. Erna Kristoffersen



## COPA Sydøstjylland

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

### Kære medlemmer

Så måtte vi desværre atter en gang udsætte vores generalforsamling. Vi savner i den grad at mødes, og håber det kan lade sig gøre i løbet af året.

Denne coronatid har snart været længe nok, men vi må væbne os med tålmodighed, det får vel ende engang. For 100 år siden var det den spanske syge der hærgede og mange døde af den, blandt andet min mormor, der døde fra 4 børn, hvoraf den yngste, min mor, kun var 1½ år gammel.

Måske er det noget menneskeheden skal vænne sig til, tidligere var det pest og endnu før syndflod. Jeg har indimellem gjort mig tanker om, hvorfor. Er det når vi bliver

for mange der skal renses ud og de stærkeste overlever. Vi ser jo dette fænomen hos dyrene, så måske?

Bestyrelsen, vi har ikke haft møder, men været i kontakt via mail og telefon, er enige om, at vi vil holde **generalforsamlingen i sammenhæng med vores udflugt**, som vi håber kan blive til noget. Det er p.t. ikke bestemt, hvor vi skal hen, det står stadig hen i det uvisse, hvad vi må og ikke må. **Datoen har vi sat til den 21. august, så sæt evt. et kryds i kalenderen.**

Vi krydser alt hvad krydses kan for at vi igen får normale tilstande. I må holde humøret oppe, det skal nok gå.

P.b.v. Hanne Westergaard





# COPA Sønderjylland

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

## Kommende arrangement

### Generalforsamling 2021

Pga. coronasituationen vil generalforsamlingen blive rykket til august 2021.

Dato og information vil komme i bladet, der udgives i juli måned.

Vi håber på bedre tider og at se jer i august måned.  
God sommer.

P.b.v.  
Christa Jensen

### Åben rådgivning 2021 Aabenrå Sygehus Sønderjylland Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver tilstede følgende dage:

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 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

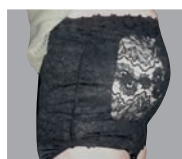
• Anne Lise Hansen  
tlf. 29612776 [achansen@webspeed.dk](mailto:achansen@webspeed.dk)

## 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](http://eto-garments.com)

Eto Garments ApS • Bredgade 16, 5592 Ejby • 64 46 13 30  
[sales@eto-garments.com](mailto:sales@eto-garments.com) • [eto-garments.com](http://eto-garments.com)



## COPA Aarhus / Østjylland

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

### Kære medlemmer

COPA Aarhus/Østjylland glæder sig til det igen bliver muligt at gennemføre aktiviteter. Når retningslinierne fra myndighederne åbner op for mulighederne for at samles, vil vi gennemføre vores Generalforsamling.

I kan også glæde jer til en rundvisning på Aarhus Teater og efterfølgende brunch den 6. november. Mere om det i et senere blad.

Pas godt på hinanden. Vi glæder os til at se jer igen.

P.b.v. Gitte Heide

### Randers klubben

#### Randers kalder!

Kan vi? Tør vi?

Jeg håber meget, at **vi kan ses den 1. juni** i år. Jeg tænker, vi kan gå en tur i Fladbro skov og derefter få kaffe/te og kage på Fladbro kro.

Vi kan sidde både inde og ude, alt efter hvordan forholdene er på det tidspunkt. Vi skal sikkert have coronapas, men jeg håber, I alle er vaccineret til den tid.

Tilmelding som sædvanligt ugen før til [kirsten.gjorup.hansen@gmail.com](mailto:kirsten.gjorup.hansen@gmail.com) eller telefon 22 16 21 40.

Kirsten Gjorup Hansen



### Rådgivertelefonen COPA Aarhus / Østjylland



Ønsker du en samtale med en stomirådgiver?  
Så kontakt lokalforenings  
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).



## 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

### Kære medlemmer

Hvor er lokalforeningen Gl. Viborg Amt? Hvad med generalforsamling? Den skulle have været afholdt lørdag d. 6. marts - men det forhindrede corona-pandemien.

I får besked så snart det er muligt at samles mere end 5 eller 10 mennesker. Så det bliver næppe før slutningen af maj måned.

Og vi skylder Jer også en sommerfest. Den kommer til at foregå nøjagtig som vi beskrev det sidste år: Bustur til Hobro, måske sejltur på Mariager fjord og middag i Mariager - eller deromkring.

I kan forvente at blive inviteret til lørdag d. 28. august eller deromkring!

Vi går ud fra, at alle, der ønsker det, er vaccinerede både til generalforsamling og til sommerudflugt.

Vi glæder os meget til at se Jer igen!!

P.b.v. Hans Breiner Henriksen

## Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

På hjemmesiden [www.dsr.dk/fs22](http://www.dsr.dk/fs22) kan du finde en opdateret oversigt over alle stomiklinikker i Danmark.

Kontaktperson til COPA er  
Connie Guldbrand Lindhardt [connieguldbrand@gmail.com](mailto:connieguldbrand@gmail.com)



## 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):

- |                                                               |                                                                 |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ungdomsgruppen                       | <input type="checkbox"/> Colitis/Crohn-gruppen                  |
| <input type="checkbox"/> Urostomigruppen                      | <input type="checkbox"/> Forældregruppen                        |
| <input type="checkbox"/> Familær Polypose-gruppen             | <input type="checkbox"/> Almindeligt medlem (kr. 275,00 pr. år) |
| <input type="checkbox"/> Pensionistmedlem (kr. 175,00 pr. år) | <input type="checkbox"/> 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

## 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.**



## PRODUKTNYT

Pressemeddelelse fra Focuscare

## Ny eakin ring!

Præcist 25 år efter eakins første tætningsring blev lanceret på det danske marked, lancerer Focuscare en nyudviklet tætningsring, **eakin freeseal®**.

Marcipanring, barrierering, lækagering, beskyttelsesring?

Ja, kært barn har mange navne. Mange stomi opererede har på ét eller andet tidspunkt truffet bekendtskab med eakins tætningsringe som for de fleste en uundværlig del af den daglige stomipleje. I daglig tale kalder mange alle typer tætningsringe for eakin ringe. Det er vi rigtig stolte af.

Det er nemlig ingen tilfældighed, da Eakin Cohesive ringe har været på markedet i over 40 år og fortsat er ét af de førende mærker hvis man som stomi opereret er på udkig efter en sikker hudbeskyttelse og forebyggelse af lækager i hverdagen.

Den nye tætningsring **eakin freeseal®**, som kun er 1,8mm tynd, er nøje udviklet i samarbejde med stomi opererede og stomisygeplejersker og er specielt velegnet til brugere af tømbare konvekse stomiposer.

Men hvorfor mon det?

Hvis man har tyndt output, en lavtliggende stomi og derfor har behov for en konveks plade, er det vigtigt at skabe en god kontakt mellem plade og hud. Dog uden at gå på kompromis med det "løft" som den konvekse plade giver stomien. Ofte udfordres den skålformedes klæbeflades fleksibilitet, når huden omkring stomien driller med folder, buler eller fordybninger og der kan dannes lommer eller små kanaler mellem huden og konvekspladen, med lækage til følge. Eakins tyndeste tætningsring, som kun er **1,8mm tynd**, har minimal indvirkning på pasformen og derfor velegnet til brug sammen konvekse tømbare poser

**eakin freeseal®** absorberer aktivt output, stopper lækage og beskytter mod hudskader omkring stomien. En højt absorberende tætningsring som er effektiv til at forhindre lækager og give dig større frihed i dagligdagen

Ringene er **fleksibel** og **formbar** og tilpasses sikkert til enhver stomi form eller størrelse som en del af den daglige stomipleje.

**eakin freeseal®** er nem af fjerne fra huden uden af efterlade rester. Den er meget formbar og let at modellere bevarer sin form så den let kan rulles af i ét stykke.

Den nyudviklede højt absorberende tynde **eakin freeseal®** tætningsring giver en sikker diskret og tæt forsegling mellem hud og plade.. Brugerene fortæller, at de næsten glemmer, at de har den på.

Glæd dig til at lære **eakin freeseal®** nærmere at kende. Se vores annonce i dette nummer af COPA bladet på side 5. Eakin & Focuscare ønsker dig en god og sikker sommer!



## 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 <sup>2.th.</sup>  
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

Kontakt  
COPA Sekretariatet  
Tlf. 57673525

### 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.

