



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

I dette blad kan man bl.a. læse:

Tag med på COPA Sommerophold 2022
i Roskilde.....se side 4

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landsformand

Hurra – nu er der næsten normale tilstande uden CORONA restriktioner med mundbind og visir. Tilbage er det kun gældende ved besøg på sygehuse, lokalcentre og plejehjem m.m.

Brug af reglerne med hold afstand og håndsprit vil helt sikkert være i brug i lang tid endnu. Det burde være noget, vi alle kan overholde, når vi ikke mere skal være lukket inde i CORONA boblen.

Foråret nærmer sig med COPA tilbud om deltagelse på udflugter og generalforsamlinger rundt i hele landet. Husk, det er her, du kan komme med input om fremtidige arrangementer i lokalforeningen. Der er også plads til nye bestyrelsesmedlemmer, når der afholdes valg. Mange af vi "gamle" bestyrelsesmedlemmer vil gerne have sat gang i et generationsskifte ved valgene. Det gælder også ved valg til posterne i FU, herunder også til valg af landsformand.

Tænk over om det ikke kunne være noget for dig! Frivilligt arbejde i en forening er ofte meget givende, når man er med til at lave arrangementer med stort fremmøde fra medlemmerne. Så har alle haft en god oplevelse. Desværre er det ikke kun vores forening, der har denne udfordring. Det er gældende for langt de fleste patientforeninger, da det for mange personer, ikke er et "hit" at få en post i denne type forening. COPA er dog ikke en døende forening. Vi har et meget stabilt medlemstal, og det er 'ik' så ringe endda'.

Ibladet er de to tilbud om arrangementer gældende for medlemmer i hele landet:

- Et møde i Urostomigruppen lørdag den 7. maj
- COPA Sommerophold i uge 27.

Nyt om fællesudbuddet Region Syddanmark og Region Midtjylland

COPA var den 20. januar 2022 inviteret til møde med de ansvarlige for produktudbuddet. På mødet deltog bl.a. stomisygeplejerske Lotte Jacobsen, Aarhus Kommune, fra COPA Gitte Heide, lokalformand Aarhus/Østjylland og undertegnede.

Mødet var positivt med lovning om, at ingen borgere bliver "tvunget" til at skifte produkt, selv om deres nuværende produkt måske ikke er med i den nye leverandøraftale. Er man tilfreds og ikke har problemer, får man bevilliget de produkter, man har i den nuværende bevilling.

Den nye leverandøraftale vil først blive implementeret fra 2023 og i første omgang kun i de to store kommuner Aarhus og Odense.

Gitte og jeg forlod mødet med en god fornemmelse af, at stomiopererede i de to regioner også fremover, får bevilget de produkter, de ønsker.

Ukraine

Mange her i landet tænker vel en del på situationen i Ukraine, specielt alle der har indsamlet stomihjælpe-midler til vores venner i Odesa. I uge 7 blev der sendt 10 paller til Odesa. Transporten vil dog tage lidt længere tid end normalt (det er ca. 10 dage).

Lad os se fremad. Foråret venter forude med solskin og varme, blomster og træernes grønne blade kommer frem med flotte farver. Ukrudtet og græsset vækkes også til live. Nyd også dette. Så kan man komme ud og motioner lidt med havearbejdet, det er godt for kroppen og konditallet.

Venlig hilsen Henning Granslev

Et dødsfald

Poul Erik Andersen, medlem af COPA Forretningsudvalg og lokalformand Fyn døde den 22. december 2021.

Poul Erik havde det sidste års tid været i et kræftbehandlingsforløb med både gode og dårlige dage. Poul Erik og hustru Inge var med på COPA Sommerophold og COPA Weekend. Det var de gode tider.

Et stort ønske Poul Erik havde, var at være med til at fejre Stomidagen og COPAs 70 års jubilæum den 25. september 2021. Desværre havde Poul Erik ikke kræfter til dette.

Poul Erik døde, efter eget valg, hjemme hos sin kone, Inge, på Mullerupvænget i Odense. Datteren Susan var hjemme på juleferie og de fik begge sagt farvel til mand og far. Poul Erik blev 79 år.

Ære være Poul Erik's minde

MobilePay

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

Bemærk. Kontingent kan **IKKE** indbetales på Mobile Pay nummeret. Der er kun givet tilladelse for indbetaling af støtte til COPA hjemmesiderne.

MobilePay nummeret er 67873.



Er du blevet pensionist?

Af hensyn til dit COPA-kontingent:

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

Send din mail-adresse til sekretariatet

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

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





ISSN 0901 - 3849

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

Tlf.: 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:**

Michael Petersen

Engbuen 12

3450 Allerød

e-mail: miepet@post12.tele.dk

Tlf.: 31130547

• **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). Sendes foto/illustrationer pr.
mail, skal det være som selvstændige påhæf-
tede filer (jpg), *højest ca. 8 MB pr. fil - (men
prøv dig frem eller send via f.eks. WeTransfer)*; op-
løsning 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 10/04-2022.**

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 10/04-2022.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materiale
modtages også - efter aftale. Reproklart
annoncemateriale til næste nummer skal
være Copabladet i hænde **senest: 17/04-22.**

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

Foto forsiden

Roskilde. Colourbox.

Foreningens formål:*Vedtægternes § 4:*

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

Stk. 2. Dette søges gennemført ved:

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

Copa-blad 2/2022 (marts - april) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr.285]**Indhold:**

Leder (Henning Granslev).....	2
COPA Sommerophold 2022 (Henning Granslev).....	4
Bachelorprojekt om stomi. Body image og seksualitet.....	6
Nye tal: Flere end 360.000 lever med og efter kræft (Kræftens Bekæmpelse).....	8
Bælgfrugter - en by i Rusland?.....	10
Velfungerende fedt er måske nøglen til færre skavanker som gammel.....	12
Sportsdrikkedunke afgiver hundredvis af kemikalier.....	14
Vi kan forebygge 40 kræfttilfælde hver dag (Kræftens Bekæmpelse).....	16
Sundhedsstyrelses anbefalinger om smitteforebyggelse.....	31
Nyt fra lokalforeninger og grupper.....	18

**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.

Betaling af kontingentFlere medlemmer har kontaktet COPA for oplysninger vedr. tilmelding til **Betalingservice:****BS-kreditnummer/PBS-nummer: 01301284****Debitorgruppenummer: 00001**

Kundenummer/medlemsnummer: Ring gerne sekretariatet
for oplysning om medlemsnummer

PLANLAGT OMDDELING

Blad 2 omdeling 6. - 8. marts

Blad 3 omdeling 8. - 10. maj

Blad 4 omdeling 3. - 5. juli

Blad 5 omdeling 4. - 6. september

Blad 6 omdeling 6. - 8. november

Omdeles af PostNord Danmark.

Hvis bladet ikke er
modtaget, skal man
kontakte
sekretariatet på
tlf. 57673525

eller sende en mail til:

sekretariatet@copa.dkwww.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. 57673525 eller til en lokalformand. Telefonnumrene på lokalformændene findes på bagsiden af dette blad.

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

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

Foreningens rådgivere er alle stomi- eller 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 vejledning af ikke-lægelig karakter. Ved specifikke spørgsmål om stomileje og medicinske forhold bør man i stedet henvende sig til sin stomisygeplejerske eller stomiambulatorium.

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 2022

mandag 4. juli - lørdag 9. juli

Da det er flere år siden, der har været afholdt COPA Sommerophold på Sjælland, tilbyder COPA i år, at I kan komme på ferie i **Roskilde på Hotel Scandic Park.**

Tilbuddet er for stomi/reservoeriopere-rede samt deres ægtefælle/samlever. Opholdet er i uge 27 **fra mandag den 4. juli til lørdag den 9. juli.**

Hotellet har handicapværelser, er røgfrit og ligger ca. 1 km fra banegården. Der er gratis P-pladser.

Prisen er pr. person 3800 kr. i dobbeltværelse og 4500 kr. i enkeltværelse. Det har i år været nødvendigt med en større deltagerbetaling, da hotelpri-serne er steget en del.

Betalingen dækker følgende: Alle ud-flugter og entreer, mandag frokost og aftenmenu, tirsdag til fredag alle mål-tider, onsdag madpakke til heldagsud-flugten, 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 3. juli eller lørdag den 9. juli:

- Enkeltværelse incl. morgenbuffet 725 kr.
- Dobbeltværelse incl. morgenbuffet 825 kr.

Ekstra overnatning afregnes direkte med hotellet.

Oplys venligst, det er i forbindel-se med COPA sommeropholdet.

Vigtig information

Alt er ikke på plads endnu (14. februar) vedr. kaffe og kage. Men tag det helt roligt. Det er endnu ikke sket, at I er blevet snydt for kaffe og kage på COPA sommerudflugter.



Hotel Scandic Park, Roskilde.

Planlagt program

Mandag den 4. juli

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

Tirsdag den 5. juli

Eftermiddagstur til Den Blå Planet, rundvisning og kaffe med brød.

Onsdag den 6. juli

Heldagstur til Søfartsmuseet i Helsingør. Medbragte madpakker fra hotellet. Kaffe og brød.

Torsdag den 7. juli

Eftermiddagstur til Sporvejsmuseet, Skjoldenæsholm, evt. videre til Skovtårnet ved Næstved – hvis vi har tid nok. Kaffe og brød.

Fredag den 8. juli

Hele dagen er til egen disposition. Der er tid til en togtur til København, besøg Domkirken eller Vikingemuseet, eller tag på shopping i Roskilde. Man kan også bare slappe af og nyde dagen, inden der om aftenen serveres en 3 retters festmiddag incl. ½ fl. vin kaffe og sødt.

Lørdag den 9. juli

Morgenbuffet og afrejse.

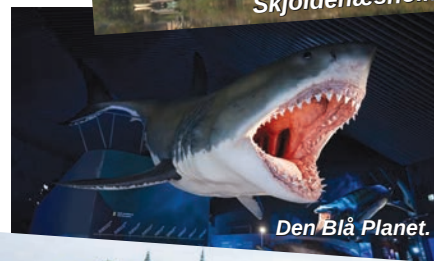
Roskilde Domkirke



Skjoldenæsholm.



Den Blå Planet.



Søfartsmuseet.



Sporvejsmuseet.

Tilmelding til

COPA Sommerophold 4. juli til 9. juli 2022

Scandic Roskilde Park, Ved Ringen 2, 4000 Roskilde Tlf. 46324632

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 Den Blå Planet.

☐ JA. Deltager i udflugten onsdag den 6. juli til Søfartsmuseet i Helsingør.

☐ JA. Deltager i udflugten torsdag den 7. juli til Sporvejsmuseet på Skjoldenæsholm.

Tilmeldingsblanketten sendes i lukket kuvert (gerne kopi) til

Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted.

Eller send en mail til: sekretariatet@copa.dk med alle ovenstående informationer.

Eller udfyld blanketten på COPA's hjemmeside: www.copa.dk

Tilmeldingen skal være fremme senest mandag den 23. maj 2022.

I uge 22 sendes svar, om du / I har fået plads på sommeropholdet.



Stoma
Skin
Soul



Holder din klæbeplade huden naturligt sund?



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

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

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



DK-00093



Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner.
Dansac, Dansac-logoet, NovaLife og TRE er varemærker tilhørende Dansac A/S. ©2022 Dansac A/S

dansac

Bachelorprojekt om stomi. Body image og seksualitet



Hej COPA. Vi er to sygeplejerskestuderende, der har færdiggjort et bachelorprojekt omkring stomi, body image og seksualitet. Ud fra projektets resultater er der fundet frem til, at patienter med stomi har et stort behov for at tale med andre jævnaldrende, der har stomi. Vi kan se at Stomiforeningen COPA har interessegrupper, der skaber muligheder for netop dette.

Vores fund viser dog, at disse tilbud ikke bliver formidlet i praksis af de sundhedsprofessionelle, og at mange patienter derfor ikke ved, at disse tilbud findes. Vi vil derfor gerne bringe disse tilbud ud til patienten med stomi i form af en folder. Så det kan implementeres i praksis, således at informationen kommer ud til flere mennesker der har brug for det. Vi vil gerne høre om I er åbne over for ideen omkring et samarbejde.

Med Venlig Hilsen Simone Damkjær og Aleksandra Tundrea

Da det er en rapport på 104 sider, kommer den ikke her i COPA-bladet. Den kan læses på foreningens hjemmeside www.copa.dk.

Tak til Simone Damkjær og Aleksandra Tundrea, h.g.

Resume af undersøgelsen

Rapporten kan læses på www.copa.dk

Formålet med projektet er at undersøge, hvordan mænd over 65 år med en urostomi oplever deres seksualitet, samt hvordan mændene oplever, at sygeplejersken har taget hånd om deres seksualitet.

Baggrunden for projektet udspringer af, at seksualitet ofte er tabubelagt og derfor ikke bliver italesat af sygeplejersken. Dette kan medføre, at problematikker såsom rejsningsproblemer efter anlæggelse af en urostomi ikke håndteres. Projektet er baseret på en kvalitativ metode, hvor én mand over 65 år med en urostomi deltog i et semistruktureret interview.

Data blev analyseret ud fra en kvalitativ indholdsanalyse. Studiet viser, at seksualiteten kan ændres efter anlæggelse af en urostomi og at sygeplejersken ikke håndterer ændringerne. Især rejsningsproblemer kan medføre nedsat lyst og intimitet, og en ændring i de sociale relationer. Det er relevant at undersøge dette emne, fordi det øger fokus på seksualiteten hos mænd over 65 år med en urostomi.



I bachelorprojektet danner bogen *Den sundhedsfaglige opgave*¹⁾ grundlag for projektets opbygning. Formålet med projektet er at undersøge, hvilken indflydelse en urostomi har på seksualiteten hos mænd over 65 år, samt hvordan mændene oplever, at sygeplejersken har taget hånd om deres seksualitet. Vi argumenterer for baggrunden for projektet, den sygeplejefaglige relevans og aktualitet for emnet samt afgrænsning af problemformuleringen. ■

1) Nielsen, D.A. et al. *Det gode bachelorprojekt i sundhedsuddannelserne. Håndbog i opgaveskrivning og metode*. Samfundslitteratur. 2019.

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

Betaling af COPA kontingent - en lille bøn

En lille bøn til Jer, der endnu ikke betaler COPA kontingent via Betalingsservice (BS).

Hvis det er muligt, I fremover klarer betalingen af kontingent via Betalingsservice (BS), vil COPA være meget taknemlig. Vi er klar over, nogle evt. skal have hjælp til dette. De samlede årlige udgifter er i dag over 25.000 kr.

Det er bl.a. udgifter til udskrivning af girokort og porto ved udsendelse af girokort til medlemmer, som IKKE er tilmeldt betalingsservice.

Venlig hilsen med tak Susanne Moll, Sekretariatet COPA

"Det er en kæmpe lettelse for mig at have en leverandør, som har en oprigtig interesse for, hvordan jeg har det."

- Brian, 59 år, Skibby



Vil du også have dine stomiprodukter leveret direkte fra Coloplast?

Hurtig levering, de rette produkter og personlig service har gjort hverdagen lettere for den 59-årige lastbilchauffør, Brian Kresten Andersen. Som mange andre har Brian valgt at få sine produkter leveret gennem Fritvalgsordningen Coloplast® - et tilbud, som har eksisteret siden 2017. Hos os får du altid Coloplasts bedste produkter. Alle SenSura® Mio poser er med filter 500, der reducerer lugtgener og ballooning – naturligvis leveret i original dansk emballage.

- ✓ Fleksibel bestilling på telefon, mail eller online
- ✓ Hurtig levering inden for 1-2 hverdage
- ✓ Gratis lugtreducerende stomiaffaldsposer
- ✓ Din egen personlige rådgiver, hvis du får brug for hjælp
- ✓ Gratis levering til alle adresser i EU
- ✓ 50 % rabat på tilbehørsprodukter i Coloplast webshop

Ønsker du også at vælge Coloplast som leverandør og benytte dig af alle vores fordele, er der ingen meromkostninger – hverken for dig eller for din kommune – vi matcher altid din bevilling.

Vil du vide mere

Ring til os på 49 11 12 20 og få en uforpligtigende snak om dine muligheder – vi sidder klar på telefonen alle hverdage mellem 8.30-16.00. Du er også velkommen til at læse mere på coloplast.to/FritvalgCPstomi



Ring til os på 49 11 12 20

Nye tal: Flere end 360.000 lever med og efter kræft



Højere levealder, bedre behandling og tidligere opsporing betyder, at flere lever med eller efter en kræftdiagnose. I 2020 var det 362.533 mennesker i Danmark. Det er 43 pct. flere end i 2011.

Jesper Fisker, administrerende direktør, Kræftens Bekæmpelse.

Stadig flere lever med en kræftdiagnose i Danmark, viser to nye rapporter fra Sundhedsdatastyrelsen, der bygger på tal fra Cancerregistret. I 2020 havde 362.533 personer en eller flere kræftdiagnoser, og det er 10.990 flere personer end i 2019.

Antallet af nye kræfttilfælde faldt mod forventning en anelse fra 2019 til 2020, men på længere sigt er antallet af danskere, der enten har eller har haft kræft, steget med knap 43 pct. de seneste ti år, viser Sundhedsdatastyrelsens nye opgørelse.

- "Vi er i Danmark blevet langt bedre til at behandle kræft, så flere kan leve videre i mange år efter en kræftdiagnose. Det er fantastiske nyheder. Den positive udvikling er hjulpet godt på vej af en bred folkelig opbakning til kræftsagen og hjælpen fra hundredetusindevis af danskere, der hvert eneste år bidrager med både tid og penge til ny forskning, forebyggelse og patientstøtte. Det vil jeg gerne benytte de nye tal som en anledning til at sige tak for," siger adm. direktør i Kræftens Bekæmpelse, Jesper Fisker, og fortsætter:

- "Det er en rigtig god nyhed, at flere overlever kræft, men det har samtidig den naturlige konsekvens, at flere lever med senfølger. Derfor skal vi være endnu bedre til at tage hånd om den store gruppe af kræftpatienterne, der oplever bivirkninger og senfølger".

Mange oplever generende senfølger. Livet efter eller med kræft kan for nogle patienter være særdeles generende, men i denne del af kræftforløbet får patienter ikke den samme gode hjælp baseret på data og forskning, som de får under kræftbehandlingen på hospitalerne.

Kræftens Bekæmpelses egne undersøgelser blandt kræftpatienter viser, at 60 pct. af kræftpatienterne oplever senfølger efter sygdommen og behandlingen, imens knap 40 pct. af kræftpatienter oplyser, at de har et eller flere fysiske eller psykiske problemer, som de ikke har fået den nødvendige hjælp til.

Flest lever med brystkræft

Antallet af nye kræfttilfælde er højere blandt mænd end kvinder, men allige-

vel lever flere kvinder end mænd med en kræftdiagnose. I 2020 var der henholdsvis 198.547 kvinder og 163.968 mænd, som levede med kræft eller som tidligere havde haft kræft og var blevet helbredt.

En forklaring på kønsforskellen kan være, at kvinder generelt lever længere end mænd, og for mange kræftformer er overlevelsen efter diagnosen højere hos kvinderne. Kræftmønstrene for de to køn er forskellige, blandt andet har brystkræft en særlig god prognose.

Brystkræft er desuden den hyppigste kræftform blandt kvinder, og i 2020 levede 74.304 enten med eller efter sygdommen. Siden 2011 har brystkræft været den kræftform, hvor flest er i live efter en kræftdiagnose. Antallet er steget fra 56.921 i 2011 til 74.304 i 2020, hvilket svarer til en stigning på 31 pct.

Blandt mændene er prostatakræft den hyppigste kræftform, og i 2020 levede 45.600 mænd enten med eller efter sygdommen. ■

Du kan altid stole på et mere sikkert greb med eakin dot®

skinsmart klæberen giver længere bæretid
klæber straks, sikkert og længere
- tilpasser sig enhver kropsform.



eakin dot® 1-dels eller 2- dels stomi pose giver dig den ekstra tryghed til at håndtere, hvad livet end måtte byde.

eakin
dot®

A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE

Prøv eakin dot® 1 dels eller 2-dels stomi system
med *skinsmart*™ klæber

Ring til os i dag og bestil gratis vareprøver på 49 26 13 99
eller info@focuscare.dk | www.focuscare.dk

Focuscare



Bælgfrugter - en by i Rusland?

Danskernes forbrug af bælgfrugter er lavere end anbefalet ifølge 'De officielle Kostråd', men hvad afholder os egentlig fra at hælde kikærter, kidneybønner og linser i gryden, og hvordan kan vi blive bedre til det? Det har forskere fra Aarhus Universitet set nærmere på.

Tal fra forbrugeranalyse om bælgfrugter, Aarhus Universitet

Hvilke af følgende bælgfrugter kender du til?	%
Kikærter	57%
Kidney bønner	55%
Linser (fx grønne, røde eller belugalinser)	52%
Hvide bønner	48%
Brune bønner	43%
Sortøjede bønner	16%
Favabønner (hestebønner)	7%

"Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk"

Sådan lyder ét af kostrådene fra Fødevarestyrelsen, der siden sidste år ikke alene har forsøgt at udvikle danskernes kostvaner i en sundere, men også mere klimavenlig retning med lanceringen af nye officielle kostråd..

Men det er lettere sagt end gjort, og for mange af os er edamame stadig en by i Rusland - sammen med de mange andre bælgfrugter, der blandt andet tæller kikærter, kidneybønner og linser.

Forskere fra Aarhus Universitet har, på foranledning af Fødevarestyrelsen, set nærmere på danskernes forbrug af bælgfrugter. I en ny rapport forklarer de, hvad der afholder os fra at spise bælgfrugter, men også hvad der kan få os til at kaste os ud i en verden af bønner og linser.



Kun hver tiende dansker spiser i dag bælgfrugter ugentligt, viser en ny rapport om bælgfrugter, som Aarhus Universitet har udarbejdet for Fødevarestyrelsen. Anbefalingen er 100 g bælgfrugter om dagen. Der er dog en forventning om, at der vil blive spist flere bælgfrugter i fremtiden.

Interesse for at spise flere bælgfrugter

Undersøgelsen tager udgangspunkt i en litteraturgennemgang, hvor forskerne er dykket ned i den eksisterende viden på området.

Her står det klart, at der er plads til forbedring, når det kommer til vores forbrug af bælgfrugter.

Det fortæller Ulla Kidmose, der er en af forfatterne bag rapporten:

- "Under 10% af danskerne spiser bælgfrugter ugentligt, og forbruget er størst hos unge og personer bosat i de større byer. De eksisterende undersøgelser viser også, at der generelt er et lavt kendskab til bælgfrugter i befolkningen, men den gode nyhed er, at der faktisk er en interesse for bælgfrugter hos danskerne, og at mange ønsker at øge deres forbrug".

I en spørgeskemaundersøgelse foretaget blandt omkring 600 danskere, med en ligelig fordeling mellem køn og mellem brugere og ikke-brugere af bælgfrugter, har forskerne fra Aarhus Universitet i store træk fået bekræftet resultaterne af litteraturgennemgangen - og de er samtidig kommet endnu tættere på at forstå, hvad der driver danskernes forbrug af bælgfrugter.

- "I forhold til interessen for bælgfrugter, så kan vi se, at de hyppige brugere af bælgfrugter er villige til at spise endnu flere, mens ikke-brugerne ikke er lige så villige til at komme i gang", forklarer en af de andre forfattere, Mette H. Løbner.

Succesoplevelser kan sætte skub i forbruget

For at få uddybet resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen, har forskerne afholdt to fokusgrupper, hvor de i den ene har interviewet brugere af bælgfrugter, og i den anden har interviewet ikke-brugere.

Ikke-brugerne fortæller her, at de generelt savner succesoplevelser med bælgfrugter, især fordi de ofte ikke er begejstrede for hverken smagen eller den melede tekstur, og dermed ikke ser bælgfrugter som et positivt indslag i maden:

- "Alligevel mener ikke-brugerne ikke, at mangel på erfaring eller færdigheder er en hindring for deres indtag af bælgfrugter. Det er nærmere mangel på inspiration og en god smagsoplevelse, der får dem til at fravælge bælgfrugterne. Særligt efterlyser de retter med få ingredienser, som er nemme at lave, og som er lettilgængelige", uddyber Mette H. Løbner og fortsætter:

- "Til gengæld oplever en del af brugerne omvendt, at de mangler færdigheder, og de ønsker mere information og mere viden om, hvordan de kan bruge bælgfrugter i madlavningen. Så der er i begge tilfælde potentiale for at påvirke forbruget med information og opskrifter".

Løbner H. M., et al. Forbrugsanalyse for bælgfrugter. 110 sider. Rådgivningsrapport fra DCA-Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Aarhus Universitet. 2022.

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, Hollister-logoet og CeraPlus er varemærker tilhørende Hollister Incorporated. ©2022 Hollister Incorporated



DK-00094

Velfungerende fedt er måske nøglen til færre skavanker som gammel

Vores fedtvæv spiller en vigtig rolle for vores sundhed. Men fedtvævet mister sin funktion med alderen, og det kan føre til bl.a. type 2 diabetes, overvægt og cancer. Et højt motionsniveau livet igennem ser dog ud til at kunne modvirke den dårlige udvikling. Det viser forskning, hvor biologer har undersøgt sammenhængen mellem aldring, træning og fedtvævet funktion hos danske mænd

Hvor velfungerende er dit fedt? Det er formentlig ikke et spørgsmål, vi bliver stillet ret tit. Men faktisk peger forskning fra de senere år på, at funktionen af vores fedtvæv er helt central for, hvorfor vores kroppe går i forfald med alderen, og hvorfor folkesygdomme som diabetes 2, cancer og overvægt ofte støder til, når vi bliver ældre. Det handler altså ikke kun om, hvor meget fedt vi bærer rundt på, men også hvordan fedtet fungerer.



Anders Gudiksen og en af testpersonerne (foto: Anders Gudiksen)

Et nyt studie viser, at vores fedtvæv mister sin vigtige funktion med alderen, men at et højt volumen af motionstræning kan gøre en betydelig forskel.

-"Vores almene sundhed er tæt koblet til, hvor godt fedtvævet fungerer. Tidligere har vi blot set fedtet som et energidepot. Men det er faktisk et organ, der interagerer med vores andre organer og kan optimere deres funktion. Fedtvævet afgiver bl.a. stoffer som påvirker stofskiftet i muskler og hjerne, hvornår vi føler sult og meget mere. Så det er vigtigt, at fedtvævet fungerer, som det skal," siger adjunkt Anders Gudiksen fra Biologisk Institut, Københavns Universitet.

Fedtcellerne fungerer dårligere med alderen

I det nye studie har Anders Gudiksen og en gruppe kolleger set på, hvad alder og motionstræning betyder for at kunne bevare fedtvævet funktion. Helt specifikt har de undersøgt de små kraftværker inde i fedtcellerne, der hedder mitokondrier. Det er mitokondrierne, der omdanner kalorierne fra maden og forsyner cellerne med energi. Og de skal fungere optimalt for at opretholde livsprocesserne i cellerne.

Forskerne har sammenlignet mitokondriernes ydeevne hos en række unge og ældre danske mænd, som er henholdsvis utrænede, moderat trænede, eller som har trænet meget

gennem hele livet. Resultaterne viser, at mitokondriernes evne til at respirere - altså producere energi - daler med alderen, uanset hvor meget motion, man dyrker. Men, forklarer Anders Gudiksen:

-"Selvom mitokondriefunktionen falder med alderen, kan vi se, at et højt motionsniveau livet igennem har en kraftigt kompenserende effekt. Hos gruppen af veltrænede ældre mænd kan fedtcellerne respirere mere end dobbelt så meget som hos de utrænede ældre."

Mere træning, mindre snavs i cellerne

Ligesom i en bilmotor bliver der i mitokondrierne produceret noget "udstødning", altså noget snavs. I mitokondrier er snavset frie iltradikaler, som man kalder ROS (Reactive Oxygen Species).

Hvis ikke man kommer af med ROS, laver det skade på cellerne og kan føre til en lang række sygdomme som fx cancer, diabetes, hjerte-karsygdomme og Alzheimers. Derfor er reguleringen af ROS vigtig.

-"Gruppen af

ældre, som træner mest, danner både mindre ROS og bevarer funktionen til at komme af med det. Deres mitokondrier er altså bedre til at håndtere det snavs, der bliver produceret i fedtcellen, sådan at det gør mindre skade. Så træning har en stor effekt på at holde fedtvævet sundt og dermed formentlig også holde visse sygdomme fra døren," siger Anders Gudiksen.

Samtidig kan forskerne se, at de mest trænede ældre har flere mitokondrier og dermed kan respirere mere og

bl.a. udlede flere af de hormoner, der er vigtige for kroppens energibalance.

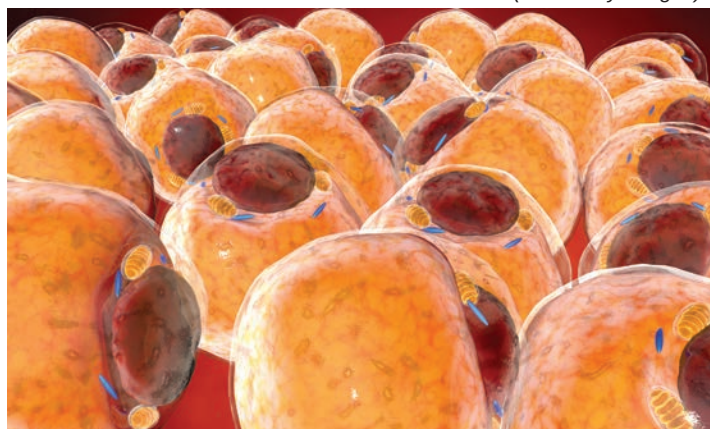
-"Vores resultater viser, at man faktisk kan træne sit fedtvæv - og man behøver ikke at cykle 200 km om ugen for at få en god effekt. Det, man ikke må gøre, er ikke at lave noget som helst," slutter Anders Gudiksen, som håber, at man også i forskningsverdenen vil have mere fokus på, hvad man kan gøre for at holde fedtvævet sundt. ■

Gudiksen, A. et al. *Ameliorating Effects of Lifelong Physical Activity on Healthy Aging and Mitochondrial Function in Human White Adipose Tissue.*

The Journals of Gerontology: Series A, 2021,; glab356.

Doi.org/10.1093/gerona/glab356.

Illustration af fedtceller (foto: Getty Images).



SUNDE RELATIONER GØR OS STÆRKE.

**NATURA® TODELTE STOMILØSNINGER. SUNDE RELATIONER I LIVET
STARTER MED EN SUND RELATION MELLEM DIG OG DIN POSE.**

SKABT TIL AT STOPPE IRRITATION FØR DET STARTER.

Vores banebrydende avancerede teknologi inden for hydrokolloider gør os til eksperter inden for hudsundhed.

MAKSIMAL LÆKAGEKONTROL.

Bevist at give en langvarig sikker tætning, der er skabt med tanke på din huds sundhed.



**Start på din sunde relation allerede i dag ved at bestille
en gratis vareprøve på www.convatec.dk/stomi**

☎ 48 16 74 75 ✉ convatec.danmark@convatec.com

Sportsdrikkedunke afgiver hundredvis af kemikalier



Forskere har fundet flere potentielt skadelige stoffer i postevand opbevaret i sportsdrikkedunke. Drikkedunken på billedet er dog ikke nødvendigvis samme type som de testede dunke (foto: Getty Images)

Forskere har fundet flere hundrede forskellige kemiske stoffer i postevand, som er blevet opbevaret i sportsdrikkedunke af blødt plast. Flere af stofferne er potentielt sundhedsskadelige. Der er behov for bedre regulering og større krav til producenterne.

Kender du det, at du tager en slurk vand, der har stået et godt stykke tid i din sportsdrikkedunk, og at vandet så smager en smule underligt? Det lader der til at være en solid, men bekymrende grund til.

To kemikere fra Københavns Universitet har undersøgt hvilke kemiske stoffer, som populære typer sportsdrikkedunke af blødt plast afgiver til vand. Resultatet kom bag på forskerne selv.

"Vi blev ret overaskede over det væld af kemiske stoffer, vi fandt i drikkevandet efter 24 timer i dunkene. Der var hundredvis af stoffer i vandet - heriblandt stoffer som aldrig før er fundet i plastik og stoffer som er potentielt sundhedsskadelige. Og efter en tur i opvaskemaskinen var der flere tusinde," fortæller Jan H. Christensen, professor i miljøkemi ved Institut for Plante- og Miljøvidenskab på Københavns Universitet.

Hormonforstyrrende stoffer og insektgift

Han og forskerkollega Selina Tisler påviste over 400 forskellige stoffer, som kom fra flaskernes plastmateriale, og over 3.500 stoffer der stammede fra sæben i opvaskemaskinen. En stor del af dem er ukendte stoffer, som forskerne stadig ikke har identificeret. Selv ud af de stoffer, som er identificeret, kender man ikke giftigheden af mindst 70 procent.

Men blandt de giftige stoffer i vandet, der bekymrer forskerne, er såkaldte foto-initiatorer, som man ved har potentielle sundhedsskadelige effekter i organismer af bl.a. ved at være hormonforstyrrende og kræftfremkaldende. Derudover har forskerne påvist en række forskellige plastblødgørere, antioxidanter og slipmidler, der bruges under fremstillingen af plasten, samt Diethyltoluamid (DEET), der er kendt som det aktive stof i myggespray.

Maskinopvask giver flere stoffer i vandet

I forsøgene har forskerne efterlignet de måder, som mange normalt bruger sportsdrikkeflasker på. Altså at man ofte drikker vand, der har stået flere timer i dunken. Forskerne lod almindeligt postevand stå i både nye og brugte drikkeflasker i 24 timer både før og efter maskinopvask, samt efter at flaskerne havde været i opvaskemaskine og efterfølgende var blevet skyllet grundigt i postevand.

"Det, der primært forsvinder efter maskinopvask, er de overfladeaktive sæbestoffer. De fleste af de kemikalier, som kommer fra selve drikkedunken, er der stadig efter maskinopvask og ekstra skylning. Og de giftigste stoffer, som vi har identificeret, kom der faktisk flere af, efter flasken havde været i opvaskemaskinen - formentlig fordi

vasken slider på plastmaterialet og dermed øger afsmitningen,” siger postdoc og førsteforfatter Selina Tisler fra Institut for Plante- og Miljøvidenskab.

I de nye drikkedunke var der således stadig over 500 forskellige stoffer tilbage i vandet efter den ekstra skylning af flaskerne. Over 100 af stofferne stammede fra plastmaterialet.

Hun understreger, at de endnu ikke kan konkludere, om vandet i drikkedunkene er sundhedsskadeligt, da de på nuværende tidspunkt kun har et skøn af, hvor høje koncentrationerne af stofferne er, og da der ikke er lavet toksikologiske vurderinger.

”Fordi stofferne er i vandet, er det ikke ensbetydende med, at vandet er giftigt og påvirker os mennesker. Men problemet er, at vi ikke ved det. Og i udgangspunktet er det ikke særlig fedt at drikke hverken sæberester eller andre kemikalier,” siger Selina Tisler.

”Fremover bruger jeg en glasflaske”

”Vi går så meget op i lavt indhold af pesticider i vores drikkevand. Men når vi så kommer vandet i en beholder, som vi drikker af, tilføjer vi selv intetanende hundred- eller tusindvis af stoffer til vandet. Selvom vi endnu ikke kan sige, om stofferne i drikkedunkene påvirker vores helbred, vil jeg i al fald selv bruge en glasflaske eller en kvalitetsflaske af rustfrit stål fremover,” siger Jan H. Christensen.

Forskerne formoder, at producenten af drikkeflaskerne kun har tilført en mindre del af de fundne stoffer med

Sådan gjorde man i undersøgelsen

Der blev testet tre forskellige typer drikkeflasker, som føres i danske butikker. To af flaskerne er ifølge producenten fremstillet af bionedbrydeligt plast. Det var både flasker, som havde været i brug i lang tid og helt nye. Flaskerne blev testet både før og efter maskinopvask samt efter fem ekstra skylninger i postevand.

Forskerne har foretaget en såkaldt non-target screening (NTS) ved hjælp af en væskekromatograf og et massespektrometer, hvor man ikke - som med traditionelle metoder - begrænser sig til at analysere de stoffer, som man har mistanke om er tilstede, men i stedet screener for alle tilstedeværende stoffer.

forsæt. Hovedparten er utilsigtet kommet til enten under produktionsprocessen eller under brug, hvor stofferne muligvis er blevet omdannet fra andre stoffer. Dette gælder bl.a. forekomsten af myggemidlet DEET, hvor forskernes hypotese er, at et af de plastblødgørende stoffer er blevet nedbrudt og omdannet til DEET.

”Men selv af de kendte stoffer, som producenterne tilsætter bevidst, har man kun undersøgt giftigheden af en lillebitte del. Så som forbruger ved man ikke, om alle de andre kan have en skadelig virkning på ens sundhed,” siger Selina Tisler.

For lidt viden og for lempelige krav

Ifølge forskerne afspejler resultaterne mangel på både viden og regulering på området:

”Studiet er et eksempel på, hvor lidt viden der findes om den kemi, der afgives fra de produkter, som vores mad og drikke er i berøring med. Og det er et generelt problem, at kravene om hvilke målinger, der skal foretages under produktionen, er meget lempelige. Heldigvis er man både i Danmark og internationalt ved at se på, hvordan man bedre kan regulere området,” siger Jan H. Christensen.

I mellemtiden håber Selina Tisler, at virksomhederne selv vil tage ansvar: ”Forhåbentlig vil de virksomheder, som har deres navn på sportsdrikkedunke, fremover være mere påpasselige med, hvilke produkter de køber fra leverandørerne og måske stille større krav til deres leverandører om at undersøge, hvilke stoffer der findes i de ting, de fremstiller,” slutter Selina Tisler. ■

Resultater

- Afgivelse af > 400 plastrelaterede og > 3500 opvaske-maskinerelaterede forbindelser.
- Opvaskeprocessen øgede migrationen af plastrelaterede forbindelser.
- Oligomerer mistænkt for polycaprolacton (PCL) migration.
- Tre af de identificerede fotoinitatorer har mulige hormonforstyrrende virkninger.
- Diethyltoluamid (DEET) kan være blevet dannet af blødgøringsmidlet laurilactam.



Selina Tisler i laboratoriet (foto: Københavns Universitet).



Forskerne foretog en såkaldt non-target screening (NTS) af vandet i drikkedunkene ved hjælp af kromatografi (foto: Selina Tisler).

Tisler, S. et Christensen, J.H. Non-target screening for the identification of migrating compounds from reusable plastic bottles into drinking water. Journal of Hazardous Materials. 2022. 439. DOI: org/10.1016/j.jhazmat.2022.128331.

Vi kan forebygge 40 kræfttilfælde hver dag

Hver dag får 40 danskere en kræftsygdom, der skyldes livsstil eller miljø. Det viser en dansk undersøgelse. Kræftens Bekæmpelse ønsker forebyggelse højere prioriteret politisk.



Politikerne skal prioritere forebyggelse højere, så færre får kræft af deres livsstil, mener Kræftens Bekæmpelse. Foto: Colourbox.

Årligt får 14.235 danskere kræft på grund af tobak, UV-stråler, overvægt, alkohol og andre faktorer i livsstil eller miljø. Det viser en undersøgelse¹⁾ fra Kræftens Bekæmpelse udgivet i det videnskabelige tidsskrift Scientific Reports.

For første gang sætter forskere danske tal på, hvor mange kræfttilfælde, der kan forebygges. Tallene er i tråd med udenlandske opgørelser og bekræfter, at der er et kæmpe potentiale til at forebygge kræft i den danske befolkning.

- "Folkesundheden i Danmark halter, og det ser vi blandt andet på kræftområdet. Men også i forhold til diabetes, hjerte-karlidelser og andre store folkesygdomme. Det er uforståeligt, at man ikke politisk gør mere for at forebygge – det ville spare mange mennesker for lidelse og alvorlig sygdom, og det ville spare sundhedssystemet for mange penge", siger Jesper Fisker, adm. direktør i Kræftens Bekæmpelse.

Forskerne bag undersøgelsen har beregnet, at 8.617 tilfælde af de hyppigste kræftsygdomme - bryst-, lunge-, tyktarms- og modernærkekræft – potentielt kunne forebygges. Brystkræft er blandt andet koblet til overvægt og alkohol, rygning og luftforurening kan give lungekræft, mens rygning, overvægt og alkohol kan øge risikoen for tyktarmskræft.

- "Tobak er ikke overraskende den største synder. Omkring 15% af alle kræfttilfælde i Danmark kunne undgås, hvis ingen røg. Derfra er der et stykke ned til UV-stråling, der med små 6 pct. er nummer to på listen. Overvægt indtager tredjepladsen med lidt mere end 3%", fortæller seniorforsker i Kræftens Bekæmpelse Brian Køster, en af forskerne bag undersøgelsen.

Folkesundhed del af sundhedsudspil

Jesper Fisker peger på, at vi i Danmark er berøringsangste overfor at bruge lovgivning til at forbedre folkesundheden. Danmark er f.eks. et af de eneste lande i Europa, hvor unge under 18 år kan købe alkohol og gå i solarium. Og prisen på tobak er stadig for lav.

- "Det er for nemt - og billigt - at leve usundt i Danmark. Livsstilsfaktorer som tobak og overvægt har social slagside og er skyld i en stor del af den ulighed i sundhed, der i Danmark er stigende. Det er et fælles ansvar at gøre noget ved det. Men det kan vi som samfund kun, hvis vi prioriterer forebyggelse langt højere end nu. Et godt sted at starte er regeringens

 **"Det er for nemt - og billigt - at leve usundt i Danmark"**

Jesper Fisker, Kræftens Bekæmpelse

kommende sundhedsudspil, som vi og andre sundhedsaktører har ventet længe på. Og så må prisen på cigaretter op på mindst 90 kr", siger han.

Regeringen har meldt ud, at den senest 1. april kommer med et udspil til fremtidens sundhedsvæsen.

- "Vi skal forebygge på en helt ny måde. Sundhed skabes mange andre steder end i sundhedsvæsenet. Derfor er det nødvendigt med ambitiøse forpligtende målsætninger, og at lovgiverne tænker forebyggelse bredt ind alle politikområder – ikke kun sundhed", siger Jesper Fisker. ■

Resultater fra undersøgelsen

Andel kræfttilfælde, der skyldes:

- Tobak: 14,6 %
- UV-stråling: 5,8 %
- Overvægt: 3,3 %
- HPV og andre kræft-fremkaldende infektioner: 2,9 %
- Radon og anden ioniseret stråling: 2,7 %
- Alkohol: 2,6 %



Undersøgelsen har kigget på risikofaktorer som er klassificeret som 'med sikkerhed kræftfremkaldende i mennesker'. Der findes dog også risikofaktorer som er i den næsthøjeste klasse, 'sandsynligvis kræftfremkaldende i mennesker'.

1) Tybjerg, A.J., Friis, S., Brown, K. et al. Updated fraction of cancer attributable to lifestyle and environmental factors in Denmark in 2018. *Sci Rep* 12, 549. 2022. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04564-2>.



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



Igennem Stomiforeningen COPA er det muligt at støtte med en donation til **Nepal Ostomy Association**.

Støtten er tænkt således: COPA indsamler økonomi til at fremsende XX antal kasser stomibandager til **Nepal Ostomy Association**. Stomihjælpemidler, som skal doneres, leveres af Stomiklinikken Hvidovre Hospital, og transporten vil blive finansieret af økonomisk støtte doneret til COPA. Antal af kasser, der kan sendes, afgøres af beløbet som indsamles. En evt. støtte kan indbetales til: COPA bankkonto: 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.

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



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA Storkøbenhavn

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

En trist meddelelse

Lige inden jul døde vores kasserer Bent Bordin. Bent har været vores kasserer siden 2013 og holdt styr på regnskabet på fortrinlig vis. Ligeledes har Bent været aktiv på anden måde i bestyrelsen.

Siden i sommers var Bent blevet mere og mere syg og var desværre mange gange indlagt. Jeg deltog i hans bisættelse i Tåstrup Kirke den 30. december og medbragte en stor bårbuket fra os. Bent vil blive savnet.

Ære være hans minde

Siden sidst

Kasserer efterlyses

En anden sag der har optaget bestyrelsen er, at vores konto i banken har været lukket de sidste mange måneder.

Der manglede nogle ID-papirer efter bankernes nye systemer. Sagen troede vi var i orden, men blev forværret af kassererens død.

Heldigvis var Jens Grøndal så venlig at ville træde til som midlertidig kasserer og i skrivende stund, håber vi, at det snart lykkes at få kontoen åben, således at folk med forskellige udlæg kan få deres penge.

Det er lykkedes Jens at få rekonstrueret regnskabet for 2021, så det kan fremlægges og godkendes på generalforsamlingen.

Desværre ønsker Jens ikke at fortsætte som kasserer efter generalforsamlingen. Så vi håber, der er en af jer, der vil melde sig - meget gerne før generalforsamlingen. Vi skal have en person på posten!

Normalt er regnskabet ikke særligt stort, da det hele foregår på netbank. Der er ingen kontingentindbetalinger, da det går direkte til COPA, som så sender et beløb svarende til det antal medlemmer vi er.

Kommende arrangement

Generalforsamling 2. april kl. 14.00

Som det er oplyst i januar bladet afholdes generalforsamling lørdag den 2. april kl. 14 i

Foreningernes Hus,

Gl. Klausdalsbrovej 444, 2730 Herlev.

Men vi starter med at spise et par stykker smørrebrød kl. 13. Derfor **tilmelding til spisning** Gethe 40950953 (gerne som sms) eller mail gethej@gmail.com

senest 25. marts.

Dagsorden (ifølge COPA's vedtægter):

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Kassereren fremlægger regnskab
4. Aktiviteter i 2022
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen:
Formand (Gethe ønsker genvalg)
Bestyrelsesmedlem
(Birthe Christensen ønsker genvalg)
Kasserer (vakant!!!)
7. Eventuelt.

Efter generalforsamlingen spiller vi gratis banko.



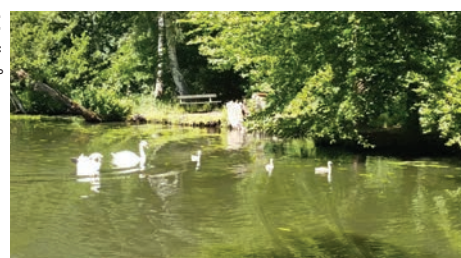
Kommende arrangement

Udflugt 14. juni

Vi tager på sejltur fra Frederiksdal med chartret båd og sejler en tur ca. 1 time ad Mølleåen til Lyngby Sø, m.v. Derefter frokost i "Den Gamle Have".

Nærmere følger i næste blad.

Mølleåen.



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 arrangement

Tulipantur til Gavnø 7. maj

Endelig skal vi på tur. Efter 2 år, hvor vi har været nødsaget til at holde os nogenlunde i ro, sker det.

Lørdag d. 7. maj skal vi til Gavnø og se på tulipaner. Afgang med bus fra Flintholm Station kl. 11.

Ved ankomsten til Gavnø får vi en sandwich og en kop kaffe i restauranten. Herefter er der tid til på egen hånd at nyde blomsterparken med Danmarks største tulipanfestival, evt. en hestevognstur og slottet og for de modige Klatreparken, inden vi atter samles ved bussen kl. 16.



Hver torsdag - fredag - lørdag fra kl. 17⁰⁰

Nu har vi igen vores store POPULÆRE BUFFET

med:
Stegt flæsk
Gl.dags Revelsben
Spareribs
Forskellige kartofler
og sovs.
Stor salatbar
- ad libitum

SPIS HVAD DU KAN

Pr. couvert **169,-**

Incl. dessert - frit valg fra menukortet **199,-**

DE HVIDE SVANER
Karrebæksminde - Tlf. 55 44 24 16
www.restaurant-dehvidesvaner.dk
info@restaurant-dehvidesvaner.dk

Vi kører nu til restaurant De Hvide Svaner ved Karrebæksminde.

Her får vi serveret deres berømte buffet med stegt flæsk, revelsben og spareribs med diverse tilbehør og stor salatbar. Bagefter frit valg af dessert fra menukortet. Til maden serveres en øl, en vand eller et glas vin.

Bussen kører os tilbage til Flintholm Station, hvor vi regner med at ankomme ca. kl. 21.

Denne lange og begivenhedsrige dag koster 150 kr. for medlemmer. For ikkemedlemmer er prisen 350 kr. Bemærk at det kun koster 175 kr. om året at være støttemedlem, og så kan man jo komme med på alle COPA-ture til medlemspris.

Tilmelding til Svend Larsen på tlf. 20576809 **senest 25. april.**

Tilmeldingen er kun gældende ved **forudgående indbetaling** af beløbet på konto 2139-4386757769.

Husk at skrive navn og telefonnummer på din indbetaling.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Bornholm

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

Siden sidst

Generalforsamling - Inge Skovgaard P. fortsætter som lokalformand

Lokalforeningen COPA Bornholm holdt generalforsamling lørdag d. 12. februar. Inge Skovgaard P. havde fortalt, at hun ikke ville genopstille og to bestyrelsesmedlemmer ønskede ej heller at fortsætte. Så der var lagt op til dramatik.

Vicelandsformanden var kommet til øen, og det benyttede lokalformanden sig af; hun fik vicelandsformanden til at være dirigent. Han kunne konstatere at generalforsamlingen var indkaldt efter gældende regler.

Herefter blev ordet givet til lokalformanden, som gav en beretning om året der var gået. En hyggeaften med Petanque i Aarsdale og bagefter hjemmehygge hos Renate og Tage. I november var der andesteg med dejligt tilbehør samt et pakkebankospil - vi havde en hyggelig aften men kun 23 tilmeldte, hvilket var en rigtig skam. Senere på året var der julefrokost - som ikke havde den store tilslutning - kun 20 tilmeldte. Det ville være rigtig hyggeligt med flere deltagere til vore arrangementer. Lokalformandens beretning blev godkendt.

Herefter fremlagde kassereren regnskabet for det forgangne år. Det blev også godkendt.

(COPA Bornholm fortsætter næste side)

COPA-Bornholm fortsat:



Inge fremlægger årsberetningen.

Aktivitetsplanen blev fremlagt og her var nogle gode idéer til kommende arrangementer. Til en påtænkt forårsudflugt modtager bestyrelsen gerne forslag til, hvor vi skal tage hen.

Så kom vi til valg af ny formand og her var tilslutningen ikke den store, så efter en længere betænkningstid så syntes Inge, at hun gerne ville fortsætte et år mere. Der gik et lettelsens suk gennem lokalet. Når Inge fortsatte så ville bestyrelsesmedlem Karsten også godt forsætte. Men da vi nåede til Renate holdt hun fast og derfor måtte der findes en anden på hendes plads. Efter længere tids snak lykkedes dette også. Suppleant Harald blev genvalgt og revisoren blev genvalgt.

COPA-Bornholm bestyrelse 2022

- Lokalformand Inge Skovgaard Petersen
- Kasserer Frank Jensen
- Bestyrelsesmedlem Jette Stange
- Bestyrelsesmedlem Susanne Kjølner
- Bestyrelsesmedlem Karsten Kjølner
- Suppleant Harald Lund
- Revisor Anders Mortensen

Men revisorsuppleant var der ingen der ville opstille til og derfor ingen valgt.

Så bestyrelse på Bornholm består af formand Inge Skovgaard, kasserer Frank Jensen og bestyrelsesmedlemmerne Karsten Kjølner, Susanne Kjølner og Jette Stange samt Harald Lund som suppleant og Anders Mortensen som revisor.

Herefter havde vi en hyggelig eftermiddag, hvor undertegnede havde et par krus med og ikke mindst en pose bolsjer samt kuglepenne. Bestyrelsen takkede vicelandsformanden for deltagelsen og takkede for god ro og orden. De håbede, at vicelandsformanden en anden gang fik lyst til at deltage.



Frank gennemgår regnskabet.

Referent
Michael Peteren, vicelandsformand



Fra venstre: Frank, Inge, Susanne, Jette og Karsten.



COPA Roskilde / Køge

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

Kommende arrangement

Hyggeeftermiddag med musikalsk foredrag 10. maj kl. 14.00

Tirsdag 10. maj kl. 14.00 inviterer vi til musikalsk foredrag og levende musik om skuespiller Poul Reichhardt.

Det er musiker Ivan Liljebæk, der kommer og fortæller om Poul Reichhardt og krydrer det med nogle af skuespillerens mest kendte sange.

Undervejs serverer vi kaffe og lagkage. Kom og oplev en hyggelig eftermiddag, det foregår i:

**Jersie Sognehus,
Birkevænget 40, 2680 Solrød Strand**

Det er gratis at deltage. **Tilmelding til:** Jette Frederiksen **senest 1. maj 2022.**
Telefon til Jette: 28827580.



Jersie Sognehus.

P.b.v. Tove Christiansen



COPA Nordsjælland

Lokalformand: Michael Petersen, Engbuen 12, 3450 Allerød
Tlf.: 31130547 copa.nsj@mail.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling 26. marts kl. 13.00



Efter vel overstået jul og nytår så er vi kommet et godt stykke ind i det nye år, hvor vi igen skal holde generalforsamling. Igen skal vi have valgt et nyt bestyrelsesmedlem, da vores mangeårige medlem Karin ikke ønsker at fortsætte.

Det må vi respektere, og vi siger mange tak for de mange år hun har deltaget i arbejdet i bestyrelsen i Nordsjælland (tidligere Frederiksborg).

**Der er generalforsamling
lørdag d. 26. marts kl. 13.00
Engbuen 1, 3450 Allerød.**

Der vil være højt belagt smørrebrød til dem, der har lyst til at komme og spise med, inden vi starter med generalforsamlingen. Derfor skal du tilmelde dig, hvis du vil være med til at spise. Alle COPA-medlemmer er velkomne til selve generalforsamlingen uden tilmelding.

Der bliver serveret småkager, kaffe, øl og vand under og efter mødet.

Efter generalforsamlingen vil Jan Tverved fortælle om sine mange rejser og oplevelser.

Husk at tilmelde dig til spisning, hvis du ønsker at spise med. Det kan gøres på to måder, telefon eller mail: 31130547 / copa.nsj@mail.dk

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Kassererens beretning.
4. Aktivitetsplan:
 - Julefrokost 2022
 - Sommertur: sejltur på Roskilde Fjord d. 11. juni 2022
 - En tur til sporvognsmuseet til september
 - Generalforsamlingen 2023.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg til bestyrelse:
 - a: Valg af bestyrelsesmedlemmer for 2 år
 - Formand Michael Petersen, ikke på valg
 - Bestyrelsesmedlem Gisela Schjøtt, ikke på valg
 - Bestyrelsesmedlem Claus Ortved, ikke på valg
 - Karin Iwersen, ønsker ikke genvalg
 - Lene Hansen, ønsker genvalg.
 - b: Valg af suppleant
 - Linda Brouer, vælges for 2 år, ønsker genvalg.
 - c: Valg af revisor
 - Villy Schjøtt vælges for 1 år, ønsker genvalg.
 - d: Valg af revisorsuppleant
 - Ole Gønss vælges for 1 år.
7. Eventuelt.

(COPA Nordsjælland fortsætter næste side)

Kommende arrangement

Sommertur på Roskilde Fjord

Kom med på vores sommertur lørdag d. 11/6-2022

Vil du med ud at sejle på Roskilde Fjord lørdag d. 11. juni?
Der vil være noget lækker mad til os på turen samt drikke.

Det kommer til at koste 150,- kr. for medlemmer af COPA.
Ikke medlemmer 300,- kr.

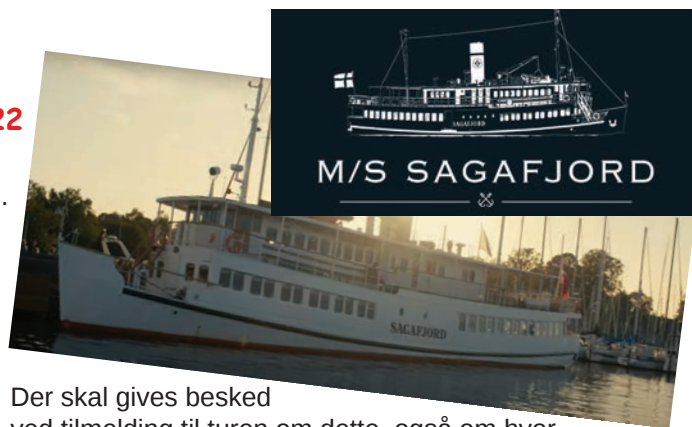
Du vil på turen få tilbudt en frokost og en kop kaffe.

Sejladsen er en tur på Roskilde Fjord imens vi spiser og har lidt selskabelig hygge med andre medlemmer og med lidt historie/filmoptagelser omkring naturen på fjorden, som engang var en lille ø.

Tilmeldingsfrist lørdag d. 14. maj kl. 12.00.

Der er 30 pladser - så det vil være først til mølle.

Du har mulighed for at få en frokosttallerken eller en frokostsalat ombord på turen.



Der skal gives besked ved tilmelding til turen om dette, også om hvor man ønsker at stå på bussen.

Tilmelding kan først ske ved generalforsamling (26/3-2022) og herefter på mail eller telefon.

Opsamling med bus i Hillerød ved Teglgårdssø P-plads kl. 10.00 og bagefter Egedal Station kl. 10.30.

Båden sejler kl. 13.00 og vi er tilbage kl. 15.30. Forventet ankomsttid ved Egedal Station ved 16.30 tiden og i Hillerød ved 17.00 tiden.

P.b.v. Michael Petersen



COPA Storstrøm / Lolland / Falster

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

Kommende arrangement

Hyggelig eftermiddag - husk at reservere den 7. juni

Husk at tilmelde jer til sommerfesten, se Copa-bladet 1/2022. **Tilmelding senest 15. april.**

Eftermiddag og aften vil byde på gode overraskelser, bl.a. vil sangerinde Lise Nees komme og synge for os om aftenen. Glæder os til at se jer.

Tilmelding:

Erna Kristoffersen, 27636990 eller ervichr@gmail.com.

P.b.v. Erna Kristoffersen



COPA Vestsjælland

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

Kommende arrangement

Generalforsamling 26. marts

Indkaldelse til generalforsamling

Lørdag d. 26. marts 2022 fra kl. 13 til kl. 16

Generalforsamlingen afholdes i

Vommevad Forsamlingshus

Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.

Lokalforeningen har fået tildelt ekstra coronamidler som skal bruges på oplevelsesindustrien. Der er indkøbt 10 gavekort, hvert gavekort giver adgang for 2 personer. På generalforsamlingen vil der blive trukket lod blandt medlemmerne.

Der er nogle betingelser der skal være opfyldt i denne forbindelse. Gavekortene skal bruges i oplevelsesindu-

strien og der kan kun vindes et gavekort pr. medlem eller pr. husstand.

Vi starter generalforsamlingen med at få serveret en lækker wienerschnitzel. Spisning kl. 13 - 14.

Når vi er færdig med at spise, vil der være en pause på ca. 10 min. Efter pausen går vi videre med afviklingen af generalforsamlingen kl. 14.00. Under afviklingen af generalforsamlingen vil der blive serveret kaffe/te med en lille skarp til.

Alle medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding, men ønsker man at deltage i spisningen er der **tilmelding senest mandag d. 18. marts** til Eddy Tersløse på tlf. 60630747 eller pr. mail: e.t@mail123.dk.

Dagsorden ifølge Stomiforeningen COPAs vedtægter:

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Godkendelse af dagsorden.
4. Optælling af stemmeberettigede.
5. Valg af stemmetællere.
6. Formandens beretning.
7. Regnskab og budget til godkendelse.
8. Aktivitetsplan for det kommende år.
9. Indkommende forslag.
Senest 8 dage før til formanden.
10. Valg til bestyrelsen ifølge COPAs vedtægter.
 - a. Valg af lokalformand for 2. år.
Eddy Tersløse – ønsker genvalg.
 - b. Valg af to bestyrelsesmedlemmer for to år.
Lise Nielsen – ønsker genvalg.
Vinni Tersløse – ønsker genvalg.
 - c. Valg af revisor for 1 år.
Carlo Jensen – ønsker genvalg.
 - d. Valg af revisorsuppleant for 1 år.
Hanne Jørgensen – ønsker genvalg.
11. Eventuelt.

Kommende arrangement

Kør selv tur til Danmarks Busmuseum i Skælskør 21. juni

Stomiforeningen COPA har fået del i coronamidler som skal bruges på oplevelsesindustrien. COPAs forretningsudvalg besluttede at alle lokalforeninger m.m. kan søge af disse midler.

COPA Vestsjælland vil her benytte lejligheden til at takke FU for dette initiativ, som giver mulighed for at komme i gang efter en lang coronatid.

Ud fra de coronamidler, vi kan søge, har vi i COPA Vestsjælland arrangeret en oplevelsestur til Danmarks Busmuseum i Skælskør.

I den forbindelse er der nogle betingelser som skal være opfyldt for at kunne få del i coronamidlerne. De skal bruges i oplevelsesindustrien og det er kun for medlemmer/støttemedlemmer i lokalforeningen.

Beskrivelse af turen til Danmarks Busmuseum i Skælskør

Turen bliver en kør selv tur. **Skulle der være nogle der har behov for samkørsel så kontakt bestyrelsen.**



Der er ingen egenbetaling på selve arrangementet.

**Vi mødes Fabriksvej 1, 4230 Skælskør
tirsdag d. 21. juni 2022 Kl. 10.30.**

Vi skal på en guidet rundtur på busmuseet. Der vil blive serveret en frokost kl. 12.

Herefter skal vi på en herregårdstur (Holsteinborg, Basnæs, Borreby godser og omegn). Vi kører i en vete-

Dagens program Kør selv tur til Danmarks Busmuseum i Skælskør tirsdag d. 21. juni 2022

- Kl. 10.30 Vi mødes Fabriksvej 1, 4230 Skælskør
Kl. 10.30 Guidet rundtur på busmuseet.
Kl. 12.00 Frokost.
Kl. 13.00 Herregårdstur i en af museets veteranbusser.
- Holsteinborg Gods
www.borrebygods.dk/
 - Basnæs
www.danskeherregaarde.dk/nutid/basnæs
 - Borreby godser
www.borrebygods.dk/om-borreby/ og omegn.
- Kl. 15.15 (ca.) Kaffe/te/kage (eller ostemad) på busmuseet.
Herefter afsluttes arrangementet.

**Tilmelding til turen til:
Lokalformanden Eddy Tersløse tlf. 60630747
eller e-mail: e.t@mail123.dk**

Tilmelding senest søndag d. 5. juni 2022

ranbus, hvor vi får en fortælling om de steder og områder vi skal se. Efter turen kører vi tilbage til Danmarks Busmuseum, hvor vi skal drikke kaffe/te med kage til.

Danmarks Busmuseum er en Almennyttig Erhvervsdrivende Fond, hvis primære formål er formidling af rutebil- og bushistorien i Danmark, samt indsamling og bevarelse af historiske skrifter, utallige historiske billeder samt rutebiler og busser. Museet viser dette stykke danske kulturhistorie med arkivmaterialer, billeder, fortællinger fra karrosserifabrikker, busvognmænd m.v.

Museet tæller pt. 85 rutebiler og busser fra perioden 1925 til år 2000-tallet.

Der er film, udstilling og historie om "De Hvide Busser 1945" - "Hvidstensgruppen 1 og 2" - samt "Befriet fra Hitlers Helvede".

Og vi kan se "Simon Spies' Bus".

Spies' hustru Janni er formand for fonden og bussen var en gave fra hende til manden,

da de blev gift i 1983. Parret brugte bussen til ture, og den indeholder blandt andet et komplet køkken og en fadølshane. Fra 1984 til 1987 var bussen ejet af Spies Rejser, herefter overtog Dito Busser i Holbæk den og ejede den indtil 2009, hvor Vester Skerninge Busser på Fyn overtog den. Den ejes nu af Danmarks Busmuseum.



De Hvide Busser april 1945.



I "Simon Spies' Bus" finder man blandt andet et fadølsanlæg og et mødelokale.
(Foto: Frederik Hagedorn - TV2 ØST).

P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Fyn

Lokalformand: Jørgen Rasmussen, Assensvej 25, 5672 Broby
Tlf.: 29241340 E-mail: joerner@outlook.dk

Kommende arrangement

Slip latteren løs

COPA Fyn inviterer medlemmer til Odense Sommerrevy **torsdag den 2. juni 2022.**

Vi mødes ved indgangen kl. **17.30** og vi starter med hygge om en picnickurv.

Arrangementet er delvist finansieret af coronamidler og delvist af COPA Fyn.

Tilmelding til Kirsten

kirstenbech54@gmail.com el. tlf. 53294620

senest 30 april kl. 20.

Husk at coronaregler, der er gældende på tidspunktet, skal overholdes.



"Det er en meget stor fornøjelse at kunne byde jer velkommen til Odense Sommerrevys sjette sæson. Efter fem forrygende sæsoner, glæder vi os meget til at præsentere en endnu mere velsmurt og betagende revy i 2022".

Siden sidst

Ny lokalformand

Vi har mistet vores afholdte formand gennem 17 år Poul E. Andersen. Efter en barsk sygdomsperiode sov han ind den 22. december. **Ære være hans minde.**

Derfor skulle vi på generalforsamlingen den 20. februar vælge en efterfølger. Med applaus blev Jørgen Rasmussen valgt som ny formand. Referatet kan ses i næste blad.

P.b.v. Nini Pedersen



COPA Sønderjylland

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

Foråret er på vej og vi tager til Sønderborg Sommerrevy når sommeren forhåbentlig er kommet.

Kommende arrangement

Tag med til spisning og Sønderborg Sommerrevy 2022 søndag 12. juni kl 13.00

Har du lyst til at se Sønderborg Sommerrevy, så er der stadig få ledige pladser. Bestyrelsen glæder sig meget til at se jer denne dag og

håber at flere vil deltage. **Spisning starter kl. 13.00 med en frokostbuffet og revyen starter kl. 15.00.**

Prisen for denne eftermiddag er kr. 200,- pr. person. Der er begrænset antal pladser. Hvis du ikke har **tilmeldt dig**, så kan det nås **inden den 20. marts** til enten Carl Christian – tlf. 40793961 eller Christa – tlf. 41573370.



Åben rådgivning 2022

Aabenraa Sygehus Sønderjylland
Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver tilstede følgende dage:

Mandag d. 4. april	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 13. juni	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 1. august	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 3. oktober	kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 5. 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

P.b.v. Christa Jensen

MobilePay

Er en nem og nutidig mulighed for at give et tilskud til **COPA hjemmesiden og Stomiguiden**. Bemærk: Kontingent kan **IKKE** indbetales på MobilePay nummeret. Der er kun givet tilladelse for indbetaling af støtte til COPA hjemmesiderne. **MobilePay nummeret er 67873.**





COPA Sydøstjylland

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

Kommende arrangement

Generalforsamling 26. marts

Der afholdes generalforsamling

den 26.03.2022 kl. 11.00 på

Hotel Hedegaarden,

Valdemar Poulsensvej 4, 7100 Vejle

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning ved formanden.
3. Kassereren forelægger det reviderede regnskab fra sidste kalenderår til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg. På valg er:
Formand Hanne Westergaard
Best.medl. Jørgen Kragh, modtager ikke genvalg
Suppleant Lone Jensen
Revisor og revisorsuppleant.
7. Eventuelt.

Efter generalforsamlingen vil der være en let frokost. Drikkevarer er for egen regning.

Anne Hauge Rasmussen fra Dansac vil vise nyheder.



Hotel Hedegaarden.

Alle medlemmer kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding. Med hensyn til **spisning** skal der **tilmeldes senest den 14. marts** til: h.westergaard@stofanet.dk eller tlf. 20780300.

Kommende arrangement

Tur til Folketinget 22. april

Vi skal på en spændende rundvisning med Folketingets formand Henrik Dam Kristensen

Vi skal være ved Christiansborg kl. 11.00 så vi skal tidligt afsted: Vi kører fra:

Horsens Banegård	kl. 6.00
Uno X tanken Horsens landevej, Hedensted	kl. 6.20
Vejle, Banegården	kl. 6.35
Kolding, Banegården	kl. 7.00
Fredericia, ved Banegården	kl. 7.30

Man bedes være der, så vi kan køre på de udmeldte tidspunkter.

Under turen vil der være kaffe og rundstykker. Grundet de høje priser på engangsmateriale bedes man venligst selv MEDBRINGE EN KOP.

Efter rundturen vil der være spisning i Snapsetinget. Drikkevarer er for egen regning.

Vi kører fra København kl. 15.00 præcis. Der vil være en lille overraskelse på hjemturen.

Prisen for turen er: For medlemmer 250,00 kr.

Tilmelding er gyldig og accepteret, når betaling er registreret på konto:4727- 5385619660.

Ved julefrokosten var der 30 der gav en forhåndstilmelding. Vi beder om, at I vil give en endelig tilmelding, hvis I stadig ønsker at deltage. **Tilmelding senest den 01.04** til kassereren Lone Ravn på mail: lone-n-r@hotmail.com eller tlf. 25756313.

PS: Vi ved ikke hvordan det ser ud med restriktioner - så for en sikkerhedsskyld er det nok en god ide at medbringe coronapas.

P.b.v. Hanne Westergaard



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:

Anette Larsen,

Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N

Tlf.: 27855978 (bedst hverdage efter kl. 14.00). E-mail: s.a@bbsyd.dk

Kommende arrangementer

Kommende arrangementer bliver snart præsenteret

I lokalforeningen COPA Sydvestjylland er der ikke det store at berette siden sidste blad, da vi ikke har haft arrangementer siden den årlige juleafslutning.

Vi - bestyrelsen - er igang med at planlægge alle de kommende arrangementer og vi glæder os til at kunne afholde dem, nu der ikke længere er coronarestriktioner. Så glæd Jer til årets arrangementer, som snart bliver præsenteret.

P.b.v. Anette Larsen



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 COPA Familiær Adenomatøs polypose: Kontakt venligst Susanne Jakobsen.



COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning

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



Kommende arrangement

Udflugt til VW & Retro Museum i Ulfborg lørdag den 21. maj

Vi starter ved ankomst til VW & Retro Museet med kaffe og rundstykke, samt en kort introduktion og velkomst.

Herefter guidet fortælling og rundtur igennem museet, som er fyldt op af de fineste biler som hver har sin egen historie. Udover bilerne er der masser af retroting fra mange årtier, som vil vække minder fra barndomsdage.

Der bliver også tid på egen hånd til at se nærmere på tingene inden middagen.

Herefter kører vi til Vedersø Kirke og ser Kaj Munks gravsted og får historien frisket op.

Op langs kysten og til Thorsminde, hvor vi drikker buskaffe med brød. Der er borde og bænke samt toilet på den gamle havn. På hjemvejen mod Holstebro og Herning forbi de store vindmøller på Testcenter Høvsøre.

Vedersø Kirke.

Prøvestationen Høvsøre.



Afgang fra: Herning markedspladsen kl. 8.15.
Gråkjær Arena Holstebro kl. 9.00.

Pris for medlemmer 100 kr. ikke medlemmer 350 kr.

Indbetaling på konto reg. 7600 konto 0001494160.

Tilmelding senest den 8. maj til Gunnar Andersen
gua@youmail.dk eller 20522743.

Andre kommende arrangementer
COPA Midt-/Vestjylland

Reserver datoerne:
27. august sommerudflugt
26. november julefrokost



Kommende arrangement

Generalforsamling 5. april

Generalforsamling afholdes tirsdag den 5. april kl. 18 hos Kirstine HARDAM, Fabersvej 15, Holstebro

Dagsorden ifølge vedtægter.

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Kassererens fremlæggelse af regnskab.
4. Behandling af indkomne forslag. Forslag skal være formanden i hænde 14 dage før.
5. Valg til bestyrelsen.
På valg er: Henrik Ågaard (modtager genvalg)
Ulla Andersen (modtager genvalg).
6. Valg af suppleanter. På valg er:
1. Niels Smed (modtager genvalg)
2. Hans Jessen (modtager ikke genvalg).
7. Valg af revisor: Niels Smed (modtager genvalg)
8. Valg af revisorsuppleant: Helle Aagaard (modtager genvalg).
9. Eventuelt.

Der vil blive trukket lod om 10 gavekort.
COPA har fået tildelt coronamidler. 3000 kr til hver lokalforening.

Der vil være et indlæg ved firmaet Hardam om nye produkter og mulighed for spørgsmål.

Hardam er vært med lidt mad, kaffe, øl og vand. Alle medlemmer kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding, men ønsker man at sige ja tak til Hardam's servering, er der **tilmelding** til Gunnar Andersen **senest den 29-03-2022** mail: gua@youmail.dk eller mobil 20522743.

P.b.v. Ulla Andersen



COPA Gl. Viborg Amt

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

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

Kommende arrangementer COPA Gl. Viborg Amt: Kontakt venligst Hans Breiner Henriksen.

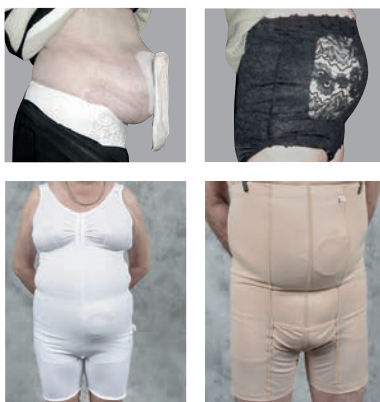
Velvære og komfort til dit brok



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

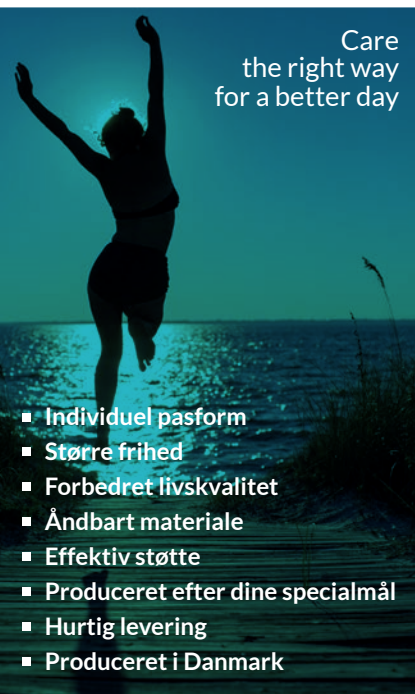
Ring og hør nærmere
på tlf. 64 46 13 30



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 Aarhus / Østjylland

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

Randers Klubben

Pizza på italiensk - pris 25 kr.

Vi mødes tirsdag den 29. marts kl 19
Luna Ristorante Italiano i kælderens på
Rådhuset.

Det er Rådhuset 4, 8900 Randers C.

Jeg håber vi ses, **husk at melde til nogle dage før** på
tlf. 22162140 eller kirsten.gjorup.hansen@gmail.com

Kirsten Gjorup Hansen



Kommende arrangement

Generalforsamling 28. marts kl. 17.30

Generalforsamling i COPA Aarhus/Østjylland 28. marts

Kom og vær
med til
generalforsamling på

OBS: Grundet udfordringer med
logistikken, er dato og lokalitet ændret.

Frivillighuset Trøjborg 28. marts. Vi starter **kl. 17.30**
med oplæg fra professor Jørgen Bjerggaard Jensen fra
Aarhus Universitetshospital, specialist indenfor urostomier. Herefter afholdes selve generalforsamlingen.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden forelægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab fra sidste kalenderår til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg. På valg:
Formanden
3 bestyrelsesmedlemmer
1 suppleant
Revisor
Revisorsuppleant.

Efter generalforsamlingen spiser vi lidt mad sammen, og vi forventer at kunne præsentere et oplæg fra en af vores stomiproducenter. Der vil på dagen blive udloddet 10 oplevelsesgavekort blandt de deltagende ved arrangementet - så kom og vær med.

Alle medlemmer kan komme til selve generalforsamlingen uden tilmelding. Ønsker du at deltage i spisningen er tilmelding nødvendig af hensyn til bestilling af mad.

Tilmelding til spisning skal ske til Gitte Heide på:

copa_aarhus@icloud.dk eller mobil 27782894
på hverdage mellem 17.00 og 19.00 **senest d. 18. marts.**

P.b.v. Katrine Nielsen

Rådgivertelefonen lukker

Rådgivertelefonen i lokalforening Aarhus/Østjylland lukker pr. 31. marts 2022.

Får du derfor behov for at snakke med en af COPAs stomirådgivere skal du i stedet tage kontakt til COPAs sekretariat på tlf. 57673525.

P.b.v. Katrine Nielsen

Kommende arrangement

Svømmeaften 5. april



Foråret er på trapperne og det samme er vores første svømmeaften i år. **Vi mødes tirsdag den 5. april kl. 18.00 i forhallen ved billetlugen til svømmebadet "Spanien" i Århus Midtby.**

Her vil vi nyde en svømmetur eller blot flyde rundt i vandet. Der er også mulighed for at nyde massage ved vandtryk, spabad og sauna. Brug de muligheder du har lyst til, men en tur i bassinet skal vi dog alle.

Du kan trygt tilmelde dig, der er altid COPA-rådgivere med i omklædningsrummet og i vandet. Så det er en tryk måde at opleve svømning, hvis du er opereret for nylig og usikker på at komme i svømmehal.

På grund af begrænset deltagerantal går vi efter "først til mølle" princippet, dog har 1. gangs- og nyopererede medlemmer første prioritet.

COPA er gavmild med et godt tilskud. Vi giver indgangsbilletten til svømmehallen samt en væsentligt tilskud til de af svømmerne, der efterfølgende ønsker at gå med ud og spise. Vi finder et spisested og nyder god mad i hyggeligt og muntert samvær med ligestillede. Her er intet tabu, du kan få svar på spørgsmål om det at leve med stomi af kvalificerede rådgivere.

Egenbetaling her er blot kr. 50 pr. person for deltagelse i spisning.

Tilmelding senest den 29. marts til Elsemarie Kraul på 40762042 eller elsemarie@kraul.dk.

Med venlig hilsen
Rådgiver Helle og Elsemarie

Kommende arrangement

Sæt kryds i kalenderen

Lørdag d. 21. maj er vi inviteret på **rundvisning hos leverandør Kirstine Hardam.**

Vi forventer at køre sammen i bus til Holstebro, og at vi efter rundvisningen spiser frokost sammen.

Program og tilmelding følger i næste blad.

P.b.v. Katrine Nielsen



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Lis Isgaard Gregersen, Halvøen 4, Øster Hornum, 9530 Støvring
Tlf.: 98385041 Mobil: 29865041 isgaard@mail.dk

Kommende arrangement

Forårstur til Venø / Generalforsamling

Søndag den 10. april kører vi ud i det forhåbentlige danske forårsvejr med vores sædvanlige bus fra "Olesens busser".

I forbindelse med turen holder vi vores generalforsamling på vores første stop, nemlig ved Kirstine Hardam i Holstebro, som er Danmarks største leverandør af stomimidler. Her vil der være en lille rundvisning, og Kirstine eller sønnen Uffe vil fortælle om familievirksomheden.

Efter generalforsamlingen spiser vi et stykke mad og fortsætter herefter til Venø, hvor vi får en lokal guide "ombord" i bussen.

Venø har sin egen lille kro, og her vil vi nyde eftermiddagskaffen, inden turen går til St. Binderup Kro, hvor krojer Hans Ravn vil fortælle lidt historie om den gamle kro. Herefter serveres der en god dansk bøv og som dessert en lækker citronfromage (drikkevarer er på egen regning), inden vi sætter kursen mod Aalborg.

Venø, Venø Kro.



St. Binderup Kro.



Vi gør opmærksom på, at generalforsamlingen 10. april hos Kirstine Hardam Fabersvej 15 Holstebro er åben for alle medlemmer uden tilmelding, uanset om man er med på tur eller ej. Generalforsamlingen starter kl. 10.00.



Vi glæder os til at se både gamle og nye medlemmer. På gensyn og husk corona-pas.

Pris for turen er for medlemmer 300 kr. og for ikke medlemmer 450 kr.

Rettidig indbetaling til konto: 7454 1151341 **senest den 25. marts. Gælder som tilmelding.**

Dagsorden Generalforsamling den 10. april 2022 kl. 10.00 Kirstine Hardam, Fabersvej 15, Holstebro

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab for kalenderåret 2021 til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af formand.
7. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer og suppleant:
Bestyrelsesmedlem: (LiseLinda Nielsen er villig til genvalg).
Bestyrelsesmedlem: (Bent Bøjden Christensen er villig til genvalg).
Suppleant: (Jørgen Hansen villig til genvalg).
8. Valg af revisor og revisorsuppleant (Pt. Ronald Hyllested og Niels Larsen).
9. Eventuelt.

Opsamling forårsturen 10. april - tid og sted

- Kl. 8.00: Opsamling ved pendlerplads, Th. Sauersvej frakørsel 26.
- Kl. 8.45: Opsamling ved St. Binderup Kro, Møllegårdsvej 7, 9600 Aars.
- Kl. ca. 20.00: Forventet hjemkomst til Aalborg.

Kommende arrangement

Ekstraordinært arrangement torsdag 23. juni

Vi har i forbindelse med coronamidler søgt og fået tildelt 10.000 kr. til ekstraordinære oplevelser, så vi i Nordjylland kan tilbyde 30 af vores medlemmer at opleve Hjørringrevyen til den lave pris af 200 kr.

Tid: torsdag den 23. juni kl. 10.00

Brunchen starter kl. 10.00, og forestillingen begynder kl. 12.00.

Glæd jer til en skøn brunch, med efterfølgende revy på Vendsyssel Teater.

Vi kører selv: Vendsyssel Teater, Banegårdspladsen 4, 9800 Hjørring. **Kør selv - ring for kørsel.**

Tilmelding til Lis Gregersen isgaard@mail.dk eller tlf. 29865041 **senest 1. april.**

Beløbet indbetales til konto: 7454 1151341 **senest 8 dage efter tilmeldingen.** Der gælder først til mølleprincippet.



P.b.v. Lis Isgaard Gregersen



Urostomigruppen

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

Kommende arrangement

Møde i Urostomigruppen lørdag 7. maj

Da det er længe siden, der sidst har været afholdt møde for de urostomiopererede, og COVID-19 pandemien endelig er på vej ud i mørket, tilbyder COPA et møde i Urostomigruppen.

**Mødet afholdes lørdag den 7. maj 2022 på
Hotel Park, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart**

Program

- | | |
|---------------|---|
| 11.00 - 12.00 | Stomisygeplejerske
Anne Hauge Rasmussen,
Dansac & Hollister. Fremvisning af
urostomihjælpemidler. |
| 12.00 - 13.00 | Frokost incl. en øl-vand |
| 13.00 - 15.00 | Leder af gruppen Anne Lise Hansen
informerer om Urostomigruppen.
Hvad med fremtiden for gruppen?
Meget gerne nedsat en lille
arbejdsgruppe.
Susanne Moll, COPA sekretariat og
Henning Granslev, landsformand
fortæller om deres opgaver.
Udveksling af råd og erfaring i
hverdagen med urostomi. |
| 15.00 - | Afslutning med kaffe og brød. |

Milling Hotel Park, Middelfart.



Tilmelding til:

sekretariatet@copa.dk eller telefon 57673525
senest mandag den 2. maj 2022.

Anne Lise Hansen kan træffes på telefon 29612776 eller
på mail: achansen@webspeed.dk

Mødet er for alle med urostomi. Pårørende og interessererede er også velkomne. Det vil være muligt at få en personlig rådgivning af Anne Hauge Rasmussen om valg af produkter.

Vi ser frem til en god dag, og velkommen til jer.

P.g.v. Anne Lise Hansen



COPA Ungdom

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

Kommende arrangementer COPA Ungdom: Kontakt venligst Ida Engblom.



COPA Forældregruppen

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

Kommende arrangementer Forældregruppen: Kontakt venligst Morten Holmgaard.

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

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

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

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om smitteforebyggelse

Den 14. februar blev Danmark "genåbnet" og de sidste CORONA restriktioner forsvandt, så vi igen kom tilbage til en mere normal hverdag. Mange var glade, men flere var bekymrede over fremtiden. Derfor sendte Sundhedsstyrelsen dagen før en mail med anbefalinger om forsat smitteforebyggelse. Da der fortsat er en del, der er "bange" for at blive smittet, har vi valgt at bringe teksten fra mailen her i COPA's medlemsblad. *h.g.*

Kære alle patient- og handicapforeninger.

Vi har modtaget henvendelser fra flere af jer i relation til, at samfundet i morgen åbner helt op og at det skaber bekymringer for mange af jeres medlemmer. Vi kan godt forstå alle jeres spørgsmål.

Sundhedsstyrelsen er i dag kommet med en nyhed om, at Sundhedsstyrelsens 6 smitteforebyggende råd forsat er gældende, når alle restriktioner mod COVID-19 i morgen er væk og vi går over til en mere normal hverdag. Personer i øget risiko skal være ekstra opmærksomme på de 6 gode råd til at forebygge smitte. Det gælder også, selvom man er vaccineret med både 2., 3. og eventuelt 4. stik. Man kan godt blive smittet med COVID-19, selvom man er vaccineret. Vaccinerne beskytter mod alvorlig sygdom, men de beskytter ikke 100%.

Sundhedsstyrelsens

6 smitteforebyggende råd:

- Bliv vaccineret
- Bliv hjemme og bliv testet, hvis du får symptomer
- Hold afstand
- Luft ud og skab gennemtræk
- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
- Gør rent, særligt overflader som mange rører ved

God dag. Med venlig hilsen SUNDHEDSSTYRELSEN

I meddelelsen linkes der desuden til nedenstående materialer, som er blevet opdateret:

- Gode råd til dig, der er i øget risiko
<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/pjece-gode-raad-til-dig-i-oegget-risiko>
- Sundhedsstyrelsens 6 generelle råd om smitteforebyggelse
<https://www.sst.dk/da/corona/forebyg-smitte/generelle-raad>
- Vejledning til forebyggelse af smitte på plejehjem mv.
<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2022/vejledning-om-forebyggelse-af-smitte-med-ny-coronavirus-paa-plejehjem-mv-og-i-hjemmeplejen>
- Ansigtssværmidler og andre smitteforebyggende tiltag, når der ikke er påvist eller mistanke om COVID-19
<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2022/ansigtssvaermidler-og-andre-smitteforebyggende-tiltag-naar-der-ikke-er-paavist-covid-19>
- Anbefalinger for brug af mundbind i det offentlige rum
<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2021/brug-af-mundbind-i-det-offentlige-rum-dokumentation-og-sundhedsfaglige-anbefalinger>



Vask dine hænder tit eller brug håndsprit



Host eller nys i dit ærme



Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt



Vær opmærksom på rengøring



Hold afstand og bed andre om at tage hensyn

Til dig, der er i øget risiko



Undgå større forsamlinger og offentlig transport



Hold afstand – bed andre tage hensyn



Undgå unødigt fysisk kontakt – husk det er ok at sige nej til sociale sammenkomster



Vask dine hænder tit eller brug håndsprit

LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 57673525)

København / Frederiksberg

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

Fyn

Jørgen Rasmussen
Assensvej 25
5672 Broby
Tlf.: 29241340

Nordjylland

Lis Isgaard Gregersen
Halvøen 4, Øster Hornum
9530 Støvring
Tlf.: 98385041

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 40950953

Sydøstjylland

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

Nordsjælland

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 kl. 14.00)

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
(17.00-19.00 alle hverdage)

*) Medlem af COPAs Forretningsudvalg.

