



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

**COPA 70 års jubilæumsfest
den 25. september 2021.....se side 8**

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landformand

Nu er det heldigvis igen blevet muligt at have en hverdag, næsten som før COVID-19 med de mange restriktioner. En af de bedste regler, der nu kun gælder i et meget begrænset omfang er reglerne om brug af mundbind eller visir. Hurra, nu er der glade smil på kunder og personale, når vi er på indkøbs-tur. Hverdagen er nu blevet lettere, vi kan besøge restaura-tioner, gå på cafe, tage på

ferie - dog ikke rundt i hele Verden, vi kan gå til sport, og holde festarrangementer, m.m.

Så blev det alligevel forår – efter en lang og træls pe-riode med COVID-19 og et ret regnfuldt forår.

Der også lidt positivt nyt vedr. det store regionsudbud på hjælpemidler. Stomiforeningen COPA har sendt yderligere kommentarer på svarbrevet fra regionerne (se svarbrevene side 14). Danske Handicaporganisationer er med-underskriver på brevet fra COPA.

Den 8. juni blev der holdt et møde på Teams med repræ-sentanter fra regionerne, formand i DH, Thorkild Olesen, og fra COPA deltog Hanne Westergaard og Henning Granslev.

COPA og DH ville gerne have opfyldt et par ønsker for at kunne "acceptere" regionsudbuddet. Der skal tilføjes nedenstående to ønsker i udbuddet (læs mere side 14).

1. COPA er meget glad for, at der er en positiv tilkendegivelse for, at den enkelt borgers behov skal dækkes i videst muligt omfang - og det er jo også en del af indholdet i paragraf 112. Vi mener dog, at der i det kommende udbud bør tages særligt hensyn til eksisterende borgers nuværende bevillinger, såle-des at der i udbuddet/aftalen tilføjes et særligt afsnit der sikrer, at der ikke igangsættes en konverteringsbølge. Det er meget væsentligt at ingen brugere tvinges til at ændre deres nuværen-de produktvalg. Det er disse borgere COPA er særligt bekym-ret for, og vi er sikre på det vil medføre et stort postyr blandt disse borgere, hvis de skal "tvinges" ud i en konvertering. Nye brugere vil jo alt andet lige blive tilbudt de produkter der er en del af de enkelte sygehuses sortiment.
2. Der skal efter et år være en uvildig undersøgelse om borger-nes tilfredshed med det nye udbud.

Repræsentanterne fra de to regionerne kunne ikke love noget - men ønskerne ville de forelægge på de fremtidige møder i gruppen for regionsudbuddet.

Når blad 4.2021 bliver omdelt, er der COPA sommerop-hold i Herning. Da der var stor efterspørgsel for at kom-

me med, blev deltagerantallet sat op fra 50 til 60 personer. Mange ønskede åbenbart, og helt forståelig, at komme langt væk fra COVID 19 boblen og ud til oplevelse i vores dejlige land. Desværre blev 16 personer sat på venteliste. For de der ikke kom med på COPA sommeropholdet i Her-ning, er der her i bladet tilbud om tage på COPA weekend i Viborg.

Den 20. juni har der været holdt medlemsmøde i Ros-kilde, med det formål at få genstarten Roskilde/Køge lokalforening. Tak til de medlemmer der deltog og velkom-men til den nye Roskilde/Køge bestyrelse.

Hvert 3 år er der Verdens Stomidag. Den 25. september afholder Stomiforeningen COPA dagen med et stort arrangement i Odense. Om aftenen fejres foreningens 70 års jubilæum - COPA er verdens ældste patientforening for stomiopererede. For deltagelse i festaftenen udloddes 40 billetter til COPA medlemmer (se side 8). Det er også muligt at deltage for egen regning (se side 8).

Dagsarrangementer er *gratis* og for alle med interesse om Stomiforeningen COPA og stomi.

Ukraïne. Der er igen sendt mange paller med stomihjæl-pemidler vores venner i Odesa. Denne gang blev det til 13 EU paller. En særlig tak er der til Allan Kristen-sen, Welland og Kaj Lund, Focuscare. COPA fik doneret ca. 18.000 poser fra Welland og ca. 5000 poser fra Focuscare. Poserne var tæt på udløbsdato for salg her i



Danmark. Det kan virke noget mærkeligt, at en pose til -puha - har overskredet salgsfristen. Sådan er EU reglerne - denne gang til held for stomiopererede i Odesa. Tak til alle der hjælper med at indsamle stomihjælpemidler.

Også stor tak til UNO- Transport, 8260 Viby J for super god service med lån af lagerplads, tid og hjælp med at pakke pallerne bedst muligt, således antal paller til forsen-delser er mindst mulig.

Til slut vil jeg ønske alle en dejlig sommer, forhåbentligt med solskin og gode oplevelser sammen med familie, venner og måske en tur ud i det danske land.

Henning Granslev

Er du blevet pensionist?

Af hensyn til dit COPA-kontingent:

Husk at meddele COPA's sekretariat, hvis du er blevet pensionist.

Send din mail-adresse til sekretariatet

Det vil være en stor hjælp samt en besparelse, hvis man sender sin mail adresse til COPA.

Send en mail til: sekretariatet@copa.dk med oplysning om navn samt medlemsnummer, og skriv "mail" i emne.



MobilePay

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



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



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.dkwww.stomiguiden.dkWebmaster: webmaster@copa.dkCOPA e-mail: sekretariatet@copa.dk• **Landsformand:**

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 70213525

(KUN hverdage: bedst 14.00-18.00)

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

Hanne Westergaard

Konsul Jensensgade 16, 2.th.

8700 Horsens

e-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Tlf.: 75641086

• **Lokalformænd og -grupper:**

Se bagsiden.

COPA medlemsblad

Copa-bladet udkommer 6 gange om året.

Oplag: 4500 stk. Tryk: LaserTryk A/S.

• **Ansvarshavende redaktør:**

Cand.scient. Ole Vestergaard,

tlf: 98499888 • mail: mail@copabladet.dk• **Læserbreve, indlæg og artikler:**

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

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

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

• **Illustrationsannoncer:****Næste blad: Tilsagn senest 10/08.**

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

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

Foto forsiden

• Colourbox.

Foreningens formål:**Vedtægternes § 4:**

Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoiropererede samt
personer med sygdomme, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir.

Stk. 2. Dette søges gennemført ved:

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

Copa-blad 4/2021 (juli - august) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr.281]**Indhold:**

Leder (Henning Granslev).....	2
COPA weekendophold 2021 (Henning Granslev).....	4
Stomidag 25. september 2021 (Henning Granslev).....	6
COPA 70 års jubilæumsfest den 25. september 2021 (Henning Granslev).....	8
Rygning kan give demens (UPDATE).....	10
Lav blodgennemstrømning i hjernen kan være tidligt tegn på demens (UPDATE).....	10
Apotekets råd til at undgå flåtbid.....	12
COPA er fortsat bekymret for konsekvenserne af udbuddet [Regionsudbud på hjælpemidler] (Henning Granslev).....	14
Nyt fra lokalforeningerne	18
Uv-indeks forvirrer: Hver tredje ved ikke, hvorfor man skal beskytte sig i solen (Kræftens Bekæmpelse).....	31

**COPA-kontingent****Almindelige medlemmer: 275,- kr. / år. Pensionist- og støttemedlemmer: 175,- kr. / år.****HUSK at melde flytning og overgang til pensionistmedlemskab direkte til COPA's sekretariat.****PLANLAGT OMDELING****Blad 4 - 2021 omdeling uge 27****Blad 5 - 2021 omdeling uge 36****Blad 6 - 2021 omdeling uge 45**

Hvis bladet ikke er
modtaget i efterføl-
gende uge, skal man
kontakte
sekretariatet på
tlf. 5767 3525
eller sende en mail til:
sekretariatet@copa.dk

www.copa.dk**Rådgivning**

**Tilbud om rådgivning:
Se også under lokalforeningerne.**

Alle kan anmode om rådgivning - og det er gratis. Dette kan gøres ved at ringe til
sekretariatet på tlf. 5767 3525 eller til en lokalformand. Telefonnumrene på lokal-
formændene findes på bagsiden af dette blad.

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

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

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

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

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

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

COPA weekendophold 2021

fredag den 27. august – søndag 29. august

Golf Hotel, Viborg

Golf Hotel, Viborg.



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

I weekenden tilbydes socialt samvær med ligestillede personer, man kan slappe af og få maden serveret, komme på heldagsudflugt og hygge sig med "gamle" og nye COPA deltagere.

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

Til udflugten er der bestilt en kørestolsbus.



Hotelfinfo

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

www.golfhotelviborg.dk

Tilmelding senest mandag 26. juli

ved henvendelse til:
Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade
41, 4100 Ringsted tlf. 57 67 35 25.

Alle deltagere skal være medlem/støttemedlem.

Oplys venligst telefonnummer, adresse og medlemsnummer.

Program

Fredag

En repræsentant fra Welland præsenterer nye stomihjælpemidler. Aftenmenu og herefter er det muligt at få råd og vejledning om brug af stomihjælpemidlerne. Der er også en god mulighed for at deltagerne kan udveksle erfaringer om dagliglivet med stomi/reservoir.

I lokalet vil der være kaffe og te med brød.

Lørdag

Kl. 09.00 Afgang fra hotellet på heldagstur til Verdenskortet ved Klejtrup Sø. Her kan man på et par timer gå en tur rundt i hele Verden. På den lange rejse rundt er der sørget for lidt at spise – en medbragt madpakke fra hotellet. Efter den lange rejse fortsætter turen til rundvisning på Gasmuseet i Hobro. Der er afsat tid til en tur rundt til de mange forskellige udstillinger på museet. Sidste stop er ved Hadsund Færgetro. Her venter traditionen tro - kaffe og brød – inden vi kører hjem til Viborg. Der er selvfølgelig bestilt fint sommervejr. Hjemkomst til hotellet kl. 18.00.

Søndag

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

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

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

Forplejning

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

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

Søndag: Morgenbuffet og frokost.

Ønskes yderligere oplysninger

Ring venligst til:

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

Tilmelding

COPA weekend den 27. august – 29. august 2021

Golf Hotel, Viborg

Navn/navne.....

Adresse.....

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

COPA medlemsnummer/numre.....

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

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

Tilmelding senest onsdag d. 21. juli - i lukket kuvert (gerne kopi): Sekretariatet COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted. Eller send tilmeldingen på COPA hjemmesiden.

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

Ekstra tilbud for egen regning

Betaling direkte til hotellet. Oplys til hotellet, at det er i forbindelse med COPA arrangementet.

Ønskes ekstra overnatning til fredag den 27. august eller mandag den 30. august er prisen følgende:

Dobbeltværelse 700 kr. Enkeltværelse 600 kr.



Verdenskortet.

Viborg Domkirke.



NY

Vælg frihed

Livet med
freeseal[®]

Livet
før

Sig nej til lækager,
vælg eakin freeseal[®]

eakin freeseal[®] er kun
1,8mm tynd, ideel til
konvekse tømbar
stomiposer.

Vælg frihed frem for
lækager, lev trygt hver dag.



eakin
freeseal[®]

BESTIL DINE GRATIS PRØVER NU

Tlf: 49 26 13 99

info@focuscare.dk

www.focuscare.dk

Focuscare



Østervangsvej 21, 8900 Randers C

Stomidag

25. september 2021



World Ostomy Day

"Ostomates Rights are Human Rights – anytime and anywhere"

Hotel Comwell H.C. Andersen, Claus Bergs Gade 7, 5000 Odense

Lørdag den 25. september

- 09.30 Udstillinger åbner.
- 10.30 Åbning af dagen – orientering om hvad Stomidagen er.
- 11.00 Overlæge **Lasse Bugge**, kirurgisk afdeling, Svendborg Sygehus. Nogle tarmoperationer ender med stomi. Hør kirurgen fortælle om omstændigheder, overvejelser og det muliges kunst, når anlæggelsen af stomi bliver den mindst dårlige løsning.
- 12.30 - 13.30 Pause. Sandwich - øl - vand - besøg ved standene
- 13.30 Kgl. Skuespillerinde **Kirsten Olesen**: På tomandshånd med Kirsten Olesen.
- 14.15 Forfatter og tidligere journalist **Eva Jørgensen**: Stomi ingen hindring for at aktivt liv: Eva Jørgensen fortæller om baggrunden for hendes bog: Bevar mig vel. Stil gerne spørgsmål.
- 15.00 - 16.00 Kaffepause og besøg ved standene.
- 16.00 Hjælpepræst **Mariann Friis** fortæller om at leve og tage på rejse med parenteral ernæring - i det daglige kaldet HpN.
- 16.30 Farvel og tak for i dag.

Producenter og leverandører af stomihjælpemidler vil være til stede med bemandede stande. Der er smagsprøver med Protino produkter fra **Arla**.

Biodane Pharma har en stand med kosttilskud og vitaminer m.m. til afhjælpning af mave/tarmproblemer.

Patientforeningen **COPA**, **HpN** og **Tarmkræftforeningen** deltager med stande.

Man kan møde repræsentanter fra COPA interessegrupperne: **Ungdom**, **Forældre**, **Urostomi** og mange **rådgivere** fra lokalforeningerne rundt i landet.

Følgende deltager med stande: **Abena**, **Coloplast**, **ConvaTec**, **Welland**, **OneMed**, **Dansac**, **Hollister**, **Eakin**, **Kirstine Hardam**, **Stotec**, **Biodane Pharma** og **Natur-Drogeriet**.

Arrangementet er **gratis** og for **alle** med interesse om COPA og stomi.



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

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

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

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

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

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

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

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

NYHED

SenSura® Mio Concave

- Specielt udviklet til brok og buler
- Omfavner bulen uden at krølle og danne kanaler
- Forbliver sikker, når du bevæger dig
- Findes i både 1-dels og 2-dels varianter



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

COPA 70 års jubilæumsfest den 25. september 2021

Vind billet til festaftenen *(send kupon senest den 30. juli)*

Køb billet til festaftenen *(send kupon senest den 21. august)*

70
COPA ÅR



Hotel Comwell
H.C. Andersen
Claus Bergs Gade 7
5000 Odense

70
COPA ÅR



VIND billet

40 gratis billetter til festaftenen

I anledning af foreningens 70 års jubilæum har forretningsudvalget i Stomiforeningen COPA besluttet at udlodde 40 pladser blandt vores medlemmer til festaftenen i Odense: lørdag den 25. september 2021

Arrangementet holdes på Hotel Comwell H.C. Andersen, Claus Bergs Gade 7, 5000 Odense. Tlf. 66 14 78 00.

Der kan tilbydes overnatning (for egen regning)

Dobbeltværelse 1.295 kr. pr. nat

Enkeltværelse 1.095 kr. pr. nat

☐ Jeg/vi vil gerne deltage i lodtrækningen om billet/billetter til festaftenen i Odense

Navn/navne.....

Medlemsnummer/numre.....

Telefonnummer..... E mailadresse.....

Jeg/vi ønsker for egen regning at betale for følgende:

☐ Dobbeltværelse den 25. september

☐ Enkeltværelse den 25. september

*Kuponen (gerne kopi) jindsendes **senest 30. juli** til Sekretariatet COPA, Jyllandsgade 41. 4100 Ringsted eller udfyld venligst blanketten på COPA hjemmesiden.*

Vinderne af de 40 pladser udtrækkes på et møde i sekretariatet i uge 33. Alle vinderne får besked på mail eller ved telefonopringning straks efter lodtrækningen i uge 33.

KØB billet til festaftenen og evt.overnatning

Hvis der er medlemmer, der ikke har vundet i lodtrækningen, men gerne vil deltage i festaftenen, er det muligt. Man skal så selv betale festmiddagen og evt. hotelværelse.

Ønsker man at benytte tilbuddet *skal der gives besked **senest den 21. august** til:*

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

eller send en mail til: sekretariatet@copa.dk

☐ Deltager i festaftenen 400 kr. pr person - specielt tilbud for COPA medlemmer

☐ Ønsker dobbeltværelse natten til søndag den 26. september

☐ Ønsker enkeltværelse natten til søndag den 26. september

COPA sender opkrævning på mail eller med post.

Når du tænker sund hud omkring din stomi

- så tænk Hollister

CeraPlus™ serien med
Remois Technology*



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

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

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

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

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

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

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



DK-00094

UPDATE

Rygning kan give demens

Vi ved alle at rygning øger risikoen for kræft. Rygning øger risikoen for mere end 15 forskellige kræftformer.

Rygning øger også risikoen for blodpropper, hjerneblødning, diabetes, KOL, lungebetændelse, astma, blindhed, gråstær, paradentose, leddegigt, hoftebrud og nedsat fertilitet hos kvinder.

Nu har forskere sat demens på listen.

Samlet set er rygning ansvarlig for en ud af fem dødsfald

Det, der er godt for **hjer-tet**, er normalt også godt for **hjernen**. Forebyg-gelse og behandling af de risikofaktorer, der kan give hjertekarsygdomme, kan derfor også betragtes som demensforebyggelse - og omvendt.

Forskere fra 'Translational Genomics Research Institute' i Californien har set på sundheden hos mere end 70.000 mennesker rundt omkring i verden, der var i alderen 18 til 85 år.

Forskerne i Californien fandt, at kognitiv tilbagegang (huske og lære) er mere almindelig blandt kvindelige rygere, mens mandlige rygere er mere tilbøjelige til at lide af hjertesygdomme.

Denne forskel mellem kvinder og mænd er dog forbundne. Hjerter-kar-sygdomme kan nemlig påvirker indlæring og hukommelse som det kan ses ved vaskulær demens (forstyrrelser i hjernens blodforsyning). ■

Reference

C. R. Lewis, Smoking is associated with impaired verbal learning and memory performance in women more than men. Scientific Reports. 2021.1;11(1); side 10248. doi: 10.1038/s41598-021-88923-z.

UPDATE

Lav blodgennemstrømning i hjernen kan være et tidligt tegn på Parkinson

Patienter med søvnforstyrrelsen RBD har ændret blodgennemstrømning i hjernen, hvilket kan medføre iltmangel i hjernevævet. På sigt kan det give symptomer på Parkinsons sygdom. Det viser en undersøgelse fra Aarhus Universitet og Aarhus Universitetshospital.

20 RBD-patienter i alderen 54-77 år og 25 raske kontrolpersoner i alderen 58-76 år deltog i undersøgelsen (RBD=Rapid eye movement sleep behaviour disorder).

- "Vi kan se, at der er opstår komplikationer i de små blodkar i hjernen hos patienter med RBD, patienter som ellers ingen symptomer har og hvor hjernen ikke viser andre sygdomstegn. Vi mener at de samme sygdomsprocesser, som giver forstyrret søvn, også påvirker evnen til at styre blodgennemstrømningen i hjernen, hvilket kan medføre iltmangel i hjernevævet. Dette

vil på sigt gradvist nedbryde hjernevævet og give symptomer, som vi ser i Parkinsons sygdom," fortæller Simon Fristed Eskildsen, som står bag undersøgelsen.

Forandringerne i hjernen er forbundet med nedsat signalstof – det betyder, at nerver i hjernen har problemer med at kontrollere blodkarrene.

- "En medicinsk behandling vil kunne gendanne signalstoffet og kontrollen med blodkarrene og derved hjælpe med at opretholde den kognitive funktion hos patienter, som viser tidlig tegn på Parkinsons," forklarer Simon Fristed Eskildsen.

"Patienter og kontrolpersoner blev testet kognitivt og MR-skannet, og resultaterne afslørede lav blodgennemstrømning og strømningsforstyrrelser i de små blodkar i hjernen hos patienter sammenlignet med kontroller. Hos pa-

tienter blev disse strømningsforstyrrelser set i hjernebarken forbundet med sprogforståelse, visuel konstruktion og genkendelse - dette var også forbundet med nedsat kognitiv ydeevne," siger Nicola Pavese - en medforfatter til artiklen om undersøgelsen offentliggjort i Brain. ■

Eskildsen, S.F. et al. Impaired cerebral micro-circulation in isolated REM sleep behaviour disorder, Brain. 2021.

Doi.org/10.1093/brain/awab054.

Parkinsons sygdom

7300 patienter i Danmark har Parkinsons sygdom. Symptomer er langsomme bevægelser, ofte med rysten, samt muskelstivhed. Parkinsons sygdom er en kronisk lidelse, der forværres med tiden. Sygdommen er noget mere almindelig hos mænd end hos kvinder. Parkinsons sygdom opstår, fordi hjernen mangler dopamin. Det er primært voksne, der bliver ramt, og de første tegn kommer oftest i 50-70 års alderen.



Stoma
Skin
Soul



Holder din klæbeplade
 huden naturligt sund?



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

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

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



DK-00093

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

dansac

Apotekets råd til at undgå flåtbid

Pas på flåterne. De små, otte-benede mider lever af blod fra de dyr eller mennesker, som de kan slippe afsted med at bide sig fast på. Der kommer flere og flere flåter, og det er bedst at undgå deres bid. Mange flåter kan nemlig smitte med borrelia, og i sjældnere tilfælde med TBE, flåtoverført hjernebetændelse. Men med nogle få forholdsregler kan man beskytte sig mod flåternes bid.



Vi gør klogt i at beskytte os mod flåtbid, når vi bevæger os ud i naturen. Det

myldrer med flåter i skovbunden, og bliver man bidt, vil der være en risiko for at blive smittet med borrelia. De senere år er der også registreret tilfælde af smitte med den flåtoverførte hjernebetændelse TBE flere steder i landet, bl.a. på Bornholm, Fyn, i den sydlige del af Jylland og i Nordsjælland.

Flåtsæsonen er lang

Flåterne har højsæson fra maj til oktober. Flåterne holder især til i skovbunden og på andre skyggefulde, fugtige steder med højt græs.

Sådan fjernes en flåt

Er man blevet bidt af en flåt, skal den fjernes hurtigst muligt for at mindske risikoen for borreliasmite, helst inden for 8 timer. Fjern flåten med en flåtfjerner, der er konstrueret til formålet. Det er den nemmeste og mest sikre metode. Hold øje med bidstedet efterfølgende og kontakt lægen, hvis der opstår et rødt udslet i en ring rundt om biddet.

Insektspray beskytter mod flåter og flåtbid

I nogle tilfælde kan det være relevant at anvende flåtspray for at holde flåterne væk. Apotekets Insektspray 'Stop myg & flåter' virker afskrækkende på både flåter og myg, så man undgår både risikable flåtbid og klø-

ende myggestik. Sprayen findes i to forskellige udgaver.

Apotekets råd til at undgå flåtbid

- Tag lukkede sko og strømper på og stop eventuelt bukserne ned i strømperne.
- Dæk så meget bar hud som muligt med tøj.
- Brug eventuelt en spray mod flåter på de hudområder, der ikke er dækket af tøj. Følg altid brugsvejledningen nøje.
- Børst flåter af tøj/huden, inden de når at bide sig fast.
- Tjek altid for flåter efter en tur i naturen og fjern eventuelle flåter hurtigst muligt.

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 samarbejdsmuligheder mellem Dhulikhel Hospital og danske partnere. Oplysninger om medlemskab findes på www.nepalimed.dk

Igenennem 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.





ESTEEM™ Soft Konveks

ALLE KROPPE ER FORSKELLIGE. Med Esteem™ + Soft Konveks får du en fleksibel og blød konveksitet, der klæber sikkert men skånsomt til din hud.

Fordelene:

- **Minimerer risikoen** for lækage
- Med vindue, for **præcis påsætning** og observation
- Filter, der kan hjælpe med at **mindske lugtgener** og ballooning
- Safe Seal lukning, for **lettere tømning** og rengøring
- **Fås i flere varianter**, samt til ileo-, kolo- og urostomi.



Soft Konveks dybde - 4 mm



Bestil en gratis vareprøve i dag

Ring til os på 48 16 74 75 eller gå ind på www.convatec.dk

COPA er fortsat bekymret for konsekvenserne af udbuddet

I Copa-blad 2-2021 kunne man læse to breve fra COPA og Danske Handicaporganisationer sendt til Region Midtjylland og Region Syddanmark. I blad 2/2021 lovede vi, at bringe svarerne - de er videregivet her i de to rammer.

Landsformand Henning Granslev, Stomiforeningen COPA, har den 13. april deltaget i et virtuelt møde med udbudsafdelingerne i Region Midtjylland og Region Syddanmark.

COPA er fortsat meget bekymret for konsekvenserne af udbuddet. Livskvaliteten for 17.000 borgere er på spil. Helt centralt for dette er produktudvalget, og at borgerne kan beholde de produkter, som de kender og er vant til. Desværre var der på mødet ikke klare svar på, hvorfor der kun kommer et begrænset produktvalg. Den enkelte borger risikerer med stor sandsynlighed at blive frataget hjælpemidler, der i dag sikrer en fungerende og værdig hverdag. Og det vil sandsynligvis være et problem hvert fjerde år, når der skal laves nye udbud.

COPA vurderer fortsat, at dette er på kant med Servicelovens §112, og at det bør overvejes, om dette skal bringes videre op på ministerniveau. Samtidig lader det til, at udbuddet bæres fremad på baggrund af et ønske om stor-driftsfordele. Ideen med store fællesindkøb for derigennem at opnå rabat giver god mening, når det drejer sig om f. eks. badetaburetter, gangstativer, krykkestokke, rollatorer mv.

Men ikke når det drejer sig om personlige kropsbårne hjælpemidler, især da mange stomiopererede er tidligere kræftpatienter. Hvis der opstår hudproblemer, er det enormt afgørende, at borgeren hurtigt kan komme i kontakt med en erfaren stomisygeplejerske. Denne service og viden skal kommunerne med den nye model først til at opbygge.



Efter COPA's vurdering er det et projekt, der skal gennemføres – uanset pris og fremtidige udgifter for det offentlige og uligheder for mange stomiopererede. Det er fortsat vores holdning, at det at ændre fra privat til offentlig ydelser vil give alt for meget bureaukrati og ingen økonomisk gevinst, og det bliver tilmed medføre en forringelse for borgerne.

COPA og Danske Handicaporganisationer foreslår på den baggrund følgende:

- "De to regioner bedes inden udbudsmodellen evt. sættes i gang forklare, hvorfor private aktører fravælges til fordel for hjemtagning af opgaver til det offentlige. -Såfremt udbudsmodellen sættes i gang, bør der foretages en årlig tilfredshedsmåling blandt borgerne i de enkelte kommuner i udbuddet. Tilfredshedsmålingen, der skal lægges offentligt frem, skal sikre, at borgernes trivsel og livskvalitet ikke svækkes pga. denne nye udbudsmodel". ■

Dato: 2. juni 2021

Kære Henning Granslev og Thorkild Olesen

Tak for jeres brev.

Vi har fuld forståelse for jeres bekymringer og jeres ønske om at vende nogle af de problematikker, der kan være forbundet med den nye samarbejdsmodel.

Det er derfor også meget vigtigt for os at understrege, at formålet med det fælles kommunale/regionale udbud på stomiområdet helt fra start har været at have borgeren/patienten i fokus.

Derfor startede man også projektet med en større spørgerundersøgelse af ønsker og behov hos borgere med en stomi. Her kom det bl.a. frem, at en af de større frustrationer den ikke altid så smidige overgang fra regionen (hospitalet) til kommunen, bl.a. pga. forskelligt sortiment og lange sagsgange. For at imødekomme denne uhensigtsmæssighed vil vi med den nye udbudsmodel opnå fællessortiment på tværs af regioner og kommuner, og de lange sagsgange afkortes med afsæt i de samarbejdsaftaler, der er udarbejdet mellem region og kommuner i hhv. Region Midtjylland og Region Syddanmark.

Med hensyn til at rigtig mange borgere med en stomi kan risikere at skulle skifte produkt ofte, så er vi ikke så bekymret, da der i udbuddet er mange delaftaler, hvoraf flere er parallelle aftaler med op til fem leverandører, så der vil være et meget bredt sortiment, der dækker manges behov. Og skulle der være nogen, hvis behov/ønsker ikke kan dækkes af udbuddet, vil der fortsat være mulighed for at gøre brug af servicelovens §112.

Vi er meget enige i, at stomi er et sensitivt produktområde, men det er et område, som både kommunerne og regioner er forpligtet til at udbyde minimum hver 4. år, og vi mener ikke, at dette udbud konflikter med servicelovens § 112. Stomiudbuddet er på mange områder helt nyt og vil få betydning for meget andet end "blot" produkterne.

Det er derfor også meget vigtigt for os, at I som patientforeninger føler jer trygge og velinformerede med de valg, der bliver taget hen ad vejen, og vi vil derfor meget gerne invitere jer begge til et uddybende møde om det kommende stomiudbud.

Venlig hilsen

Anders Kühnau (Regionsrådsformand Region Midtjylland) og **Stephanie Lose** (Regionsrådsformand Region Syddanmark)

midt
regionmidtjylland

Dato: 10. februar 2021



Kære Thorkild Olesen

Tak for din henvendelse.

Det er meget forståeligt, at I som organisation er opmærksomme på det kommende udbud af stomiprodukter. Vi kan dog berolige med, at det projekt, der ligger bag det kommende udbud, ikke har fokus på økonomi, men derimod har til formål at styrke sammenhængen i forløbet for en gruppe af borgere med en kronisk sygdom.

Kort beskrevet omfatter udbuddet/projektet følgende elementer:

- Fælles sortiment for regioner og kommuner, således kommunen indenfor sit sortiment kan tilbyde borgeren samme produkter, som anbefalet på hospitalet/stomiambulatoriet.
 - Sagsbehandlingstid ved udskrivelse fra hospital/stomiambulatorie
 - I Region Midtjylland er der lavet en samarbejdsaftale mellem regionen og de deltagende kommuner, hvor man har fastlagt et antal dage til kommunes behandling af bevillingsanmodningen
 - Region Syddanmark er ved at udarbejde en tilsvarende samarbejdsaftale.
 - Fælles for samarbejdsaftalerne er at skabe bedre kvalitet for borgere med stomi ved at optimere et sammenhængende forløb. Samarbejdsaftalerne skal ud over at skabe ensartethed være med til lette overgangen mellem hospital og kommune for borgere med stomi. Samarbejdsaftalerne skal desuden sikre et velfungerende samarbejde, hvor de faglige kompetencer anvendes mest hensigtsmæssigt, og skabe en effektiv udnyttelse af de samlede ressourcer til gavn for borgerne.
 - Stort og gennemarbejdet projekt, der omfatter
 - Hjælp og rådgivning fra en stomisygeplejerske.
Når borgeren har brug for sundhedsfaglig hjælp og vejledning til sin stomi, vil borgeren møde en stomisygeplejerske fra enten egen kommune eller hospital
 - Bevilling af produkter.
Det er uændret borgerens egen kommune, der har myndighedsbeføjelsen til bevilling. Bevillingen sker uændret i henhold til servicelovens §112.
 - Sortimentet
Hele materialet vedr. sortiment og produktkrav er udarbejdet i tæt samarbejde med stomisygeplejersker fra Region Midt, Region Syd og Aarhus Kommune. Alle stomisygeplejerskerne har mange års erfaring med stomi og stor viden om forskellige behov. Smaller sortiment
Sortimentet er delt op i flere mindre aftaler for at sikre, at også mindre leverandører har mulighed for at afgive tilbud. Det betyder f.eks., at der ikke kan ske det, at én leverandør vinder hele aftalen på produkter til kolostomi. Gennemgang af kommuners data viser, at der er bevillinger på under 50% af produkterne i sortimentet.
- Kvaliteten
- De tilbudte produkter bliver først vurderet på kvaliteten, som af stomisygeplejerskerne skal vurderes til minimum tilfredsstillende.
- Hvis kvaliteten vurderes lavere end tilfredsstillende, afvises tilbuddet. Kun produkter, hvor kvaliteten vurderes tilfredsstillende bliver vurderet på pris i forhold til kvalitet.

Vi håber, at denne beskrivelse giver jer en forståelse af, at økonomi ikke er drivende i denne sag. Derimod håber vi med projektet at vise en af vejene til inden for flere sygdomsområder at skabe mere sammenhængende forløb, hvor alle berørte borgere tilbydes samme høje kvalitet.

Venlig hilsen

Anders Kühnau

Regionsrådsformand Region Midtjylland

og

Stephanie Lose

Regionsrådsformand Region Syddanmark

Vælg mellem **to nye farver...**

Sort

Praktisk - den passer til det meste og giver et markant signal, når det er det, du ønsker.



“

Dejligt, at der findes en sort, når jeg bruger sort undertøj - en klar forbedring.”

Mrs M, England



Med hudvenlig **Manuka Honning...**



Den hudvenlige hydrocolloide klæber består udelukkende af naturlige ingredienser - herunder medicinsk Manuka honning. Sammensætningen gør klæberen blød og smidig, og risikoen for kløe og hudproblemer minimeres.

Det er veldokumenteret, at Manuka honning har en sårhelende og antibakteriel effekt, og det kan være med til at holde huden omkring stomien sund.



...når du gerne vil **bestemme selv.**

Sand

Lys og let - en mulighed, hvis du vil matche dit humør eller dit tøjvalg.



“

Klæberens facon stoppede de lækager, jeg har lidt af pga. mit stomibrok”

Mrs T, England

...et helt **naturligt valg.**



Honning er i årtusinder blevet brugt i forbindelse med sårpleje, og dens sårhelende egenskaber er meget veldokumenterede.

Forskning har vist, at Manuka honning har egenskaber, der dræber bakterier, undertrykker inflammation og stimulerer dannelse af nye celler.





NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA Storkøbenhavn

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

Siden sidst

Hyggelig eftermiddag

Så lykkedes det endeligt at afholde vores generalforsamling som flere gange her i foråret er blevet aflyst på grund af coronarestriktionen.

Men det skete ikke uden vanskeligheder. Det lokale, jeg bestilte i februar, var blevet til testcenter efter det forrige blad gik i trykken. Så når medlemmerne meldte sig, fik de den nye adresse.

Efter en dejlig frokost - platte med brød i hver sin pose - gik vi til generalforsamlingen.

Der var jo ikke sket noget siden sidste generalforsamling som jo fandt sted 4 dage før nedlukning af Danmark i 2020. Så formandens beretning var hurtig overstået ligeledes regnskabet og alle blev genvalgt til bestyrelsen. Men en hyggelig eftermiddag.

Kommende arrangement

Stomidag 25. september

Den 25. september bliver der afholdt Stomidag i Odense og samtidig bliver COPAs 70-års jubilæum fejret.

Det koster ikke noget at deltage i stomidagen andet end transporten. Læs artiklen andetsteds i bladet.

Vi vil prøve at lave samkørsel i private biler med tilskud eller med Fredensborg måske sende en bus, hvis der er tilslutning nok.

Så hvis du er interesseret i at komme til denne stomidag henvend dig til Gethe, 40500633 eller mail gethej@gmail.com inden 1. september.

Inden deadline på bladet her, 3 dage efter generalforsamling, er det ikke lykkedes at lave en tur i august, da alle de spisesteder jeg har henvendt mig til, er overbooket! Folk vil ud at spise!

P.b.v. Gethe Jacobsen



COPA København/Frederiksberg

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

Kommende arrangementer

Generalforsamling og julefrokost

Nu har vi vel alle samlet kræfter til et nyt år, forhåbentlig uden sygdomme. Generalforsamlingen har vi valgt at udsætte til marts 2022. Nyt om det senere. Vi vil gerne se nogle nye ansigter i bestyrelsen. Hvis alt går som vi håber, holder vi julefrokost i november, i De Små Haver på Frederiksberg. Vi håber at mange har lyst til at deltage.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Bornholm

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

Kommende arrangementer COPA Bornholm: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Frederiksborg

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

Kære medlemmer af lokalforeningen i Frederiksborg

Vi har ventet længe på at komme af sted på vores udflugt, som har været planlagt i næsten 2 år, men har været aflyst sidste år pga. corona.

Men nu er det lykkedes for os at komme af sted på vores tur til Sønderjylland. Da alle var samlet op, sagde vi god morgen med "en enkelt", inden vi kørte videre mod vores destination. Første stop

turen var på Røde Kro Hotel, hvor vi fik en dejlig frokost med lidt at drikke til, og herefter gik turen videre til Sønderborg Slot, hvor vi havde ca. 3 timer på egen hånd til at se det gamle slot. Der var mange forskellige udstillinger med fortælling om, hvad der var sket gennem tiderne bl.a. om anden verdenskrig. Da vi var færdige med at se slottet, kørte vi videre til Frøslev Kro, som var vores hotel for natten, og hvortil vi ankom efter at have kørt i tre kvarter. Her ventede en overraskelse til os alle, idet Henning og Susanne var ankommet for at deltage i resten af den hyggelige tur med Frederiksborg Lokalforening. Om aftenen fik vi en dejlig middag, som var en 3-retters menu bestående af en forret, hovedret og dessert med hvidvin til forretten og rødvin eller øl/vand til hovedretten. Det var virkelig en dejlig middag der blev serveret (kan anbefales). Bagefter sad vi nogle stykker og hyggede os indtil vi blev nødt til at gå hver til sit, da restauranten skulle lukke kl. 22.00 pga. coronarestriktioner.

Næste morgen var der morgenbuffet med det sædvanlige udvalg af diverse morgenmadsprodukter. Efter morgenmad og udtjekning kørte vi til Frøslevlejren, hvor vi havde ca. 2 timer til at gå rundt og se lejren i dejligt solskin. Den er ikke så omfattende mere, da halvdelen er omdannet til efterskole. Turen gik nu tilbage til Frøslev Kro, hvor vi skulle spise frokost, inden vi skulle køre den lange tur hjem. Også her var der et dejligt måltid til os med sild, æg og rejer, hjemmelavet rullepølse og lune mørbradbøffer i flødesauce. Efter frokosten skulle vi se at komme hjemad, men først skulle vi en tur over grænsen til lidt indkøb og alle fik købt lidt med hjem. Vi fik lidt regnvejr nede i grænselandet og videre op gennem Jylland, men da

vi nåede Fynsland så vi lidt sol igen, og da vi var tilbage på Sjælland fik vi fint solskinsvejr. Vi var hjemme igen inden for den berammede tid ifølge vores tidsramme.

Jeg kan kun sige, at jeg har været glad for at have lavet denne tur til vores lokalforening, så det var rigtig ærgerligt at flere ikke havde lyst til at deltage i denne tur. Jeg tak-

ker alle for det gode humør og den fine stemning på turen.

Vi vil fremover holde os til endagsture, da tilslutning ikke er blevet det forventede til turene i år og i 2019 til Aarhus. I må meget gerne skrive til mig med forslag til kommende ture, måske et museum eller noget andet, bare vi kan få en hyggelig dag ud af det og med en rigtig god frokost et godt sted.

Angående turen til Odense d. 25. september i forbindelse med den internationale stomidag vil der kunne arrangeres bilkørsel frem og tilbage på samme dag for de, der har lyst til at deltage eller en bustur derover og tilbage om eftermiddagen. De der ønsker at deltage i stomidagen vil få besked, om det kan blive kørsel i bus, alt afhængig af hvor mange der tilmelder sig til dette arrangement.

Programmet for selve dagen er omtalt her i bladet.



Til orientering

Julefrokost og generalforsamling er på samme dag, lørdag den 27. november 2021 i Allerød.

I år vil vores julefrokost igen være i Allerød og med generalforsamling først. Der vil være tilmelding til begge dele, da der er begrænset plads til max. 45 personer, så det vil være "først til mølle". Der kan tilmeldes både på mail og telefon, og programmet vil komme i næste blad. Menuen er ikke bestemt, for det kan være at det bliver smørrebrød og ikke egentlig julefrokost. Det vil komme helt an på hvilke regler der er, når vi nærmer os november. Det endelige program bliver omtalt i næste nummer. Tilmelding til formand Michael Petersen på mail: copa.frederiksborg@mail.dk eller tlf. 31130547 eller til Gisela på tlf. 47334434 (fastnet).

P.b.v. Michael Petersen



COPA Vestsjælland

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

Kære medlemmer

Endelig kan vi komme i gang igen.

Arrangementudvalget er sat i arbejde omkring at få sat gang i medlems arrangementer igen, så må vi se hvad de kommer frem til.

Heldigvis har vi fået lokaler til afholde generalforsamling og til julefrokosten i 2021.

Rigtig god sommer.

P.b.v. Eddy Tersløse

Kommende arrangement

Generalforsamling 26. september

Indkaldelse til COPA Vestsjællands generalforsamling.

Generalforsamlingen afholdelse i

Vommevad Forsamlingshus.

Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.

Søndag 26. september 2021 kl. 13 til ca. kl. 17.

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

Men bliver det muligt, vil der blive serveret noget rigtig, rigtig super lækker mad med dessert og hvad der ellers hører til, en rigtig god menu og socialt samvær, det må være det vi allesammen trænger til, ovenpå en coronatid. Der er ingen tilmeldingspligt for at deltage på selve generalforsamlingen. Hvis du/i ønsker at deltage i spisningen, skal **tilmeldingen ske** til lokalformanden eller pr. sms eller mail **senest mandag d. 20. september 2021 til:** Eddy Tersløse tlf. 60 63 07 47 mail: e.t@mail123.dk

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Godkendelse af dagsorden.
4. Optælling af stemmeberettigede.
5. Valg af stemmetællere.
6. Formandens beretning.
7. Regnskab og budget til godkendelse.
8. Aktivitetsplan for det kommende år.
9. Indkomende forslag. Senest 8 dage før til formanden.
10. Valg til bestyrelsen ifølge COPAs vedtægter.
 - a) Valg af lokalformand for 2 år.
Eddy Tersløse – ønsker genvalg.
 - b) Valg af 2. bestyrelsesmedlemmer for 2. år.
Jan Nielsen – ønsker genvalg for 2 år.
Stig Erichsen – ønsker genvalg for 2 år.
 - c) Valg af suppleanter for 2 år.
Carlo Jensen – ønsker genvalg.
Anne Marie Johansen – ønsker genvalg.
 - d) Valg af revisor for 1 år.
Carlo Jensen – ønsker genvalg.
 - e) Valg af revisor suppleant for 1 år.
Hanne Jørgensen – ønsker genvalg.
11. Eventuelt.

Forslag der ønskes behandlet under punkt 9, skal sendes til lokalformanden Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge eller på E-mail: e.t@mail123.dk senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes.

Til generalforsamlingen kan der stemmes ved fuldmagt. Hvert medlem må medbringe 1 fuldmagt.

Kommende arrangement

Julefrokost 14. november

Afholdelse af julefrokost i Vommevad Forsamlingshus søndag den. 14. november 2021 kl. 13.

Flere oplysninger om julefrokosten på et senere tidspunkt.

P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Ungdom

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Ida Engblom, Stærevej 16, 1.tv., 2400 København NV
Tlf.: 51363063 E-mail: ida.j.engblom@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Ungdom: Kontakt venligst Ida Engblom.

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



COPA Roskilde / Køge

Lokalformand: Jette Frederiksen
Brombærvej 10, Gundsømagle, 4000 Roskilde
Tlf.: 28827580 E-mail: jettebfederiksen@hotmail.com
Hjemmeside: <https://copa.dk/roskilde-koege/>

Kommende arrangement

Jubilæumstur til Orø søndag d. 8. august

I anledning af lokalforeningens 40 års jubilæum inviterer vi hermed til en:

Bustur til Orø!

Opsamling:

Opsamling ved Greve Svømmehal kl. 08.00.

Opsamling ved Astahjemmet, Roskilde kl. 08.30.

(Mød op i god tid, så I er klar til at stige på. **Husk mundbind og coronapas**, hvis dette stadig er et krav i august).

Så går turen til Orø:

Når vi lander med kabelfærgen, får vi selskab af guide, Ole Nielsen, som vil være med os hele dagen. Vi får en rundtur på øen, og spiser stor buffet på **Orø Kro**.

Eftermiddagskaffen indtages hos **Cafe Art Door**.

Vi skal retur med færgen kl. 16.30. Afsætning bliver i Roskilde og Greve mellem kl. 17.30 og 18.30.

Tilmelding:

Der tilmeldes efter princippet: "Først til mølle".

Tilmelding til Jette Frederiksen **senest 25. juli**, tlf.: 2882 7580 – fortæl Jette hvor du står på.

Pris for turen:

Medl. Kr. 150,-.

Ikke-medl. Kr. 300,-.

Beløbet indbetales på

konto: 9570 0012337078

(**senest 25. juli**) skriv dit navn i kommentarfeltet.

Siden sidst

Medlemsmøde

COPA har holdt medlemsmøde 20. juni på Hotel Scandic i Roskilde. Formålet med mødet var, at få dannet en arbejdsgruppe/bestyrelse til at køre Roskilde/Køge lokalforening videre. I mødet deltog Henning Granslev samt Svend Larsen, Kbh./Frederiksberg. Henning havde på forhånd sikret sig, at Jette Frederiksen var villig til at melde sig som tovholder. Ud over Jette Frederiksen, så havde Anni Hulstrøm, Jette Aarup og Tove Christiansen ligeledes sagt ja til at være med. Denne arbejdsgruppe skal fungere i spidsen for lokalforeningen indtil førstkomende ordinære generalforsamling i feb./ marts 2022.

På arbejdsgruppens vegne Tove Christiansen



Orø Kro.

Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør

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

Du kan se dine bevilligede produkter og bestille via vores webshop eller 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 ønsker alle
en rigtig dejlig sommer**

ONEMED

OneMed A/S
Kappa 3, Søften
8382 Hinnerup

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



COPA Storstrøm / Lolland / Falster

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

Kære medlemmer

Så ser det ud til at lysne og vi kan begynde at leve lidt mere som vi kender det fra før coronaen.

Kommende arrangement

En hyggelig dag: en stomisygeplejerske, en frokostbuffet og en rundtur

Bestyrelsen vil gerne invitere jer til en hyggelig dag:

Søndag d. 12. september 2021 på Hotel Kong Valdemar, Algade 101, 4760 Vordingborg.

Dagen starter **kl. 9.00** hvor vi samles og siger goddag. Formiddagen byder på kaffe og møde med en stomisygeplejerske og vi vil få fremvist stomiprodukter.

Kl. 12.30 vil der blive serveret frokostbuffet, hvor bestyrelsen giver en øl, sodavand eller et glas vin.

Efter frokost går turen til Borgcenteret, hvor vi vil få en guidet rundvisning.

Tilbage på hotellet drikker vi eftermiddagskaffe og kl. 17.00 siger vi farvel.

Pris for denne dag er:

Medlemmer 100,00 kr.

Ikke medlemmer 200,00 kr.

Tilmelding senest den 4. september til undertegnede på 27636990 eller mail: ervichr@gmail.com

Betaling sammen med tilmelding med navn i reference til Spar Nord kontonummer: 9819 4583990572.

HUSK: at gøre opmærksom på, om I er medlem af Ældresagen det giver nemlig en anden pris på entreen til Borgcenteret.

Kommende arrangement

Gratis rundvisning på Glumsø Cykel Museum

Den 10. oktober vil vi gerne se jer alle på **Glumsø Cykel Museum, Sorøvej 8, 4171 Glumsø kl. 14.00**, hvor vi vil få en tur gennem hele museet med Peder som ejer museet. Han vil fortælle om de udstillede genstande og museet, og hvor vi også vil nyde kaffe og kage.

Pris: Gratis. **Tilmelding: Senest 1. oktober.**

Håber alle er raske og vi glæder os til at se jer.

P.b.v. Erna Kristoffersen



Stomiambulatoriet Nykøbing Falster
Fjordvej 15, 4800 Nykøbing Falster
Indgang 62, 2. sal

Telefontid tirsdag og onsdage: 08.00-09.00 tlf. 5651 5345
Kirurgisk sekretariat alle hverdage mellem 8-14 tlf. 5651 6460

Mail: nfs-stomi@regionsjaelland.dk

Nyhed

Ekstra åbningsdag og ekstra stomisygeplejerske

Stomiambulatoriet i Nykøbing Falster er blevet opgraderet med en ekstra stomisygeplejerske, og har fået en ekstra åbningsdag om ugen, således at der nu er åbent både tirsdage og onsdage.

Det kræver ingen henvisning at komme, man kan bare ringe i telefontiden eller til kirurgisk sekretær og få en tid. Både for dem der er nyopererede og for dem der har haft deres stomier længere tid.

Dorthe Frost Steen og Pernille Hansson



COPA Familiær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant
og kontaktperson Vestdanmark:

Susanne Jakobsen,

Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding

Tlf.: 21659460 E-mail: FAP.COPA@gmail.com

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



Urostomigruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Anne Lise Hansen, Gåskærgade 17 B, 1.tv., 6100 Haderslev
Tlf.: 29612776 E-mail: achansen@webspeed.dk

Kommende arrangementer Urostomigruppen: Kontakt venligst Anne Lise Hansen.



COPA Fyn

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

Kommende arrangement

Sommerudflugt 17. august

Årets sommerudflugt går til bunkermuseet TIRPITZ i Blåvand tirsdag, den 17. august 2021.

Der er busafgang fra

- Idrætscenteret, Ryttervej, Svendborg kl. 7.30
- OK-tanken Ringe kl. 7.50
- Rosengårdscenteret, ved Shell-tanken ved Gul Indgang kl. 8.10
- Afkørsel 55 kl. 8.40
- Toiletbygningen på rasteplads v/afkørsel 58b kl. 9.00.

På vej mod vest vil der være et ophold, hvor der serveres kaffe/te m/rundstykker.

Vi ankommer til **TIRPITZ** kl. 11 og her vil der være 2 timer til rådighed. Museet ligger i de Vestjyske klipper, og selve museet er handicapvenligt, dette gælder dog ikke bunkeren, der er afgang til fra museet. Museet byder bl.a. på en imponerende rav-samling – et besøg værd.

Fra museet kører vi til Esbjerg, hvor der serveres en 2 retters menu på **Den Røde Okse**.

Kl. 15 starter hjemturen med forventet hjemkomst i Svendborg kl. 18.



Tirpitz.

Pris for hele arrangement er 150 kr. pr person, dog er drikkevarer i løbet af dagen for egen regning.

Tilmelding til ninipedersen@hotmail.com el. telefon 51156503 **senest den 2. august kl. 20.**

Ved tilmelding oplyses påstigningssted.

Beløbet indbetales på 1551 4353247077 ved tilmelding.

NB: Der skal medbringes/fremvises coronapas el. negativ test.

P.b.v. Nini Pedersen

Velvære og komfort til dit brok



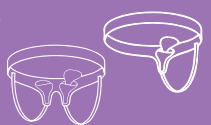
Hverdagen bliver bedre og mere normal med en brok-bandage fra ETO Garments. Bandagen bliver syet specielt ud fra dine mål og det sikrer maksimal funktionalitet og den bedste pasform.

- Brokbukser og -bodystockings, heldragter og veste
- Brokbælter og lyske-brokbælter
- Perinealbrok-bandager

Ring og hør nærmere
på tlf. 64 46 13 30



Lyskebrok-bælter
til højre, venstre
og dobbeltsidet
lyskebrok



Care
the right way
for a better day

- Individuel pasform
- Større frihed
- Forbedret livskvalitet
- Åndbart materiale
- Effektiv støtte
- Produceret efter dine specialmål
- Hurtig levering
- Produceret i Danmark

etogarments

eto-garments.com

Eto Garments ApS • Bredgade 16, 5592 Ejby • 64 46 13 30
sales@eto-garments.com • eto-garments.com



COPA Sydøstjylland

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

Kommende arrangement

Kør selv tur og generalforsamling 21. august

Sommerturen er en kør selv tur til

Horsens Statsfængsel, Fussingvej 8, 8700 Horsens.

Det er den **21. august** og vi mødes ved fængslet **kl. 11.00**.

Prisen er 150,00 kr. for medlemmer. For ikke medlemmer er det kostprisen.

Efter ankomst er der rundvisning
- tager ca. 1 time.

Efter en spændende tur rundt er der en let frokost, hvor vi samtidig afholder vores **generalforsamling**.

Dagsorden er:

- Valg af dirigent
- Bestyrelsens beretning aflagt ved formanden
- Regnskab
- Aktivitetsplan
- Indkomne forslag
- Valg:
 - Grith Roldsgaard, ønsker ikke genvalg
 - Jørgen Christoffersen
 - Bente Jensen
 - Lone Jensen, suppleant
 - Sten Samuelsen, revisor.
- Evt.

Det forventes, at alle deltagere møder op med godkendt coronapas (negativ COVID-19 test som er under 72 timer gammel eller gennemført vaccineforløb). Fængslet sørger for både afstand mellem deltagerne og håndsprit. Der skal bæres mundbind, når man er gående / stående i serveringslokaler, herunder også mødelokalet. I gangarealer er der ikke påbud om mundbind.



Da det er en kør selv tur opfordres til: Kører du selv, kan du evt. have nogen med i bilen; eller har du ikke bil, men vil gerne have et lift, så gør venligst opmærksom på dette ved tilmelding.

Tilmelding senest den 10. august til

Hanne Westergaard på mail h.westergaard@stofanet.dk eller tlf. 20780300.

Ser frem til at se jer igen.

P.b.v. Hanne Westergaard



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:
Anette Larsen,

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

Kære medlemmer

Så ser det endelig ud til at vi igen kan mødes og få afholdt diverse arrangementer.

Når I modtager dette blad, har vi forhåbentlig allerede afholdt det første arrangement i år. Nemlig Bowling den 30. juni. Vi kan desværre ikke nå at få det i bladet inden afholdelse, men alle har fået særskilt invitation med posten eller på mail.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Den **8. september** afholder vi den årlige generalforsamling. Indbydelse kommer med posten.

Alle arrangementer er naturligvis med forbehold for, hvordan coronasituation ser ud, men vi i bestyrelsen ser frem til at se jer alle igen. Det har været et langt år, med diverse restriktioner.

P.b.v. Anette Larsen

Kommende arrangement

Bustur

Den **22. september** tager vi på bustur.

Turen går til **Industrimuseet i Horsens**, samt et lille visit ved **Stotec** i Vejle.

På hjemturen holder vi ind ved **Diagonalvejens Kro** i Give som sørger for aftensmad til os.

Kommende arrangement

Juleafslutning

Sidst men ikke mindst: Årets juleafslutning er planlagt til den **17. november**.

Der er reserveret til os på **Restaurant Sydvesten**, så sæt X i kalenderen allerede nu.



COPA Sønderrjylland

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

Håber alle er kommet godt igennem foråret, blevet vaccineret og klar til at komme til COPAs arrangementer.

Kommende arrangement

Generalforsamling 2021

Generalforsamling afholdes fredag d. 6. august 2021 kl. 12.00 på Røde-Kro

Dagsorden:

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

Forslag der skal behandles på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 8 dage før afholdelse, dvs. senest d. 29. juli 2021

Alle medlemmer/støttemedlemmer er velkommen til spisning kl. 12:00

Efter middagen afholder vi generalforsamling kl. 13:00. Alle COPA Sønderrjyllands medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding

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

Åben rådgivning 2021 Aabenrå Sygehus Sønderrjylland Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver tilstede følgende dage:

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

Tilmelding til spisning senest d. 2. august 2021 til:

Carl Christian – tlf. 74 72 39 81 / 40 79 39 61
Christa – tlf. 74 47 33 70 / 41 57 33 70

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokost søndag d. 21. november 2021 kl. 12.00.

P.b.v.
Christa Jensen

Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA

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

NAVN.....

ADRESSE.....

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

MAIL.....

TLF.....

Fødselsår.....Stomitype.....

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

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

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

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



COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning

Tlf.: 20287446 E-mail: kai@kaiblok.dk

Kommende arrangement

Udflugt til Viborg Søerne og Dollerup Bakker

Årets udflugt med COPA/Midtvest **søndag den. 5 september** går i år til Viborg Søer og Dollerup Bakker

Undervejs mod Domkirkebyen Viborg holdes pause til buskaffe med rundstykke .

Kl. 10.30 går vi ombord på det gode skib Margrethe og sejler en tur med guide rundt på Nørre & Sønder sø.

Turen tager 1 time, så der bliver tid til en lille spadseretur rundt i parken ved Borgvold, inden vi spiser en lækker frokost buffet på Golsalonen.

Herefter kører vi ud i den skønne natur og ud til Dollerup bakker. Her nyder vi udsigten over Hald sø, forbi E Bindstouw i Lysgård hvor Blicher i dagligdagen var lærer og præst.

Eftermiddagskaffen drikker vi på den hyggelige Grønhøj Kro. Hvor også vi finder Morten Korch museet. Værten underholder gerne med sang og sjove anekdoter fra kendt film af Morten Korch som de fleste kender.

Der bliver tid til at se og opleve museet inden bussen igen triller hjem over.

Alt dette får du som medlem for 150 kr. Ikke medlemmer 300 kr. Drikkevarer ikke inkluderet.

Afgang fra Gråkjær Arena Holstebro kl. 08.15

Afgang fra Markedspladsen i Herning kl. 09.00

Tilmelding til Gunnar Andersen **senest den 23. august** på mail gua@youmail.dk eller mobil 20522743.



Grønhøj Kro.



'E Bindstouw', Lysgård.



Hald sø ved Dollerup Bakker.

Kommende arrangement

Generalforsamling og julefrokost

Sæt kryds i kalenderen **lørdag den 20. november** til generalforsamling og julefrokost på Østergaards Hotel i Herning.

P.b.v. Ulla Andersen



COPA Gl. Viborg Amt

Lokalformand:

Hans Breiner Henriksen, Fennebakken 9, 8800 Viborg.

Tlf.: 40700028 mail: sysohans@youmail.dk

Yderligere kontaktperson:

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

Kommende arrangement

Sommerudflugt

Så prøver vi igen at invitere til sommerudflugt.

Sted: Sejlturn med **Hjuldamperen Svanen fra Hobro til Mariager.**

Tid: **Lørdag den 28. august.**

Udflugt: **Vi kører med Hanstholm Rejser med opsamling.**



Mødesteder:

- Thisted Havn kl. 08.45
- Vilsund v/Hotellet kl. 08.55
- Nykøbing Gl. Rutebilstation kl. 09.15
- Kulturcenter Limfjord Skive kl. 09.45
- Undalslund Rasteplads v/Viborg kl. 10.15.

Her er der en ½ times pause til en kop kaffe og rundstykke. Herefter kørsel til Hobro, hvor vi sejler med Hjuldamperen Svanen kl. 11.45.

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

Menu:

Postgaardens æggekage m/flæsk.

Drikke:

På egen regning.

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

Hjemturen påbegynder kl. 16.00.

Turen forventes afsluttet ca. 18.30.

Pris:

Prisen for denne storslåede tur er

for medlemmer kun kr. 200,-.

ikke medlemmer kr. 300,-.

Tilmelding:

Ved tilmelding **oplyser man, hvor man vil stige på bussen. Tilmelding senest onsdag den 18. august til:**

Povl Jørgensen. Efter kl. 18.00 på sms 2481 2966 eller

e-mail lilpo@youmail.dk

COPA GI. Viborg Amt håber på en stor tilslutning omkring denne udflugt, så vi kan få nogle hyggelige timer med hinanden.

Kommende arrangement

Julehygge

Sæt kryds i kalenderen den **27-11-2021** til julehygge.

Invitation kommer senere.

P.b.v. Hans Breiner Henriksen



COPA Aarhus / Østjylland

Lokalformand: Gitte Heide, Engdraget 29A, 8381 Tilst

Tlf.: 27782894 (bedst kl. 17.00 - 19.00)

mail: copa_aarhus@icloud.com

Kommende arrangement

Generalforsamling 21. september

21. september er der generalforsamling på hotel Marselis med efterfølgende spisning.

Se mere om arrangementet og tilmelding i næste blad.

Kommende arrangement

Byvandring

Byvandring torsdag den 6. oktober kl. 16.00 ved byhistoriker Lars Holleufer

Mødested: Pustervig.

Latinerkvarteret stammer fra midten af 1400 årene, hvor borgerne i Aarhus får kongens tilladelse til at nedlægge byens gamle befæstning og vandfyldte voldgrav. I årene efter anlægges nye gader som Volden og Graven og lidt senere Studsgade, som stammer fra begyndelsen af 1500-årene. Kvarteret har en meget spændende historie og mange af husene er bygget fra slutningen af 1400-årene til begyndelsen af 1800-årene.

I 1942 besluttede byrådet at anlægge en stor ny hovedgade, som skulle gå fra Rådhuset til Nørreport. Projektet indebar at store dele af kvarteret skulle rives ned. Den dårlige økonomi i tiden efter Besættelsen betød dog at planerne blev udskudt. I midten af 1960'erne var det de studerende ved den nyoprettede Arkitektskolen, som talte imod yderligere ødelæggelse og efter en folkelig debat og med hjælp af visionære byrådspolitikere lykkedes det at få kvarteret bevaret, hvorefter en storstilet restaurering og delvis genopbygning gik i gang. Latinerkvarteret har i dag sin helt egen identitet og puls.

Max deltagerantal 30. Varighed ca. 1½ time.

Husk fornuftigt fodtøj til toppede brosten.

Se mere om tilmelding i næste blad.

Rådgivertelefonen COPA Aarhus / Østjylland



Ønsker du en samtale med en stomirådgiver?

Så kontakt lokalforeningens rådgivertelefon
tlf. 61272125.



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

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

Kommende arrangement

Verdens Stomidag

25. september afholdes Verdens Stomidag i Odense. Samtidig fejrer vi COPA's 70 års jubilæum.

Se mere om arrangementet og tilmelding i næste blad.

Kommende arrangement

Rundvisning Aarhus Teater

6. november rundvisning på Aarhus Teater.

Se mere om arrangementet og tilmelding i næste blad.



P.b.v. Gitte Heide

(COPA Aarhus/Østjylland fortsætter næste side)

Randers klubben



Efter at vi ikke havde set hinanden i meget lang tid, havde vi en dejlig aften i Fladbro og på kroen til kaffe og kage. Snakken gik, der var meget at fortælle, så det blev sent, inden vi sagde farvel og på gensyn.

Vi mødes næste gang tirsdag den **28. september**, sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Indtil da må I have en rigtig dejlig sommer.

Kirsten Gjørup Hansen

Kommende arrangement

Svømmeaften

HEJ alle glade stomivener, nu ser det ud til at lysne mht. COVID-19, derfor satser vi på at genoptage svømmeaften her i COPA regi igen.

Vi har normalt 2 svømmeaftener årligt, et om foråret og et om efteråret.

Vi vil prøve at arrangere efterårets svømmeaften i Svømmebadet "Spanien", Aarhus C.

Datoen vil fremstå i næste blad, så obs. Dato og tilmelding. Der vil altid deltage flere rådgivere.

P.g.v. Mariann Hvid Olesen



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Bjarne Baarup, Vester Altan 42, 9500 Hobro
Tlf.: 21433018 bjarnebaarup@gmail.com

Kommende arrangement

Generalforsamling

søndag den 8. august 2021 kl. 10.00

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i lokalforeningen COPA Nordjylland søndag den 8. august 2021 kl. 10:00 på:

**Motel Europa,
Hobrovej 890,
Ellidshøj,
9230 Svenstrup.**



Motel Europa.

Bus 52 kører fra Aalborg Rutebilstation. Skulle der være nogen, der har brug for transport, er I velkommen til at kontakte en fra bestyrelsen:

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

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab for kalenderåret 2020 til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer og suppleant:
Bestyrelsesmedlem:
(Randi Hansen er villig til genvalg).
Bestyrelsesmedlem:
(Jens Nielsen ønsker ikke genvalg).
Suppleant:
(Bent Bøjden Christensen er villig til genvalg).
7. Valg af revisor og revisorsuppleant
(Pt Ronald Hyllested og Niels Larsen).
8. Eventuelt.

Efter generalforsamlingen hygger vi os med motellets brunch. Tilmelding til selve generalforsamlingen er ikke nødvendig. Men hvis du ønsker at deltage i spisningen efterfølgende bedes du **tilmelde dig senest onsdag den 21. juli til:**

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

P.b.v. Bjarne Baarup

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

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

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

COPA Nordjylland fortsat:

Sønderho Strand

Kommende arrangement

Udflugt til Ribe, Esbjerg og Fanø

2 dages tur til Fanø den 8.-9. september

Endelig ser det ud til vi alle igen kan mødes i COPA Nordjylland. Bestyrelsen har lavet en 2 dages tur d. 8.-9. september 2021 til Ribe - Esbjerg - Fanø.



Sønderho Kirke.



Ribe Domkirke.

Vi starter med bus fra Aalborg:

kl. 09.15 Pendlerspladsen Th. Sauersvej afkørsel 26.
kl. 10.00 Hobro busterminal.

(Der er vejarbejder på J. F. Kennedys Plads, så derfor ingen opsamling der).

Derefter kører vi til Ribe, hvor vi får en guidet tur i byen på 1,5 time.

Men inden vi når til Ribe, har vi fået rundstykker og kaffe/the, og en "lille en" og til frokost 3 håndmadder fra Sønderup Landkøkken, og mulighed for at købe øl og vand.

Efter besøget i Ribe kører vi videre til Esbjerg, hvor vi skal overnatte på "Hotel Cabinn".

Aftensmaden spiser vi "Hos Ingeborg", hvor vi får flæskes-teg - hjemmelavet is - og kaffe.

Efter morgenmaden næste dag tager vi færgen til Fanø kl. 09.50, hvor vi får en guide med og spiser frokost på øen. Kl. 15.50 afgang fra Fanø.

På vejen hjem spiser vi aftensmad, og regner med at være hjemme i Aalborg omkring kl. 20.00

P.S. Alle drikkevarer på turen er på egen regning.

Pris for denne tur:

Medlemmer: 1250 kr. Ikke-medlemmer: 2000 kr.

Tillæg for eneværelse:

Medlemmer: 200 kr. Ikke-medlemmer: 400 kr.

**Bindende
tilmelding
er
senest
fredag
den
6. august**

på bjarnebaarup@gmail.com eller tlf. 2143 3018 med angivelse af navne og valg af dobbelt- eller enkeltværelse.

NB. Husk at meddele hvor I står på, så vi ikke glemmer nogen.

Indbetaling senest mandag den 9. august på konto 9128-2280016384.

Husk at angive navn ved indbetalingen.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen

Kommende arrangement

Julefrokost

Vi har endnu ikke planlagt julefrokosten i detaljer, men vi afholder den på **Motel Europa** **søndag den 5. december kl 12.00.**

Så reserver dagen allerede nu.

P.b.v. Bjarne Baarup



COPA Forældregruppen

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

Kommende arrangement

JUNIOR COPA 3. - 5. september 2021

Det er med glæde vi hermed inviterer juniorer på Junior-COPA tur med Forældregruppen

Hvorfor laver vi en Junior COPA tur?

Erfaringer fra de sidste mange års junior COPA ture - og det vi hører fra juniorer og forældrene sidenhen - er bl.a., at turen er med til at styrke modet til den unges ståen på egne ben under trykke rammer. Det styrker de unges netværk med hinanden, de har snakke på egen hånd og "det hele" foregår bare på en anden måde når far og mor ikke er lige ved hånden. Efter flere aflysninger er det nu rigtig længe siden de unge har set hinanden og vi er derfor max. klar til at give dem en weekend hvor de igen kan hygge med hinanden og for dem der har været med før, er der en del snak der skal indhentes.

Hvem kan deltage på Junior COPA?

Det kan medlemmet der er 12 eller fylder 12 år i 2021. Junior COPA er en tur kun for medlemmet.

Vi håber både på kendte ansigter og glade gensyn – og mindst lige så meget vil det glæde os, hvis vi kan byde nye juniorer velkomne.

Hvor skal vi hen?

I år går turen til Sdr. Jylland hvor vi har fået lov at låne en fri skole i Stepping. En lille by som ligger mellem Kolding og Haderslev.

Adressen er Sønder Alle 20 6070 Christiansfeld.

Vi laver selv mad, griller, får pizza og spiser måske ude. Vi ser opgaver med madlavning, borddækning m.v. som fælles opgaver som alle bidrager til.

Hvad skal vi lave?

Vi kunne tage på Gågaden i en af de større byer i nærheden, sejle en tur på Haderslev dam, Go-cart, klatre park eller måske vandretur på Skamlingsbanken?

Mulighederne er mange – og I har indflydelse på hvad vi skal.

Jer der har været med tidligere ved vi også "bare" hygger, snakker og fniser, vi støtter og hjælper hinanden og allerbedst: Fællesskab og samvær med plads til alle, er blandt nøgleordene for turen.

Hvordan kommer du derhen?

Afhængigt af hvor man kommer fra geografisk, er der forskellige muligheder.

Der vil blive arrangeret fælles transport med opsamling fra Vejle / Fredericia, hvor opsamling (og aflevering) ved aftalt sted. Vi arbejder også på opsamling fra Kbh. området og langs motorvejen – vi kan måske afhente ved toget og endelig er dine forældre også velkomne til at levere og hente i Stepping.

Hvis du vil køre med fællestransport, så husk at gøre opmærksom på dette i din melding.

Hvad skal du have med?

Ud over tøj (+ skifte tøj) og "tilbehør" efter vejret skal du medbringe håndklæde så du kan komme i bad, og: Sygesikringskort.

Ting du skal bruge til at skylle med (husk evt. krog / ophæng). Sovepose / hovedpude (vi har luftmadrasser).

Har I spørgsmål?

Har du spørgsmål, tvivl om Junior COPA er noget for dig - eller forslag til hvad vi skal opleve på turen, må du meget gerne kontakte Ditte på tlf. 2992 8813 eller Morten på 5047 5007.

Tilmelding

Send mail til COPA på sekretariatet@copa.dk med nedenstående.

Efter sidste tilmelding modtager alle tilmeldte en mail med info om tider og andre relevante oplysninger.

P.g.v. Ditte Henriksen

.....

• COPA medlemsnr.:.....Navn

• Adresse:.....

• Kontaktperson:..... Tlf nr.:.....

• Køre med: Fra Vejle tæt på Vejle fjord broen__ Fredericia Banegård __ Sjælland __ Vi kører selv __

• **Sidste frist for tilmelding er den 20. august 2021**

• Det koster 500,- kr. pr. deltager som skal betales ved tilmelding.

• Overfør til kontonr. 98860000483407 (Sparekassen Sjælland-Fyn A/S).

• Transport (undtaget fællestransport) er for egen regning.

• Samtykke til billeder:

• Billeder taget på turen af mit/mine børn må gerne vises efterfølgende på foreningens hjemmeside / facebook side.

• Underskrift.....

.....

SOLKAMPAGNE 2021

Læs mere på

<https://www.cancer.dk/solkampagnen/>

HUSK

DE 3 SOLRÅD



Skygge: Søg skygge, så din hud ikke udsættes for direkte sollys. Solens uv-stråling er stærkest mellem kl. 12 og 15. Næsten halvdelen af uv-strålingen falder i dette tidsrum. Derfor kan du undgå rigtig meget uv-stråling ved at søge skygge midt på dagen.

Solhat: Brug en solhat med bred skygge og tøj, der dækker overarme og lår. Hvis du er ude mellem kl. 12 og 15 og ikke har mulighed for at være i skyggen, så er en solhat med bred skygge den bedste måde at beskytte hoved, ører, nakke og ansigt på. Solkampagnen anbefaler ikke kasketter, da de ikke beskytter ører, nakke og hals tilstrækkeligt.

Solcreme: Brug rigeligt med solcreme, hvor tøjet ikke dækker. Solkampagnen anbefaler svanemærket solcreme på de dele af kroppen, der ikke er dækket af tøj. Brug minimum faktor 15 i Danmark og minimum faktor 30 i lande, hvor solen er stærkere.

Selvom 9 ud af 10 danskere kender til uv-indekset, så er kun 31 pct. klar over, at man skal solbeskytte sig, når det når op på 3 eller derover, viser en kortlægning af danskernes solvaner fra 2020. Foto: Sonny Singh.

Uv-indeks forvirrer: Hver tredje ved ikke, hvornår man skal beskytte sig i solen

For meget sol giver risiko for smertefulde solskoldninger på kort sigt og øget risiko for kræft i huden på længere sigt. Uv-indekset er en god rettesnor for, hvornår det er tid til solbeskyttelse, men ny undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne viser, at kun en ud af tre danskere ved, at det er en god ide at solbeskytte sig, når uv-indekset er 3 eller derover.

Sommeren er over os, og selvom vi danskere elsker at være ude i det gode vejr, er det vigtigt, at vi nyder solen med omtanke. Allerede fra det tidlige forår og hen over sommeren bevæger uv-indekset sig ofte op over 3, og det betyder, at du risikerer at blive solskoldet, hvis du er uden solbeskyttelse.

Men selvom 9 ud af 10 danskere kender til uv-indekset, så er kun 31 pct. klar over, at man skal solbeskytte sig, når det når op på 3 eller derover. Det viser en kortlægning af danskernes solvaner fra 2020*). Projektchef i Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne, Peter Dalum, opfordrer danskerne til at huske solrådene og den sunde fornuft, når de skal ud og nyde sommervejret:

- "Når uv-indekset er 3 eller derover, er det en god ide at huske skygge, solhat og solcreme - særligt midt på dagen, hvor solens uv-stråling er stærkest. På den måde undgår man smertefulde solskoldninger, der på længere sigt øger risikoen for hud- og modernærkekræft".

Et uv-indeks over 3 kræver solbeskyttelse

Uv-indekset er en god tommelfingerregel for, hvornår du skal huske solrådene om skygge, solhat og solcreme. Det er ikke temperaturen eller om solen er synlig, der afgør, om det er tid til solbeskyttelse, men derimod et uv-indeks over 3.

Uanset hvor i verden du tilbringer sommeren, er det vigtigt at holde øje med uv-indekset. Og det er heldigvis blevet rigtig nemt. Du skal bare downloade den gratis app "UV-INDEKS", som giver

dig den aktuelle prognose over uv-indekset på over en million lokationer i hele verden. App'en gør det nemt at holde øje med, hvornår du og din familie skal solbeskytte sig.

- "En god rutine er at tjekke app'en, inden man skal ud af døren - uanset om man er på vej ned i institution med børn eller på familieudflugt til standen. På den måde er man forberedt på, hvornår der er behov for beskyttelse i løbet af dagen", siger Peter Dalum.

Hent appen UV-INDEKS helt gratis

Kræftens Bekæmpelse, TrygFonden, Sundhedsstyrelsen og Miljøstyrelsen står sammen bag den gratis app 'UV-INDEKS', der gør det nemt for dig at holde øje med uv-indekset og dermed undgå solskoldninger.

Appen giver dig et overblik over det forventede uv-indeks for både ind- og udland, samtidig med, at du kan se, hvilken indvirkning skydækket har på indekset. Appen tager desuden højde for familiemedlemmernes personlige hudtype. Den fortæller, hvor længe man kan opholde sig i solen ved et givent uv-indeks, før man risikerer solskoldning.

Appen kan hentes gratis i App Store og Google Play.

*) Om undersøgelsen

Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne har en i webbase-ret rundspørge spurgt 4.932 danskere i alderen 15-70 år om deres viden, holdninger og adfærd, når det kommer til solbeskyttelse. ■

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.: 30114296

Nordjylland

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

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 40950953

Sydøstjylland

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

Frederiksborg

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

Sønderjylland

Christa Jensen
Korshøj 5
Asserballe
6440 Augustenborg
Tlf.: 74473370

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21659460

Bornholm

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

Sydvestjylland

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

Forældregruppen

Morten Holmgaard
Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 50475007

Roskilde/Køge

Jette Frederiksen
Brombærvej 10
Gundsømagle
4000 Roskilde
Tlf. 28827580

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.

