



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landformand

Godt nytår til jer alle. Jeg håber, I trods CORONA tiden, har haft en god jul med tid til hyggeligt samvær med familie og venner.

Vedlagt COPA bladet, er der en kalender for 2022. Nu må vi håber, der snart bliver lidt mere normale tilstande, uden for mange CORONA restriktioner, så det er muligt at gennemføre mange af de planlagte aktiviteter, der skrives i den nye kalender. Det gælder både private

sammenkomster, mærkedage, bestilte rejser og COPA arrangementer.

Der har i de sidste COPA blade været informationer om regionsudbuddet på stomihjælpemidler for Midtjylland og Syddanmark. Tilsyneladende vil der være et bredt udvalg af stomihjælpemidler. I bladet på side 12 er der svar fra Regionsrådsformand Anders Kühnau på de spørgsmål, Stomiforeningen COPA havde indsendt til et morgenmøde med Regionale Spidskandidater.

Det vil være et ønske på skrift at få en garanti for, at alle stomiopererede også fremover kan få en bevilling på deres nuværende valg af stomihjælpemidler. Stomiforeningen COPA har bedt Anders Kühnau besvare ønsket for dette. Der tales meget om Fritvalgsordningen. Her er teksten fra www.retsinformation.dk

Indholdet i Fritvalgsordningen

Hjælpemiddelbekendtgørelse

§ 6. Ansøgeren kan vælge leverandør af hjælpemidler, jf. dog stk. 2. Hvis kommunalbestyrelsen har indgået en leverandøraftale, og ansøgeren ønsker at benytte en anden leverandør end den, som kommunalbestyrelsen har indgået leverandøraftale med, indkøber ansøgeren selv hjælpemidlet og får udgifterne hertil refunderet, dog højst med et beløb svarende til den pris, kommunen kunne have erhvervet hjælpemidlet til hos sin leverandør. Har kommunalbestyrelsen ikke indgået leverandøraftale, kan ansøgeren vælge leverandør, og støtten ydes efter regning, dog højst med et beløb svarende til prisen på det bedst egnede og billigste hjælpemiddel.

Stk. 2. [...]

41. Efter hjælpemiddelbekendtgørelsens § 6, stk. 1, kan borgeren vælge leverandør af hjælpemidler. Borgeren kan endvidere mod betaling af prisdifferencen vælge et dyrere hjælpemiddel end det, som er omfattet af kommunalbestyrelsens bevilling. Adgangen til frit valg gælder således alle typer af hjælpemiddel, ønsker at Hvis borgeren, når den pågældende er blevet bevilget et hjælpemiddel, ønsker at benytte adgangen til frit valg, er det borgeren selv, der indkøber hjælpemidlet, hvor- efter udgifterne refunderes af kommunalbestyrelsen. Hvis der er tale om et hjælpemiddel, der er omfattet af en af kommunalbestyrelsen indgået leverandøraftale, kan der højst refunderes udgifter med et beløb svarende til den pris, som kommunalbestyrelsen kunne have erhvervet hjælpemidlet for hos sin leverandør. Hvis der er tale om et hjælpemiddel, der ikke er omfattet af en leverandøraftale, kan borgeren vælge leverandør, og støtten ydes efter regning, dog højst med et beløb svarende til prisen på det bedst egnede og billigste hjælpemiddel. Om den praktiske afregning mellem borgeren, leverandøren og kommunalbestyrelsen henvises til punkt 48 nedenfor.

Stomiforeningen COPA ser frem til et positivt svar på vores henvendelse.

I sidste medlemsblad skrev jeg om problemerne/store udfordringer, for personer med Kocks Reservoir, da de ikke mere kan få kateter til tømning af deres reservoir. Jeg har nu modtaget et foto af et kateter, der stadig kan købes i Norge. Det udgår dog af markedet. Håbet er, at der i Danmark vil være en leverandør, der kan skaffe et lignende produkt.

Odesa

Både godt og dårligt. Det gode er, at det med hjælp i Danmark fra stomiopererede, hjemmeplejen, leverandører af stomihjælpemidler, sygehuse og plejehjem m.m er muligt at sende mange stomihjælpemidler til vores venner i Odesa. De er utrolig taknemlige for at kunne leve et normalt liv med en pose på maven, uden denne hjælp ville de ikke have en tålelig dagligdag, da det offentlige ikke bevilliger stomiposer.

MEN fremover ønsker de ikke flere urologiprodukter, da der kun er ganske få personer med urostomi i Ukraine. Lige nu har de produkter til 10 år. Derfor må COPA desværre takke nej til modtagelse af flere produkter til urostomier. Det dårlige er, at mange med urinvejssygdomme ikke bliver tilbudt operation.

Jeg vil slutte med et ønske om, at vi fremover får de bedst mulige leverandøraftaler på stomihjælpemidler til alle her i landet. Uanset bopælskommune, skal vi alle have det bedst egnede produkt, der dækker den enkeltes behov, så vi alle kan have masser af livskvalitet, når posen er så sikker som muligt til at undgå lækage m.m.

Husk nu - der er mørkt derude - men vi er på vej mod lysere tider.

Hilsen Henning Granslev

En trist meddelelse.

Mariann Olesen, Hammel sov stille ind den 5. november efter kort tids sygdom.

Mariann var et meget værdsat COPA medlem. I over 30 år var Mariann frivillig i COPA, bl.a. som kontaktperson for Crohn Vest gruppen, bestyrelsesmedlem i lokalforeningen Aarhus/Østjylland, rådgiver til personer med kolostomi og en stor hjælp for afhentning af stomihjælpemidler i Hammel-området.

Mariann og hendes mand Jeppe deltog også, for egen regning, på en tur til vores stomivenner i Odesa.

Mariann vil blive husket som en glad og humorfyldt person.

Æret være Marianns minde



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 10/02-2022.**

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 10/02-2022.**

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: 17/02-22.**

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

Foto forsiden

Godt nytår. 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 1/2022 (jan. - feb.) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr.284]**Indhold:**

Leder (Henning Granslev).....	2
Nordisk møde (NOA) den 16.-19. september 2021 (Michael Petersen).....	4
Væskebalance - tag det med et gran salt (Charlotte Lock Rud og Christian Lodberg Hvas).....	10
Spørgsmål og svar vedrørende udbud på stomihjælpemidler (Maria Möger, Henning Granslev og Anders Kühnau).....	12
NORILCO 50 års jubilæum (Henning Granslev).....	13
COPA rådgiver- og foreningskusus 2021 (Henning Granslev).....	14
Landskursus for FS (Henning Granslev).....	16
Millioner af tandlægebesøg afslører enormt sundhedsproblem.....	35
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 kontingent

Flere 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 OMDELING

blad 1 omdeling 9. - 11. januar
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

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

www.copa.dk**Rådgivning**

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

Alle kan anmode om rådgivning - og det er gratis. Dette kan gøres ved at ringe til
sekretariatet på tlf. 57673525 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.

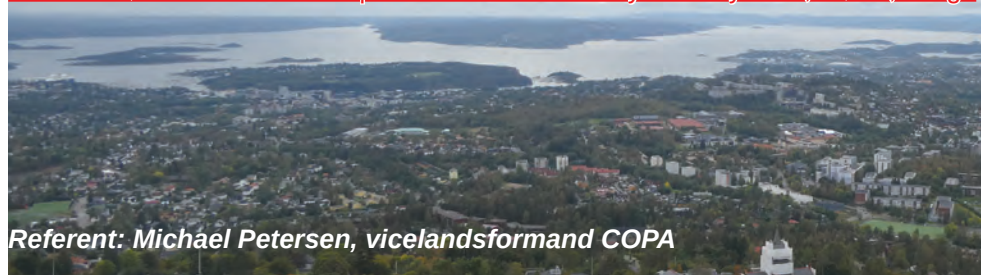
Rådgivningen vedrører kun det at leve med stomi/reservoir samt råd og vejledning
af ikke-lægelig karakter. Ved specifikke spørgsmål om stomileje og medicinske forhold
bør man i stedet henvende sig til sin stomisygeplejerske eller stomiambulatorium.

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.

Repræsentanter fra de nordiske landes stomiforeninger (NOA) til konference i Oslo

Nordisk møde den 16.- 19. september 2021 Hotel Lily Country Club, Kløfta, Norge



Referent: Michael Petersen, vicelandsformand COPA

Onsdag morgen mødtes jeg i Københavns Lufthavn med Susanne fra FAP, da vi skulle med samme fly til Oslo. Ved ankomst til Oslo var der dobbelt check af CORONApas og vores danske pas. Susanne og jeg valgte at tage på cafe i lufthaven for at vente en times tid på Henning, der kom med et senere fly fra København. Sammen tog vi flybussen til hotellet, der lå ca. 20 km fra lufthavnen.

Ved ankomst til hotellet ville vi selvfølgelig hurtigt checke ind. Det var ikke så let, da hotellet ikke kendte noget til vores booking en dag før

NOA mødet. Henning kontaktede vores norske værter, der havde glemt at booke værelser. Sagen blev hurtigt klaret, så vi kunne få vores bagage på værelserne.

Så var det tid til at tage på sight-seeingtur i Oslo. Et must i Oslo er en tur på "Karl Johans Gate", se rådhuset og gå tur på Bryggen, hvor der altid er mange gæster på cafeerne, der ligger tæt som perler på en snor. Vi gik rundt i Oslo's gader for at finde et sted til aftensmad. Men det er til priser, som vi ikke kender hjemme i Danmark, en alm. burger koster



COPA's repræsentanter til mødet var: Susanne Jacobsen - FAP, Michael Petersen - vicelandsformand og Henning Granslev - landsformand.

229.00 nrk kr. ca. 170 danske. Henning ville godt betale det hele i første omgang, da han havde norske kroner med hjemmefra, fra en tidligere tur til Norge. Men det var nogle år siden, Henning sidst havde været i Norge, så sedlerne var ikke mere gyldige, der

(fortsætter side 6)

Alle deltagere (minus to).





ConvaTec

Stomipleje

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

ConvaTec Danmark A/S – Lautruphøj 1-3 – 2750 Ballerup

©2021 ConvaTec Inc. Alle varemærker tilhører sine respektive ejere. AP-032070-MRL-CBL

Repræsentanter fra de nordiske landes stomiforeninger (NOA) til konference i Oslo, fortsat:

var nye sedler med helt andet layout. Sedlerne kunne ombyttes til nye sedler i Norske Bank's afdeling i Oslo.

Torsdag tog vi igen på udflugt til Oslo, bl.a. op til Holmekollen og med den flotte skihopbakke og med elevatoren helt op i udsigtstårnet for at nyde den flotte udsigt langt ud over Oslo fjorden.

Efter en lang dag i Oslo skulle vi samles til et velkomstmøde med deltagerne fra stomiforeningerne i Island, Finland og Norge. Sverige havde meldt afbud, så det var en mindre gruppe deltagere til mødet – kun 12 mod normalt 20 – 25. personer. Der var to fra Island og en fra Finland, vi tre fra Danmark og fra værtslandet deltog 6.

Deltagerne præsenteret sig alle med, hvor vi kom fra og vores "job/ansvar" i stomiforeningen. Alt sammen på engelsk (jeg skal havde genopfriske mit til næste gang) ellers gik snakken om, hvad vi skulle og kunne i vores foreninger.

Næste punkt var aftenmenu og samvær. I Norge er reglerne, at patientforeninger ikke må servere øl/vin eller spiritus. Til maden er der sodavand, vand eller alkoholfri øl. Vin og øl er på egen regning, sådan er det. Og helt ok med det. Senere var der hygge med kaffe og kage.

Fredag morgen efter en god og lækker morgenbuffet var det tid til at starte med dagens program. Første

Morgenbuffet.



Oplæg i salen.

oplæg var om inflammatoriske tarm-sygdomme – Morbus Crohn og colitis ulcerosa. Det kommer vel ikke bag på nogen med diagnosen Morbus Crohn, at der vil være en stor sandsynlighed for at skulle have flere operationer. Næsten 50%, der er blevet opereret for Crohn, vil over en 10 års periode blive genopereret på grund af komplikationer med stomien.

Efter frokost var der oplæg om træning af konditionen, ens velbefindende og mavemusklene m.m. Det skulle medvirke til at kroppen kunne være "klar" til operationen. Det kræver dog et samspil mellem sygehus, kommune og patienten. Der vil også være en udgift til personale, der skal træne patienterne inden operationen. Men på sigt vil det være en besparelse med færre indlæggelsesdage på sygehuset.

Ved aftenmenuen var Isilco den glade sponsor med et glas vin eller en øl til alle, så vi rigtig kunne skåle til den gode mad. En aften til et NOA møde slutter altid med hyggeligt samvær.

Lørdag morgen ventede den store morgenbuffet på de slunkne maver, der igen skulle efterfyldes med sunde og nærende kalorier m.m. ok måske også lidt af de mindre sunde kalorier. Man skal vel spise varieret, når det er muligt.

Første oplæg var om brok, årsager for at udvikle brok - selv efter flere år efter stomioperationen. Der var et skema, der viste, at selv om der er indopereret et net ved stomien, er der mange, der alligevel udvikler et brok. Langt de fleste kirurger "tilbyder" ikke at fjerne en brok. Det skal virkelig

(fortsætter side 8)

"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



Repræsentanter fra de nordiske
landes stomiforeninger (NOA)
til konference i Oslo, fortsat:

være til gene for patienten, det kan evt. være træls at bandage, så der ofte kommer lækager.

Næste oplæg var ungdommen, der skulle fortælle om deres tilbud i de nordiske stomiforeninger. Her er der stor forskel på aktiviteterne. Island og Norge har stor tilslutning til deres arrangementer. Det ville være fint, hvis den danske ungdomsgruppe kunne få lidt opbakning til deres arrangementer.

Efter frokosten skulle vi på en tur med en bus til Roseslottet, der ligger oppe ved Holmenkollen. Det er ikke som mange troede, et slot med en rosenhave. Det er en stor udendørsudstilling med malerier af hændelser og fortællinger i Norge under anden verdenskrig. Malerierne har fået en klar forsegling, så de kan tåle at stå ude i al slags vejr. Selv om det var et ret træls vejr, var der mange besøgende, der gik rundt og så på malerierne og læste teksterne til kunstværkerne. Efter rundvisningen tog vi Trikken, S-toget ned til Oslo, og travede lidt rundt for at finde en cafe med varme og ølsalg. Det er ret let at finde en cafe. Priserne er ikke som i Danmark, men noget højere. Det er sikkert årsagen til, at man drikker noget mindre end i Danmark - og det er da kun fint.

Lørdag aften mødtes vi alle i festtøj, klar til fin middag med skål og takketaler og fælles foto. Sådan er det altid. Der skal ikke laves om på vanerne.

Søndagens program var bl.a. om fremtiden for og med EOA (European Ostomy Association). Det planlagte EOA møde, ved Garda i Italien, var nu blevet udsat to gange på grund af COVID-19. Hvorledes havde stomiforeningerne klaret pandemien? Var der medlemsflugt, Teamsmøde, og m.m.

Efter frokost var det tid til **farvel og tak**, og på gensyn engang, når det er muligt at mødes til EOA i Italien. ■



Venter på bussen til udflugten.

Rosenhaven.



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.

skinsmart™

klæber - giver
LÆNGERE BÆRETID



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



Væskebalance – tag det med et gran salt

Af Charlotte Lock Rud, klinisk diætist og kandidat i klinisk ernæring,
og Christian Lodberg Hvas, overlæge og ph.d.,
begge fra Lever-, Mave- og Tarmsygdomme på Aarhus Universitetshospital



Har du en tyndtarmsstomi, kan væskebalancen være skrøbelig. Enkle råd om væskeindtag og måling af salt i en urinprøve kan forebygge væskemangel og dehydrering. Desværre er nogle af de gode råd om væskebalance og saltindtag gået i glemmebogen. Det er tid til en genopfriskning.



Tyndtarmen taber salt

Har man ingen tyktarm, og mangler man ovenikøbet den sidste del af tyndtarmen, er man særlig udsat for at udvikle saltmangel. De fleste med en tyndtarmsstomi – eller ileostomi – udskiller under en liter væske fra tarmen per dag. Ved akut sygdom, eller hvis tarmindehold har siddet fast på vej ud gennem stomien, kan en tyndtarmsstomi pludselig udskille op til 4 liter væske per døgn. Dette

Træthed kan være tegn på saltmangel

Har du en ileostomi – det vil sige en tyndtarm, som ender ud gennem maveskindet? Så har du måske oplevet problemer med:

- tørst, der ikke er til at slukke
- træthed
- svimmelhed
- snurren i fingrene
- muskelkrampe under tæerne
- åndenød

Disse symptomer kan være tegn på dehydrering, altså mangel på vand og vigtige salte. Hos nogle er det let at gøre noget ved. I denne artikel fortæller vi om den mest almindelige type salt – den bordsalt som du måske drysser på maden: natriumklorid.

Natriumklorid – ”salt”

Køkkensalt, hvad end det kaldes bordsalt, havsalt eller Himalayasalt, som vi køber i supermarkedet hedder på fagsprog natriumklorid. Det er det mest almindelige salt i vores krop. Vores krop består af to tredjedele vand, og alle dele af vores krop indeholder vand og salt. Natriumklorid er med til at ”trække” vand og næringsstoffer mellem blodbanen og bindevævet, ligesom salt i kogevandet er med til at trække vand ud af kartoflerne og salt og smag ind i dem. Uden salt i kogevandet bliver kartoflerne bløde og ”trætte” – lidt lige som kroppen, der mangler salt.

Normalt anbefales vi at indtage 1,5-6 gram salt per dag. Har man hele sin tarm, inklusiv tyktarmen, er det helt tilstrækkeligt, og de officielle kostråd nævner endda at man generelt bør begrænse sit indtag af salt. Dette råd gælder dog ikke når man har en tyndtarmsstomi. Har man hele sin tarm, så taber man som regel kun omkring 200 gram vand og ganske lidt salt ud med afføringen per dag. Det er i den sidste del af tyndtarmen og i tyktarmen, at vand og salt suges tilbage i kroppen og dermed kan både vand og salt kan udskilles den rigtige vej, nemlig gennem nyrerne.

kan meget hurtigt føre til salt- og væskemangel. Ofte bliver man tørstig, og drikker vand, men da vand ikke indeholder salt, vil tarmen trække salt ud af kroppen, og man udvikler hurtigt saltmangel. Hos nogle sker der det uheldige, at stomiudskillelsen er større end væskeindtaget – man udskiller simpelthen mere end man indtager og drikker sig på den måde mere dehydreret. Nogle får brug for at blive indlagt akut til intravenøs væskebehandling, mens andre kan nå at bremse udviklingen i tide – ved at indtage væske med salt og sukke, en såkaldt hydreringsvæske.

Hydreringsvæske

Har du en ileostomi, kan det være en god idé at slukke tørsten med noget andet end rent vand. Der er især to typer drikke, som indeholder salt: Mælk og hydreringsvæske.

Mælk indeholder cirka 1 gram salt per liter. Samtidig indeholder mælk sukkerstoffer, der øger optagelsen af salt. Indholdet af salt er det samme i alle former for mælk, så det er ikke vigtigt om du foretrækker sødmælk eller mini-mælk. I det tyrkiske mælkeprodukt Ayran er der ovenikøbet tilsat ekstra salt, og det sælges i nogle butikker som en særlig læskedrik.

Hydreringsvæsker kan laves fra pulver, eller man kan selv købe ingredienserne. På apoteket kan man købe produkter som Resorb og Revolyt. Det er især smagen, der adskiller produkterne. Nogle typer ”sportsdrikke” indeholder også salt, men sjældent i en tilstrækkelig mængde. Du kan selv blande hydreringsvæske af:

- 3,5 gram salt (køkkensalt, natriumklorid)
- 2,5 gram natron (en anden type salt, natriumbikarbonat)
- 20 gram sukker
- 1 liter vand
- Eventuelt lidt sukkerfri smagstilsætning (koncentreret sukkerfri saft).

De hjemmelavede hydreringsvæsker og de færdiglavede pulvere fra apoteket er lige gode, men prisforskellen er stor. Du kan læse mere om væskeindtag ved ileostomi på hjemmesiden for Lever-, Mave- og Tarmsygdomme på Aarhus Universitetshospital på www.levermavetarm.auh.dk.

Forskningen tyder på, at det især er den salt, som du indtager i væskeform, som betyder noget for væske- og saltbalancen. Det er muligvis nyttigt at drysse salt på maden, men det er især saltindholdet i de væsker, som du indtager, der bedrer saltbalancen.

Urin-salt kan måles hos din læge

Hvis du først er blevet dehydreret, kan det være for sent at undgå akut indlæggelse på hospitalet. Mange med ileostomi har prøvet turen på akutmodtagelsen til 2-4 liter intravenøs væske, ventetid og hurtig udskrivning uden en god plan for opfølgning. Det er sjældent sjovt. Derfor er det vigtigt, at du med din praktiserende læge eller med den afdeling, hvor du normalt går til kontrol, har mulighed for at blive undersøgt, hvis du kan mærke at din væskebalance skrider. Ofte er blodprøverne normale og giver ikke nok information. I stedet kan en urinprøve med måling af salt afsløre, om du har saltmangel. Ved dehydrering vil kroppen forsøge at holde på det salt, som normalt udskilles gennem nyrerne. Det første målbare tegn på dehydrering er derfor,

at salt – natrium – forsvinder fra urinen. Det kan hos personer med en ileostomi let måles i en almindelig urinprøve, og både din praktiserende læge og en hospitalsafdeling kan bestille undersøgelsen. Mange læger har "glemt" undersøgelsen, men den er enkel og billig, og den kan give dig og din læge vigtig information. Er tallet for urin-natrium i en urinprøve under 20 mmol/L, så kan det være en god ide at øge indtaget af hydreringsvæsker og mælk for at øge optagelsen af salt fra tarmen.

Mere om salt og væske

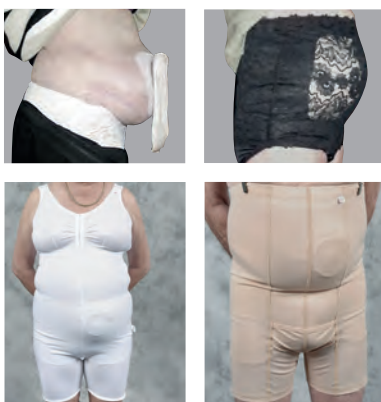
På Lever-, Mave- og Tarmsygdomme på Aarhus Universitetshospital forsker vi i, hvordan vi kan give bedre råd om væskebalance og ernæring til personer med ileostomi. De fleste med stomi har ikke et forløb på en hospitalsafdeling og kan derfor kun kontakte deres praktiserende læge. De enkelte praktiserende læger har ikke særlig mange stomipatienter, så det kan være lidt op ad bakke at få alle de gode råd, som findes. Vi prøver at samle forskningsbaseret viden på hjemmesiden www.levermavetarm.auh.dk og at informere om den nyeste viden her i bladet. I kommende artikler kan du læse om andre vigtige salte – bikarbonat og magnesium – og om betydningen af vores tarmmikrobiota, det mikroskopiske liv, som er i alles tarm, uanset hvor kort eller lang den er.

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

Spørgsmål til regionskandidaterne vedr. udbuddet på stomihjælpemidler

Kære Henning Granslev

Forud for 'Molecule Morgenmødet om Regionale Spidskandidater' fremsendte du en række spørgsmål til kandidaterne. Desværre nåede vi ikke igennem alle spørgsmålene til mødet, så vi sendte dem til kandidaterne efterfølgende. Dine spørgsmål kan læses nedenstående. I går fik vi tilsendt et svar fra Anders Kühnau, som også kan læses nedenstående. Vi har ikke hørt fra de øvrige kandidater.

De bedste hilsner Maria Möger

Spørgsmål fra COPA v/ landsformand Henning Granslev

Stomiforeningen COPA er meget bekymret for det store fællesudbud på stomihjælpemidler i Region Syddanmark og Region Midtjylland.

Der bliver ikke frit valg af produkter - kun et bredt udvalg. Det er ikke ok, flere vil blive bedt om at skifte produkt, da deres nuværende produkt ikke kommer med i den nye indkøbsliste.

Et stomihjælpemiddel er et personligt kropsbåret hjælpemiddel, der passer til kropsfacon, maven, huden m.m. Det kan ikke sammenlignes med en badetaburet, et gangstativ eller en rollator.

Spørgsmål

- Vil de nuværende produkter stadig være med i det nye udbud. Borgerne er jo tilfredse med de produkter, der er på deres nuværende bevilling
- Hvor store har omkostningerne været de sidste 5 år i forbindelse med møder, undersøgelser, beregninger og workshops til at lave udbudsmaterialet?
- Der skal oprettes en helt ny fælles bestillingsplatform - det er vel også en udgift.
- Hvem skal servicere borgerne i det nye servicecenter? I dag kan alle stomiopererede hos de nuværende leverandører og fra stomiambulatorierne få hjælp fra faglige kompetente stomisygeplejersker. Hvorledes håndteres det i regionsudbuddet?
- Hvorfor laves der ikke en indkøbsliste med tilbudspriser på alle de nuværende stomihjælpemidler. Flere kommuner har indgået en leverandøraftale med alle produkter, derved bliver ingen borgere tabere og tvunget til at skifte produkt. § 112 i Serviceloven er vel stadig gældende - frit valg af produkter og leverandør.

Stomiforeningen COPA har et par gange sendt spørgsmål om problematikken til de to Regionsformænd i Region Syddanmark og Region Midtjylland. Desværre har svar fra arbejdsgruppen med udbuddet ikke påvirket Stomiforeningen COPA's frygt for ulighed i det danske sundhedsvæsen. Fremover kan borgere blive bevilget stomihjælpemidler efter en forskellig vurdering af behov alt efter, hvilken kommune borgere har bopæl.

h.g.

Svar fra Regionsrådsformand Anders Kühnau på de spørgsmål COPA / Henning Granslev har indsendt

Kære Maria Möger

Tak for din henvendelse, der jo spænder bredt; men som jeg gerne vil forsøge at svare på.

Først vil jeg dog gerne sige, at vores ønske med det fælles udbud først og fremmest er at skabe bedre og mere sammenhængende patientforløb. Samtidig gennemfører vi naturligvis udbuddet, fordi vi skal være aftaledækkede, og som ved andre udbud betyder det, at der tages stilling til det ønskede varesortiment. Projektet er således netop igangsat for at ændre på den nuværende silotænkning/visitering i kommunerne og regionerne og sikre en mere ensartet behandling for borgerne.

Nedenfor har du mine svar oplistet efter de spørgsmål, du har sendt. Der kan potentielt indkomme 223 serier/tilbehør med varierende antal str./varianter inden for den enkelte serie/tilbehør. Serieantal samt antal antagne tilbud er besluttet af en brugergruppe, der er sammensat af erfarne stomisygeplejersker fra stomiklinikker og kommuner.

Sortimentsbredden er fastsat ud fra hensynet til, at så få borgere som muligt skal skifte produkt, og derudover er der taget hensyn til at udfase forældede serier, som ikke vil blive benyttet til nystartede borgere. Præcist hvad det endelige sortiment bliver, ved vi først, når evalueringsprocessen i udbuddet er overstået; men det er min forståelse, at vi lægger op til et særdeles bredt sortiment. Desuden skal det bemærkes, at Serviceloven §112 selvfølgelig stadig er gældende for kommunerne, så borgere kan vælge at fortsætte med de produkter de ønsker, såfremt de ikke inden for det endelige sortiment kan finde et ønsket alternativ.

Omkostninger til projektet og herunder en ny fælles platform er ikke opgjort. Der er dog ingen tvivl om, at det har været et omfattende og tidskrævende projekt. Der er tale om et pionerprojekt, der skal vise vejen for fælles udbud mellem kommuner og regioner, og det er derfor naturligt, at der har skullet arbejdes ekstra meget med det i forhold til mange andre udbud.

I forhold til servicering bliver det sådan, at borgere med stomi kan få uvildig rådgivning fra fagligt kompetente



stomisygeplejersker hos stomiklinikker/-ambulatorier som hidtil og derudover hos kommunerne. Der er indgået samarbejdsaftaler mellem regionerne og kommunerne, som bl.a. involverer et kompetenceløft inden for stomiområdet. Fælles Service Center vil således ikke håndtere sundhedsfaglig rådgivning.

Brug af indkøbslister i stedet for udbud vil for en række større kommuner og regionerne ikke være lovligt, idet det årlige forbrug overstiger 1,6 mio. kr.

COVID-19 og den aktuelle forsyningskrise har lært os rigtig i forhold til udbud af varer. Ikke mindst har det givet os et meget stærkere fokus på forsyningsikkerhed. En af vejene til at styrke forsyningsikkerheden er at have flere leverandører og en større sortimentsbredde, og dette er baggrunden for, at egnethedskrav ikke indgår i dette udbud.

I forhold til produktsortiment har vi med udbuddet bestræbt os på at finde den helt rette balance mellem valgfrihed, ensartethed i produktvalg på tværs af sektorer og økonomisk ansvarlighed. Med det meget brede sortiment, vi lægger op til, samt Serviceloven §112, mener vi, at denne balance er ramt på en måde, hvor hensynet til borgeren med stomi vægter særdeles højt.

Regionerne har ganske rigtig stor betydning for, at ambitionerne med regeringens Life Science strategi kan indfries, og jeg mener, at vi aktivt bidrager til dette. Konkret er Region Midtjylland med i den nye nationale klynge for life science – Danish Life Science Cluster, hvor jeg sidder med i bestyrelsen på vegne af regionerne. Det er klart forventningen, at DLSC kommer til at trække af på flere af ambitionerne, og vi er lige nu ved at lægge linjerne for dette.

Vores bidrag til ambitionerne kan bl.a. også ses af regionernes fælles indkøbsstrategi, hvor innovation står centralt. Jeg kan herunder nævne Forum for Værdibaserede indkøb på Sundhedsområdet, der skal fremme brugen af nye sundhedsteknologiske løsninger i sundhedssektoren. Region Midtjylland vægter ligesom de øvrige regioner markedsdialogen højt, ligesom vi løbende investerer betydeligt i nye teknologier og i det hele taget nye innovative løsninger, alt sammen noget der understøtter Life Science strategien.

Venlig hilsen
Anders Kühnau, Regionsrådsformand

NORILCO 50 års jubilæum

Vores norske stomivenner i NORILCO kunne lørdag den 23. oktober fejre deres forenings 50 års jubilæum

Jon Thorkelsson fra Island og jeg var inviteret til jubilæet, der blev holdt på Scandic Hotel, Oslo Airport. Jon og jeg mødtes torsdag eftermiddag, så vi sammen havde tid til socialt samvær og en tur på egen hånd til Oslo. NORILCO var torsdag vært med aftensmad. Fredag besøgte vi Oslo's nye bibliotek, Deichman, der ligger flot overfor Operahuset. Det er et helt utroligt spændende bibliotek, hvor man kan gå rundt på opdagelse i timevis. Biblioteket ligger også ganske tæt på det helt nye Munck Museum, der blev åbnet 2 dage før. Rigtig mange kender sikkert maleriet Skriget. Men det er sikkert ukendt, at der er 8 versioner af maleriet. Da det var dejligt solskinsvejr, gik vi videre på en lang tur ud på bryggen. Restauranterne var fint besøgt af mange turister. Vi fik dog også en plads, næsten i solen. Tilbage på hotellet inviterede NORILCO igen på aftenmenu.

Lørdag startede med velkomsttale til jubilæumsdagen, inden der var adgang for besøg hos leverandørerne og producenterne. Dagens program var oplæg af foreningens historie, deres besøgstjeneste (det samme som med COPA rådgivning), og god



tid til flere besøg hos udstillerne. Lørdag aften blev fejret med velkomstdrink, flot festmiddag og jubilæumstaler og masser af snak med "gamle" norske stomivenner – vi er alle blevet lige meget ældre gennem årene.

Søndag var der prisuddeling og tak til de mange frivillige i NORILCO. Sidste

punkt var et oplæg af Norges humor-doktor Stein Tyrdal. Det var virkelig opmuntrende og meget morsomt. Lommetørklæderne kom frem men det var ikke grædetårer - men grinetårer tilsat masser af latter.

Stor tak til NORILCO for at være gæst ved 50 års jubilæet.
h.g.

En god weekend

COPA rådgiver- og foreningskursus 2021

Den 6.- 7. november var der arrangeret kursus for COPA rådgiverne, bestyrelsesmedlemmerne i lokalforeningerne og COPA interessegrupperne. I alt var der 42 deltagere fordelt fra hele landet.

Kurset blev holdt på Milling Park Hotel, Middelfart, der ligger tæt på baggården, har masser af gratis P- pladser, der er god service og forplejning - tilmed til rimelige priser.

Efter ankomst lørdag formiddag og tid til kaffe og brød, startede dagens program. Første oplæg var en kort gennemgang af lokalforeningernes regnskaber og korrekt anvendelse af økonomisk støtte med midler fra CORONA puljen. Oplægget blev holdt af revisor Palle Hjørnsø, der har stort kendskab til COPA's regnskaber, da Palle i over 30 år har revideret årsrapporterne.

Efter oplægget om regler for korrekte regnskaber var der tid til at indtage noget, som alle forstår - frokost.

Der har været et stort ønske fra rådgiverne til et oplæg om urostomi. Stomisygeplejerske Annemette Holton fra Odense Universitets Hospital havde sagt ja til denne opgave. Annemette gav en god og lærerig information om årsager til at anlægge en urostomi, det kan bl.a. være blærekræft, sygdom i bækkenet, ulykker eller misdannelser. Der er årligt 2100 tilfælde af blærekræft, heraf er de 66% mænd. Tendensen til blærekræft har de sidste år været faldende, det er da glædeligt. Til anlæggelse af en urostomi bruges ca. 15 cm. af tyndtarmen, der bliver placeret i højre side, helt som en ileostomi. Efter operationen er der mobilisering af patienten for at forebygge lungebetændelse og blodpropper, musklerne skal opbygges, der undervises i stomipleje og patienten skal huske at bruge støttestrømper i 28 dage efter operationen. Der vil også være risiko for seksuelle udfordringer, der mere eller mindre kan afhjælpes.

Herefter var der pause med tid til kaffe og sødt, da det er en vigtig del af et kursus. Hjernen skal bruge sunde vitaminer, så man kan holde sig nogenlunde vågen til alle dagens oplæg.

Når der bliver anlagt en stomi, har der ofte været et langt og alvorligt sygdomsforløb, både for patienten og de pårørende. Rådgiver Elsebeth Kragh Dedieu fra Kræftens Bekæmpelse i Vejle fortalte om mulighederne til psykologhjælp, samtaleterapi, og om de mange tilbud på aktiviteterne i rådgivningscentrene. Her er både patienter og pårørende velkomne.

Dagens sidste punkt var korte informationer fra de 4 interessegrupper i COPA. Det blev klaret af følgende personer: Susanne Jacobsen - FAP, Morten Holmgård-Forældregruppen, Ida Engblom-Ungdommen og Anne Lise Hansen- Urostomigruppen.

Så var det tid til afslapning, inden vi skulle have en god aftenmenu med lidt af hvert. Også en julebryg, de var jo blevet "frigivet" aftenen før.



Palle Hjørnsø.



Interessegrupperne: Morten, Susanne, Ida og Anne Lise.



Aftenhygge.



(fortsætter side 16)

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

En god weekend. fortsat:

Søndag morgen vi igen klar til at sidde på skolebænken. Mette Wang, Frivilligt Social Arbejde var bestilt til oplæg om: Udfordringerne til frivilligt arbejde under CORONA, hvad siger vedtægterne m.h.t. afholdelse af generalforsamling, blev der holdt møder på TEAMS, hvad med fremtidens møder under nedlukninger og meget mere. Der var afsat tid til gruppearbejde, her er der altid delte meninger, nogle for og andre imod. Det er ofte under kaffepausen, der bliver talt mest om foreningsarbejdet på kryds og tværs.

Efter frokost fortalte overlæge Niels Qvist, Odense Universitetshospital om årsagerne til børn får stomi, om problemer og diagnoser på børns mave/tarmproblemer. Børn kan bl.a. have analtresi. Niels var også bedt om et oplæg vedr. FAP - Familiær Ademomatøs Polypose, som er en arvelig sygdom, der udvikler polypper i tarmen. Da polypperne på et tidspunkt vil udvikle sig til kræft i tarmen, får personer med FAP undersøgt deres tarm efter et helt fastlagt tidsforløb. Der blev også fortalt om J. Pouch. Oplægget slutte-



Niels Qvist holder oplæg.

de med at Niels fortalte om forskning med grise vedr. tarmsygdomme. De er oplagte til at forske om tarmresektion, stomi- og balcestudier. Hvem mon giver de bedste resultater?

Tak for til oplægsholderne, deltagerne og Milling Park Hotel for en god weekend.

h.g.

Landskursus for Fagligt selskab for sygeplejersker i stomiplejen

Den 3.- og 4. november var COPA inviteret til at deltage i kurset, der blev holdt på Hotel Koldingfjord. Temaet på årets kursus var: Senfølger efter stomioperation. COPA deltager altid med en stand, hvor vi kan præsentere vores brochurer m.m. og uddele til de, der er interesseret. Standen blev passet af COPA deltagerne: Jette Frederiksen-Roskilde/Køge, Hans Breiner Henriksen-Gl. Viborg Amt og undertegnede. På kurset er det muligt at netværke med deltagerne fra stomiambulatorierne, forhandlerne og leverandørerne. Mange stomisygeplejersker kommer lige forbi for at hilse og se, om der er nye brochurer

Oplæggene om senfølger var bl.a. stomi og brok, hvorledes kan man behandle brok, mavetræningsøvelser hos stomiopere-rede, stomipleje med brok, bandagering, tilpasning af brokbælter, hvordan oplever stomiopere-rede at have brok. Klinisk syge-

Sygeplejemuseet.



Hans Breiner Henriksen, Jette Frederiksen og Henning Granslev.

plejespecialist Marianne Krogsgaard, fremlagde resultater fra et projekt om brok og buler. COPA har økonomisk støttet projektet. Når der foreligger noget mere konkret, kommer der en artikel i COPA's medlemsblad.

Der var heldigvis også et noget mere afslappende oplæg. Anne Marie Frandsen, klinisk ressourceperson i Dansac/Holister fortalte om Mindfull self-compassion.

Rikke Brorsen og Line Alnø, sygeplejersker på Hvidovre Hospital havde oplæg om : Gruppebaseret patientuddannelse for nyopererede patienter med stomi.

Onsdag aften den 3. november var der inden aftenmenuen en velkomstreception på Sygeplejemuseet, der ligger tæt ved hotellet. Dagen sluttede med en god aftenmenu i hyggeligt samvær med repræsentanter fra to andre patientforeninger: Tarmkræftforeningen og CCF.

Tak til FS for at være en del af jeres landskursus. COPA ser altid frem til at deltage i kurserne. **h.g.**



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-logoet, NovaLife og TRE er varemærker tilhørende Dansac A/S. ©2021 Dansac A/S

dansac 1/2022



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA Storkøbenhavn

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

Godt nytår til jer alle. Håber I er friske og ikke ramt af corona.

Kommende arrangement

Generalforsamling 2. april

Vi indkalder til generalforsamling

lørdag den 2. april 2022 kl 14. Men vi starter med at spise et par stykker smørrebrød kl 13. Dagsorden ifølge lovende. Det afholdes i:

Foreningernes Hus, Gl. Klausdalsbrovej 444, Herlev.

Tilmelding til maden senest 25. marts til Gethe 40950953 (gerne som sms) eller mail gethej@gmail.com

Siden sidst

Julefest med sparet opvask

Julefesten 10. december blev holdt i Foreningernes Hus i Herlev. Vi startede med at spise en platte (coronavenlig med brød i egen pose) og vi lyttede til Troels dejlige musik.

Derefter dejlige julesange og kaffe med småkager og lidt sødt. Traditionen tro spillede vi også 3 spil banko om dejlige gevinster.

Efter nogle hyggelige timer ønskede vi hinanden god jul og på gensyn til generalforsamlingen.

Alle skulle tage deres COPA jubilæums kop med hjem, så sparede vi opvasken!

P.b.v. Gethe Jacobsen





COPA København/Frederiksberg

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

Efter et besværligt år må vi se fremad.

Kommende arrangement

Generalforsamling 19.februar kl. 12.00

Så det er tid til generalforsamling. Den afholdes i **Ålholm Kirke, Bramslykkevej 18 a, 2500 Valby den 19. februar kl. 12.** Vi håber, at rigtig mange vil møde op.

Med hensyn til serveringen bedes I melde jer til hos Svend Larsen på telefon 20576809 **senest d. 17. februar.**

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Bornholm

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

Siden sidst

Hyggelig julefrokost

Vores julefrokost den 4. december blev en dejlig og hyggelig eftermiddag.

Vi var 21 fremmødte, og jeg kan kun sige at det var dejligt igen at kunne mødes, selvom coronaen igen er på spil. På bordet var der håndsprit og handsker som folk kunne benytte sig af.

Menuen bestod af 2 slags sild og fiskefilet med re-moulade og citron samt saltstegte sild med bløde løg og rødbeder.

På bordet kom endvidere en dejlig hjemmelavet hønse-salat, varm leverpostej med bacon og champignoner og flæskesteg med brune kartofler og rødkål. Så sluttede vi af med risalamande med kirsebærsovs. Og selvfølgelig fik vil øl, vand og brændevin til.

Senere på eftermiddagen blev der serveret kaffe og småkager plus dejlig juleslik og clementiner.

Så ingen behøvede at gå sultne hjem. Jeg kunne dog godt tænke mig at fremmødet havde været større, men sådan blev det altså ikke, og os der mødte op havde nogle rigtig dejlige og hyggelige timer sammen.

Jeg håber I alle kom godt ind i det nye år, og at vi må passe på hinanden ved at holde afstand, bruge mundbind og håndsprit så vi kommer igennem den coronatid som desværre i skrivende stund stadig florerer.

Kommende arrangement

Generalforsamling 12.februar kl.13.00

Så er datoen for vores generalforsamling faldet på plads, og det bliver **lørdag den 12. februar kl. 13.00.**

Dagsorden ifølge COPA's vedtægter:

- Valg af dirigent
- Formandens beretning
- Kassereren fremlægger regnskab
- Aktiviteter 2022
- Indkomne forslag
- Valg til bestyrelsen
 - Formand Inge Skovgaard P.
 - ønsker ikke genvalg
 - Bestyrelsesmedlem Renate Espersen
 - ønsker ikke genvalg
 - Bestyrelsesmedlem Karsten Kjølner
 - ønsker ikke genvalg
- Eventuelt.

Foreningen er vært ved en gang gule ærter med flæsk og pølse.

Såfremt **man ønsker at spise med**, skal der ske **tilmelding senest søndag den 6. februar** på mobil 30286530.

P.b.v. Inge Skovgaard P.

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 Nordsjælland

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

Siden sidst

Generalforsamling

Så lykkedes det endeligt. Vi kunne afholde vores generalforsamling efter en lang "coronapause". Der var applaus til formanden, der har gjort et stort arbejde for at arrangere medlemsture, selvom risikoen ville være aflysning på grund af coronarestriktioner. Heldigvis kunne sommerturen gennemføres. Vi fik en rigtig god tur til Sønderborg med besøg på slottet og senere Frøslevlejren. Det var kun inden for på slotsmuseet og i lejrens barakker, at vi skulle bære mundbind og vise coronapas, så det var ikke så slemt.

Vi har fået tildelt penge fra en Corona-pulje til et ekstra arrangement, der skal være afholdt inden udgangen af juni. Der var bl.a. kommet forslag til en rundvisning på Christiansborg, sejltur på Roskilde fjord eller en tur til Skjoldenæsholm.

I stedet for Frederiksborg Lokalforening foreslog bestyrelsen navneændring til Nordsjællands Lokalforening, hvilket blev godkendt af generalforsamlingen. Vi synes ikke, at man stadig kan henvise til et gammelt amt, og en del ved ikke hvilket stort område vi dækker.

Den nye bestyrelse består af:

Michael Petersen, Claus Ortved, Karin Iwersen, Linda Brouer, Lene Hansen og Gisela Schjøtt.



Siden sidst

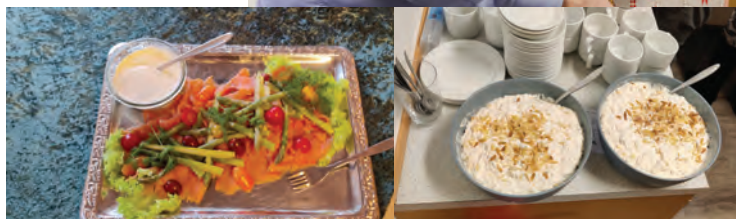
Juleafslutning - righoldig frokost

Der var stor tilslutning til julearrangementet, og det var dejligt, at det kunne gennemføres som planlagt. Der var en del nye medlemmer tilmeldt denne gang, og det var meget glædeligt.

Mange af de "faste" medlemmer havde også tilmeldt sig, så lokalet blev fyldt op. Vi begyndte med en lækker og righoldig frokost, og bagefter blev der delt spilleplader ud til det traditionelle andespil. Der var



ekstra mange præmier i år, da vi jo blev "snydt" for en julefrokost i 2020. Der blev som sædvanlig lodtrækning om en stor flot gavekurv på indgangsbilletten. I år var Karna den heldige vinder. Glade og mætte og belæsset med gevinster tog vi afsked og ønskede hinanden god jul og på gensyn til generalforsamlingen i marts 2022.



Kommende arrangement

Generalforsamling 26. marts

Det første arrangement i 2022 er generalforsamlingen. Når den nye kalender kommer, så **husk at reservere lørdag den 26. marts 2022** til den næste generalforsamling. Den bliver afholdt i de samme lokaler i Allerød, som vi har benyttet en del gange. Adressen er **Engbuen 1, 3450 Allerød.**

Vi håber alle er kommet godt ind i det nye år, og vi glæder os til et gensyn allerede i marts til generalforsamlingen.

P.b.v. Michael Petersen



COPA Roskilde / Køge

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



21. november holdt vi den traditionelle julefrokost. Denne gang skulle vi prøve noget nyt, så vi drog til Jyllinge, nærmere betegnet Restaurant Bondestuen.

I indgangen blev vi mødt af en herlig gammel tjener. Frokosten blev indtaget i et stort, hyggeligt lokale. Væggene var hele vejen rundt dekoreret med malerier af lokale personer, foreviget af en lokal kunstner.

Menuen var en flot buffet, den blev afsluttet med risalamande og 4 mandelgaver.



Siden sidst

Generalforsamling 13. marts 2022 kl. 11.00 på Hotel Scandic, Roskilde

Vi starter med selve generalforsamlingen kl. 11.00. Når klokken nærmer sig 12.00 byder vi på en dejlig brunch. Vi regner med at slutte ved 14 tiden.

Dagsorden i henhold til COPAs vedtægter (udspecifiseret dagsorden lægges på hjemmesiden medio februar).

Det foregår i:

**Hotel Scandic,
Ved Ringen 2, 4000 Roskilde.**

Ale kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding, men ønsker man at være med til brunchen, er tilmelding nødvendig. Deltagelse er gratis.

Tilmelding til: Jette Frederiksen **senest 5. marts**. Telefon til Jette: 28827580.

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.

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 Reichhard.

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

Undervejs serverer vi kaffe og lagkage.



Ivan Liljebæk.

P.b.v. Tove Christiansen



COPA Vestsjælland

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



Kære medlemmer

Årets julefrokost blev afholdt søndag d. 14. november godt

nok lidt tidlig, men set i bakspejlet var det nok godt set i lyset at, at coronaen endnu en gang viser sig fra sin værste side og ovenikøbet med den ny variant omikron.

Selv om vi i år afholdt julefrokosten noget tidligere end normalt, må jeg bare sige, at det var rigtig, rigtig hyggeligt. Men ingen hygge uden vores søde og rare medlemmer. Uden medlemmernes opbakning vil det ikke være muligt for bestyrelsen at afholde arrangementer. Stor tak til alle for nogle rare og hyggelige timer sammen.

Kommende arrangementer

Generalforsamling/medlemsmøder 2022

Pga. coronasituationen har bestyrelsen ikke taget stilling til, hvornår lokalafdelingen kan afholde generalforsamling i 2022, men så snart coronasituationen bliver bedre vil bestyrelsen samles og planlægge generalforsamlingen og andre arrangementer. Bestyrelsen ønsker alle et rigtig godt nytår.

P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Storstrøm / Lolland / Falster

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

Siden sidst

Besøg på Knallert- og Cykelmuseet i Glumsø

Den 10. oktober var vi en lille flok som mødtes på Glumsø Knallert- og Cykelmuseum. Peder, som ejer museet, fortalte om knallerter og cykler plus om mange af de andre ting som museet rummer.

Alle syntes de havde haft en dejlig og interessant eftermiddag.

Stor tak til jer der bakkede op om denne eftermiddag.

P.b.v. Erna Kristoffersen





Siden sidst

Generalforsamling

Generalforsamling den 17. oktober 2021 på Kikko Bar i Nykøbing Falster. Her deltog 16 medlemmer og vi havde en hyggelig dag med gode snakke og god mad.

Det lykkedes heller ikke i år for bestyrelsen at blive fuldtallig.

Bestyrelsen er:

- Formand: Erna Kristoffersen
- Kasserer: Frank Hubert
- Sekretær: Eva Korsholm
- Bestyrelsesmedl. Lillian Harris.

P.b.v. Erna Kristoffersen



Kommende arrangement

Hyggelig eftermiddag - husk at reservere den 7. juni 2022

7. juni vil bestyrelsen byde 30 medlemmer (først til mølle), til en hyggelig eftermiddag og aften på Hotel Vinhuset i Næstved, Sct Peders Kirkeplads 4, 4700 Næstved (tlf. 55720807).

Vi mødes kl. 15.00 på hotellet og nyder kaffe og kage. Efter kaffen vil der være mulighed for gåtur i byen, besøge veteranbilmuseet eller andet.

Kl. 18.00 middag på Hotel Vinhuset med underholdning.

Pris: Medlemmer 100,00 kr. Ikke medlemmer 200,00 kr.

Tilmelding: Tilmelding til undertegnede **senest 15. april 2022**

på mail ervichr@gmail.com eller tlf. 27636990 hvor navn og telefonnummer angives. Efter tilmelding er bekræftet af mig indbetales beløbet med navn i reference på: Spar Nord Kontonummer: 9819-4583990572.

Overnatning: Ønsker man at overnatte er prisen: Enkeltværelse 550.00 kr. inkl. morgenmad. Dobbeltværelse 700.00 kr. inkl. morgenmad. Overnatning bookes direkte til hotellet i god tid.



Vi glæder os til at se Jer.
P.b.v. Erna Kristoffersen

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 Fyn

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



[Siden sidst](#)

Julefrokost med dejlig mad og julesange

Søndag den 2. november slog Hjallesø Forsamlingshus dørene op til COPA Fyns årlige julefrokost. 27 medlemmer var mødt op til dejlig mad og julesange. Medlemmerne blev udfordret i en tipskupon, hvor man skulle svare på spørgsmål fra vores julesange. Ved lodtrækning var der præmier til 3 heldige vindere. Forsamlingshuset havde i år sponsoreret mandelgaven. Vi sluttede af med kaffe.

På bestyrelsens vegne ønskes vores medlemmer et godt nytår. Håber vi får et coronafrit 2022.

[Kommende arrangement](#)

Bowlingtur 29. marts

Copa Fyn inviterer alle vores medlemmer og støttemedlemmer til en hyggelig aften i **Bowl'n`Fun** på **Grønløkken 3, 5000 Odense C.**

Tilgængeligt for kørestolsbrugere. Alle er velkommen også selv om man ikke bowler. Men husk at oplyse om man vil bowle eller bare se på ved tilmelding.

Der er betalingsparkeret, man skal registrere sin nummerplade i bowlingcentret, senest 5 minutter efter ankomst. Derfor skal nummerpladens nummer oplyses ved tilmelding og den vil så blive registreret.

Mødetid 16.30 og vi bowler fra 17.00 til 18.00.

Derefter serveres en dejlig buffet. Drikkevarer er for egen regning.

Deltagerpris: 150 kr pr person.

Vi håber på et godt fremmøde og en hyggelig aften.

Tilmelding til Jørgen Rasmussen **senest den 21. marts kl 20.00** på tlf. 29241340 eller mail joerner@outlook.dk

Betaling på COPA Fyn kontonummer 1551 4353247077.

P.b.v. Kirsten Kristiansen

[Kommende arrangement](#)

Generalforsamling 20. februar kl. 12.00

COPA Fyn afholder generalforsamling **søndag den 20. februar 2022 kl. 12.00 i Hjallesø Forsamlingshus.**

Dagsorden for mødet:

- Valg af dirigent • Beretning v/konstitueret formand
- Regnskab v/kasserer • Aktivitetsplan • Indkomne forslag
- Valg til bestyrelsen. På valg er:
P.g.a. sygdom er Poul Erik Andersen på valg – modtager ikke genvalg; der skal vælges formand for 1 år.
Til bestyrelsen er Tina Poulsen og Nini Pedersen på valg.
Valg af bestyrelsessuppleant. På valg er Bo Smidt.
Valg af revisor. På valg er Tonnie Hansen.
Valg af revisorsuppleant. På valg er Per Conradsen.
- Eventuelt.

Af hensyn til forplejning er der **tilmelding til spisningen** til Nini tlf.51156503, mail ninipedersen@hotmail.com **senest onsdag den 16. februar kl. 20.**

P.b.v. Nini Pedersen



COPA Sydøstjylland

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

Siden sidst

Julefrokost og 50 års jubilæum

Den 21. november afholdt vi vores 50 jubilæum. Vi havde valgt at gøre det sammen med årets julefrokost.

Hanne bød velkommen og præsenterede den nyvalgte bestyrelse samt landsformanden. Fortalte lidt om foreningens arbejde og om kommende arrangementer.

Vi havde en forrygende god eftermiddag på Oasen i Horsens. Under hver tallerken var der lagt en kravlenisse med et nummer, og mange ventede spændt på, hvad det skulle betyde. Spændingen blev udløst efter spisning og underholdning.

Vi fik en rigtig god julefrokost, med alt hvad dertil hører og ingen gik sultne fra bordet. Vi havde underholdning af Martin Jønsson og han havde hyret Blide Christoffer til at synge. Det var fantastisk, det var som at høre Kim Larsen. Jeg tror godt jeg kan sige, at alle var begejstrede og nød musikken og sangen. Dette er en ønskekoncert sagde Martin, og folk var gode til at komme med ønsker.

Efter maden var der kaffe og chokolade og nu blev spændingen udløst. Deltagerne var blevet bedt om at medbringe en pakke til ca. 25 kroner. De var blevet samlet på et gavebord og der var sat nummer på. De der havde et nummer der svarede til pakken fik denne udleveret. Der var vist ingen der fik sin egen pakke. Der var nogen der havde glemt dette med pakken, men Oasen var i gavehjørnet og sponsorerede 3 flasker vin, tak for det.

Inden opbrud ønskede vi hinanden en god jul og på gensyn i 2022.



Kommende arrangement

Generalforsamling 26. marts kl. 11.00

Så er det blevet 2022. Her starter vi med **generalforsamling den 26. marts på Hotel Hedegården i Vejle**. Det bliver kl. 11.00. Det endelige program kommer i næste blad, men det kan oplyses, at der efter generalforsamlingen vil være et let måltid og en repræsentant fra Dansac vil vise deres nyheder, helt specielt en ny klæber.

Alle kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding, men der er **tilmelding til spisningen** - kan ske til h.westergaard@stofanet.dk - tlf. 20780300.



(COPA Sydøstjylland fortsætter næste side)

COPA Sydøstjylland, fortsat:

Kommende arrangement

Tur til Folketinget 22. april

Den 22. april bliver der en tur til Christiansborg, hvor folketingets formand vil vise os rundt. Det fulde program er ikke færdigt endnu, da vi mangler at få nogle aftaler på plads.

Ved julefrokosten var der 30 personer der uforpligtende tilmeldte sig. Turen kommer til at koste 250 kroner. Der vil være kaffe og rundstykker på turen over til København. Der vil blive mulighed for spisning og desuden lidt mad på hjemturen. Vi skal være på Christiansborg kl. 11.00, så vi skal tidligt hjemmefra. Der vil som vanligt blive opsamling undervejs i Hedensted, Vejle, Kolding og Fredericia.

Endelig tilmelding kan ske nu til Hanne Westergaard mail h.westergaard@stofanet.dk tlf. 20780300.

P.b.v. Hanne Westergaard



COPA Sønderjylland

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

Håber alle er kommet godt over jul og nytår uden sygdom og corona. Bestyrelsen ønsker alle et rigtig godt nytår.

Siden sidst

Generalforsamling og julefrokost

I november 2021 holdt vi både generalforsamling og julefrokost for et mindre selskab - men pænt selskab.

Vi fik en dejlig julefrokost, og der var pakker klar på bordet til banko.

Tak til alle som bakkede op om arrangementet, og tak til dem som havde pakker med.

Vi tog denne dag også afsked med vores kasserer Günther Hansen, som har været i bestyrelsen i over 40 år.



Günther Hansen har været i COPA Sønderjyllands bestyrelse i 40 år. Nu stopper Günther på den post. Tak for tiden.

Åben rådgivning 2022

Aabenraa Sygehus Sønderjylland
Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver tilstede følgende dage:

Mandag d. 7. februar	kl. 10.00 til 12.30
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

Kommende arrangement

Tag med til Sønderborg Sommerrevy 2022



I juni 2022 vil der blive arrangeret en tur til **Sønderborg Sommerrevy**. Arrangementet er ikke helt planlagt, men der kommer nærmere info i næste blad. Prisen for denne aften vil være kr. 200,- pr. person.

Der er begrænset pladser, så **du må gerne forhåndstilmelde dig** til enten Carl Christian – tlf. 40793961 eller Christa – tlf. 41573370.

P.b.v. Christa Jensen



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

Siden sidst

Juleafslutning - en rigtig god aften



Onsdag den 17. november havde COPA Sydvestjylland den årlige juleafslutning. Traditionen tro, blev det afholdt på Restaurant Sydvesten.

Der var lækkert mad i rigelige mængder, pakkeleg samt underholdning af 'Fantastisk duo'.

Det var en rigtig hyggelig aften.

Vi var 50 ialt, så der var godt fyldt op.



Kommende arrangement

Forårstur

Vi i bestyrelsen er ved at planlægge en forårstur. Hvor turen går hen er ikke besluttet endnu, men I kan godt allerede glæde Jer.

P.b.v. Anette Larsen



COPA Familær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant
og kontaktperson Vestdanmark:

Susanne Jakobsen,

Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding

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

Kære alle

Vi har taget hul på et nyt år, og i den anledning ønskes alle i FAP-gruppen et rigtig godt nytår.

COVID-19 har sat mange ting på standby, og vores planlagte arrangement i Silkeborg i efteråret 2020 blev aflyst. Nu vil vi forsøge os med et nyt arrangement, så **sæt kryds i kalenderen** for et kommende FAP-arrangement **den første weekend i september 2022**. Hvad, hvor og hvordan ved vi ikke endnu, men vi tænker på et heldags arrangement, hvor der er plads til noget kulturelt/en form for aktivitet og måske et lægefagligt indslag. Det er gratis for medlemmer af COPA. For andre FAP-ramte eller evt. pårørende vil udgiften være kostprisen. Mere om arrangementet og tilmelding i bladet til forår/sommerudgaven.

P.g.v. 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 Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning

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



Siden sidst

Generalforsamling og julefrokost

COPA Midt-/Vestjylland har haft generalforsamling og julefrokost 20. november.

Generalforsamling:

Arne Solsø blev valgt til dirigent. Kai Blok aflagde beretningen med de få ting der havde været afholdt, og orienterede om at vi kan få 10.000 kr. fra Ældrepacken til brug på et arrangement senest juli måned. Regnskab ved Gunnar Andersen. Der var ingen indkomne forslag så videre til næste punkt. Valg til bestyrelsen. Der var genvalg til alle og ny suppleant blev Hans Jessen, Herning. Under eventuelt var der flere forslag til hvad de 10.000 kr. kan bruges til. Det vil bestyrelsen prøve at tilrettelægge. Så var det tid for julefrokost.

Julefrokost:

Vi fik en god julefrokost med hvad der hører til. Der var en lille pause til at spille pakkespil. Vi sad ved 3 borde så der blev også lidt motion ved spillet. Efter risalamanden og kaffen sagde vi tak for en god eftermiddag.

P.b.v. Ulla Andersen



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):

BS-kreditornummer/PBS-nummer: 01301284 Debitorgruppenummer: 00001

Kundenummer/medlemsnummer: Ring gerne sekretariatet for oplysning om medlemsnummer.

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

Siden sidst

Hyggelig eftermiddag på Spøttrup Kro

Der var ca. 25 personer tilmeldt til det årlige julearrangement, der, ligesom for to år siden, fandt sted på Spøttrup Kro.

Vi havde frygtet, at den nye coronabølge havde lukket for arrangementet, men det blev kun til krav om et gyldigt coronapas.

Formanden bød velkommen, efter at der var blevet holdt et øjebliks stilhed for Niels Peter, lokalforeningens mangeårige revisor.

Herefter var der frokost med få velvalgte retter efterfulgt af risalamande, kaffe og kage, som vi dog udskød til senere.

Vi skulle nemlig være klar til underholdning. Den bestod af Tre gange Hans!!! Da de tre gamle mænd kom ind, var der nok nogle, der tænkte sit!!! Men de herrer leverede et festfyrværkeri med fællessang, sang og et væld af underfundige anekdoter.

På et tidspunkt var det nødvendigt at hvile sang- og lattermusklerne, og her fik vi så dessert, kaffe og kage, indtil vi og Tre gange Hans var klar igen. De afsluttede så, med endnu en omgang velvalgte sange og historier.

Jeg tror alle følte, at det var et af de bedste julearrangementer, lokalforeningen nogensinde havde holdt. Og for at det ikke skulle være løgn, afsluttede vi i Spøttrup med et amerikansk lotteri, hvor vi udloddede de gaver, som vi hver især havde medbragt. Og som det sig hør og bør, var der EET medlem, der tiltuskede sig de fleste gaver, men vi undlader at bringe navnet.

Tak for en hyggelig eftermiddag i Spøttrup/Rødding.



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

Randers klubben

Vi har haft en rigtig dejlig julefrokost på Sejlklubben i Randers. Det var inden corona igen begyndte at brede sig kraftigt.

Derfor holder vi ikke noget sidst i januar, men venter til sidst i marts. Da håber jeg, at vi kan ses med god samvittighed.

Jeg ønsker jer alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Pas på jer selv og jeres omgivelser.

Kirsten Gjørup Hansen



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).



Siden sidst

Tur til Folketinget og Tivoli

Fredag den 3. december drog en flok morgenfriske østjyder mod staden. Målet var et besøg i Folketinget og efterfølgende København og Tivoli på egen hånd. Vi blev hentet på Viby Torv af en super lækker luksus bus, med kun 4.000 km. på hjulene. På vej mod København blev vi trakteret med morgenmad og kaffe i rigelige mængder. Vores chauffør Bjørn underholdt med fortællinger om hvad vi så på vejen. Vel ankommet til København havde

vi lidt tid til overs, og derfor nåede vi et smut forbi Det Kongelige Bibliotek. Med os havde vi et medlem, som kunne fortælle interessante ting om området, bl.a. at der i tidligere tider faktisk var havn for krigsskibe, hvor Det Kongelige Bibliotek ligger i dag. Tænk at være så heldig at få de historier med.

Da det blev tid til at vi måtte komme ind i Folketinget, skulle vi igennem det helt store sikkerhedstjek, så af

Flaget var oppe fordi vi kom.



med bælter, ure m.m. Samtidig var vi omgivet af en mindre hær af folketingsbetjente. Om det var alt denne virak der gjorde, at forsamlingen ikke rigtig sagde noget eller om det bare var tilfældigt, må stå i det uvisse, men stemningen blev fanget af en af betjentene, som sagde: "Nå, det er da vist besøg af det tavse flertal vi har i dag!". Det løftede stemningen og støjniveauet væsentligt, og vi oplevede hurtigt den muntre og hyggelige stemning, der hersker indenfor Folketingets murer.



Det Kongelige Bibliotek.



En lokal øl.

Frokosten blev indtaget i Snapstinget, og der blev serveret en dejlig frokosttallerken med diverse drikkevarer, bl.a. Snapstingets egen øl. Vores guide, folketingsbetjent Tommy, var tydelig stolt af sin arbejdsplads, hvor han havde arbejdet i 31 år. Tommy fortalte levende og spændende om slottet, samt om sjove episoder fra hans arbejdsliv. Vi var også heldige at hilse på nogle politikere, da de var på vej hjem på weekend.

Efter at have sagt pænt tak for en rigtig god rundtur til Tommy, var det tid til at gøre København og Tivoli på egen hånd. Vejret var desværre ikke med os, men det gjorde ikke lysudsmykningen i Tivoli mindre smuk. Men vores tæer blev iskolde, så godt at der blev solgt dejlig varm gløgg, som kunne tø os op igen. Kl. 20.00 gik turen hjemad.



Chaufføren på hjemturen var vores ærede formand hr. Henning Granslev, og det skal han have, det gik så fint med at trampe i pedalerne. Undervejs nød vi dejlige sandwicher og kolde drikkevarer i bussen. Kl. 00.15 landede vi i Viby, og kunne sige COPA tak for en lidt anstrengende, men meget interessant, sjov og hyggelig dag.

Med venlig hilsen Rolf og Annita



Nytårshilsen

Endnu et år er gået.

Et år hvor det har været svært at gennemføre arrangementer grundet coronarestriktioner. Men det lykkedes til sidst at gennemføre generalforsamlingen for 2019 og 2020.

Vi var også heldige at vi nåede at komme på byvandring i Latinerkvarteret med byhistoriker Lars Holleufer, og et besøg på Aarhus Teater.

Sidst men ikke mindst har vi været på et meget spændende besøg i Folketinget, efterfulgt af en tur i det smukke Tivoli hvor vi kunne nyde den smukke juleudsmykning.

Tiden er inden til at ønske jer alle et godt Nytår.

P.b.v. Gitte Heide

(fCOPA Aarhus / Østjylland fortsætter næste side)

COPA Aarhus / Østjylland, fortsat:

Kommende arrangement

Generalforsamling 30. marts kl. 17.30

Kom til lokalforening
Aarhus/Østjyllands general-
forsamling på **Hotel Marselis**
d. 30. marts.

Vi starter kl. 17.30 med
generalforsamlingen, hvorefter vi hygger os og spiser lidt
mad.

Tilmelding er nødvendig af hensyn til bestilling af mad,
og for at vi kan overholde eventuelle coronarestriktioner.

Tilmelding til Gitte Heide på: copa_aarhus@icloud.dk
eller mobil 27782894 mellem 16.00 og 19.00

senest den 18. marts.



P.b.v. Gitte Heide

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.



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Lis Isgaard Gregersen, Halvøen 4, Øster Hornum, 9530 Støvring

Tlf.: 98385041 Mobil: 29865041 isgaard@mail.dk

Siden sidst

Generalforsamling

Søndag d.5. december afholdt vi julefrokost på "MO-TEL EUROPA" (der var jo ingen julefrokost år 2020 grundet corona). I år var vi 33 tilmeldte, men desværre fire afbud, men dejligst var, at der kom flere nye medlemmer.

Efter vi havde fortæret en del af anretningen, kom 3 medlemmer fra "Ålborg Symfoniorkester" og underholdt med både fællessange, god musik og sjove indslag. Godt input. Efterfølgende sluttede vi af med ris`a l`amande og senere kaffe og te.

Som noget nyt spillede vi amerikansk lotteri. Det blev godt modtaget. Lis havde lavet et flot hæfte med julesange, som blev suppleret med en rigtig sjov julesang, fremtryllet fra Ejvind. Det lille Symfoniorkester hjalp os godt på vej.

Til slut vil jeg på bestyrelsens vegne ønske alle et godt nytår.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen

Kommende arrangement

Generalforsamling / forårstur

Sæt allerede nu kryds i kalenderen **søndag den 10. april**, hvor vi med bus skal på en tur til Kirstine Hardam, hvor vi holder vores generalforsamling.

Det bliver en heldagstur, hvor vi også skal rundt og se et par seværdigheder omkring Holstebro og evt. en lille sejltur til Venø.

Nærmere information i næste blad.

P.b.v. Lis Isgaard Gregersen

Kommende arrangement

At være læge på Grønland

Foredrag ved MamaDoc søndag den 6. marts kl. 13.30 på: Hotel Søparken, Søparken 1, 9440 Aabybro

Pris for arrangementet med kaffe, kringler og lagkage er for medlemmer 100 kr. og for ikke medlemmer 150 kr.

Rettidig indbetaling senest den 25. februar på konto nr. 7454-1151341.

Wiera Jensen (MamaDoc) som tidligere har været udsendt 10 gange som krigslæge har også arbejdet på Grønland flere gange. Dels i forbindelse med SAR missioner (search and rescue til søs). Hun sejlede der med inspektionsskibe omkring Grønland og dels som vikar for regionslægen.

I de senere år har det været extra udfordring, idet hun har stomet efter alvorlig rygskaide i 2015.



P.b.v. Lis Isgaard Gregersen

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



COPA Forældregruppen



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

Siden sidst

Familiweekend 2021

Forældregruppen under COPA, for børn med afføringsproblemer var d. 15. oktober til d. 17. oktober samlet til familiweekend og i år var det Hotel Kolding Comwell, som dannede rammen for familierne.

I år var i alt 18 familier samlet fra hele Danmark til en weekend fyldt med ny viden, nye venskaber, lege og forkælelse til alle mand. Alle havde én ting tilfælles og det var, at have en mave, som driller hverdagen helt tæt inde på livet!

Fredag eftermiddag tjekkede familierne ind og fandt deres værelser. Efter en lækker aftenbuffet i hotellets restaurant bød gruppens formand Morten Holmgaard alle familierne velkommen til dette års familiweekend, efterfulgt af kort præsentation af familierne.

Lørdag startede børnene dagen ud i Fun 'N' Bowl sammen med de dygtige og erfarne COPA børnepas-sere, hvor de her frit kunne vælge imellem bowling, legeland, laserhero, raceroom og escape room. Imens lyttede de voksne til Dorthe Kastberg's foredrag om 'Bekymringer – Hvordan styrer vi det' og blev her udstyret med redskaber til at få kontrol over bekymringerne som

kan fylde meget. Det, som forældre, at have en kronisk sygdom helt tæt inde på livet.

Efter frokost var det tid, for børn og forældre at skære græskar. Her blev udformet et hav af smukke, sjove og uhyggelige græskar, som skulle bruges til dekoration til aftenens halloween fest.

Om eftermiddagen kom Karen Nørby og holdt foredrag omkring ernæringsterapi og fortalte om antiinflammatorisk kost.

Lørdag aften var restauranten uhyggelig hyggeligt pyn-tet op til en festmiddag, som sluttede af med klovnerier og tryl - underholdning til stor fornøjelse for både store og små, imens de unge mennesker blev sendt i byen for at bowle! Lørdag sluttede af med, at vi alle luftede danseskoene til børnediskotek og limbodans!

Søndag blev der afholdt generalforsamling. Der var ikke så meget at fortælle om 2021 fordi alle arrangementer blev aflyst. De planlagte valgt blev ligeledes skub-bet et år fremad. Derefter underholdte H.C. Andersen paraden med sang og eventyr, hvorefter familierne spiste lækker frokost inden snuden igen blev vendt hjemad.

P.g.v. Marie-Louise

COPA Forældregruppen fortsætter næste side)

Ønsker du at støtte Nepal projektet

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

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

Støtten er tænkt således: COPA indsamler økonomi til at fremsende XX antal kasser stomibandager til **Nepal Ostomy Association.** Stomihjælpemidler, som skal doneres, leveres af Stomiklinikken Hvidovre Hospital, og transporten vil blive finansieret af økonomisk støtte doneret til COPA. Antal af kasser, der kan sendes, afgøres af beløbet som indsamles. En evt. støtte kan indbetales til: COPA bankkonto: 9886-0000483407 **vigtigt** skriv NEPAL.

Bemærk venligst: Støtten til Nepal projektet har ingen betydning for vores hjælp med at indsamle stomihjælpemidler til vores venner i Odesa, Ukraine.



COPA Forældregruppen, fortsat:

Kommende arrangement

Leg og spis

5. februar

Gratis arrangement for børn 6-12 år med afførings- og tarmproblemer som er medlem af COPA

Brug lørdag d. 5. februar sammen med andre børn og deres forældre, der også har udfordringer ifht. afførings- og tarmproblemer. Vi ønsker at børnene får positive oplevelser sammen. **Derfor mødes vi i Rush**, hvor store og små kan mødes og være aktive sammen i 1 ½ time. Bagefter mødes vi på McDonalds i Viby, hvor der vil være en menu til alle.

Programmet:

13.00 Rush i 1 ½ time.

15.30 McDonalds i Viby hvor vi spiser og hygger.

Tilmelding senest 25. januar: sekretariatet@copa.dk

Ved mere info kontakt: christinagrex@gmail.com / 28710757

Vi følger COVID-19 anbefalinger og ansvarserklæring til Rush kan udfyldes inden: <https://rushdanmark.dk/ansvarserklaering/>

P.g.v. Christina

Oversigt COPA Forældregruppen arrangementer i 2022

Tur til Rush / Aarhus (5 – 12 årige)	5. februar
Forårstur / Sønderjylland (hele familien)	1. - 3. april
Junior COPA	pinse
Familieweekend / Sjælland	14. - 16. oktober
Juniortur med COPA ungdom (+16 år)	november



Kommende arrangement

Skal I på tur med Forældregruppen?

Forældregruppen inviterer til Forårstur i weekenden d. 1.-3. april. I år er det til Sønderjylland og i byen Brøns.

I skrivende stund, er det koldt, mørkt og corona er på vej til igen at være et emne på dagsordenen.

Til weekenden håber vi på lune forårs temperaturer – og vigtigst af alt: at vi stadig må forsamles. Gyldigt coronapas vil formodentlig være nødvendigt. Vi følger udviklingen i samfundet og tillægger endvidere et udstrakt forsigtighedsprincip.

Konceptet er som for tidligere forårsture. Vi mødes sidst eftermiddag fredag hygger, slapper af og lander. Vi planlægger nogle fælles aktiviteter eller udflugt i løbet af lørdagen - det kunne være det nye Marstårn eller andet, hvis nogle har ideer. Forårsturen slutter søndag formiddag hvor, hvis man ønsker, der er mulighed for shopping over grænsen. Vi hjælpes ad med gøremålene som hører til madlavning, oprydning m.v. Vi laver en arbejdsplan – det plejer at være rigtig afslappet og hyggeligt.

I kan se mere om stedet på

<https://feriehuset-bork.dk/tingvej-39b-broens/>

Tilmelding senest tirsdag d. 1. marts.

Der er plads til 21 familier. Tilmelding er efter først til mølle princippet. Er turen overtegnet vil plads til nye familier blive prioriteret – hvor sidst tilmeldte familie afgiver pladsen.

1. Send mail med medlemsnummer, navne på alle deltagere og børnenes alder til sekretariatet@copa.dk
2. Overfør egenbetalingen via bankoverførsel til COPA: Reg. nr. 9886 Konto nr. 0000483407. Husk at påføre medlemmets navn og medlemsnummer i bemærkningsfeltet.



Egenbetaling pr. deltager:

0-3 år: 0 kr.

4-12 år: 75 kr.

13 år >: 100 kr.

I skal medbringe:

I skal selv medbringe sengelinned, håndklæder og håndsprit til egen familie. Alle bedes medbringe 2 viskestykker og 2 klude.

Har I særlige behov med hensyn til mad eller diæt, bedes I medbringe selv. Husk overtøj til udevejr.

Vi håber vi kan fylde huset op med både "gamle" – og særdeles nye – familier til en hyggelig weekend.

Spørgsmål:

Har I spørgsmål er I velkommen til at ringe eller skrive til Morten på tlf: 50475007, Ditte på 29928813 eller mail: perret-holmgaard@hotmail.com

På styrergruppens vegne
Morten

Millioner af tandlægebesøg afslører enormt sundhedsproblem

Betændelse i tandkødet, også kendt som parodontitis, er blevet en folkesygdom i Danmark. Men desværre er det slet ikke nok mennesker, der modtager den rette behandling mod sygdommen. Der er nemlig alt for få, der går til tandlægen, og problemet kan blandt andet skyldes egenbetaling, lyder det fra forskerne bag ny undersøgelse.

Den dårlige samvittighed over ikke at gå nok til tandlægen, er formentlig noget, som mange danskere kender.

I et nyt videnskabeligt studie fra Københavns Universitet finder forskere frem til, at 2,7 millioner voksne danskere går til tandlægen mindst en gang årligt. Det betyder, at omkring to millioner, svarende til 40% af den voksne befolkning, *ikke* går til tandlægen en gang om året, som det ellers er anbefalingen.

- "Det lyder måske ikke så slemt, at man ikke går til tandlægen hvert år. Men det her er faktisk et problem, der potentielt kan have store sundhedsmæssige og økonomiske konsekvenser andre steder i sundhedsvæsenet," siger forsker Kasper Rosing, der er postdoc på Odontologisk Institut.

Forskerne har kortlagt alle danske tandlægebesøg i perioden 2012-2016, og de har kigget nærmere på, hvor mange der modtager behandling mod betændelsestilstanden parodontitis i tandkødet.

- "Der er slet ikke nok, der får behandling for parodontitis. Vi kan se, at omkring 12-14% af danskerne bliver behandlet for lidelsen, og det svarer slet ikke til, hvor mange vi formoder har sygdommen. Det gør os bekymrede, for vi ved, at sygdomme i munden også hænger sammen med sygdomme i resten af kroppen," siger Christian Damgaard, forskningsområdeleder og lektor på Odontologisk Institut.

Christian Damgaard forklarer, at der er veldokumenterede sammenhænge mellem parodontitis og diabetes samt hjertekarsygdom. Forskerne peger på, at undersøgelser fra de lande, vi normalt sammenligner os med, finder langt flere borgere med parodontitis. I USA er det eksempelvis 46%, og billedet er det samme i Norge, Sverige og Tyskland.

"Vi regner med, at omkring 40% af danskerne har varierende grader og stadier af parodontitis. Men når vi kun behandler omkring 12-14% for sygdommen, betyder det



Tandsundhed har betydning for sundhed i resten af kroppen

altså, at vi har rigtig mange borgere, der går rundt med betændelsen uden at få behandling. Det kan forværre deres situation markant, og det kan bidrage til, at også de bliver syge langt væk fra mundhulen," forklarer Christian Damgaard.

Ulighed i sundhed

I Christian Damgaards forskningsgruppe undersøger de

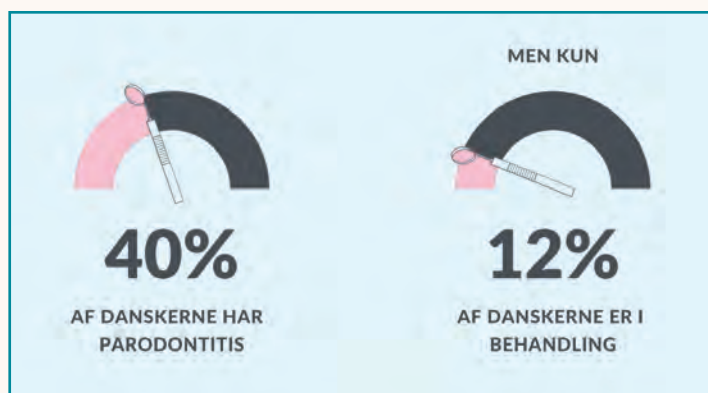
netop, hvordan betændelse i tandkødet kan hænge sammen med betændelse i resten af kroppen.

- "Det er et problem, hvis parodontitis ikke bliver diagnosticeret og behandlet rettidigt, da ubehandlet parodontitis utvivlsomt vil føre til omfattende betændelse med accelereret tab af den knogle, som tændernes rødder ellers sidder i samt spredning af bakterier og betændelsesstoffer fra tandkødslommer til blodet. Derfor kan ubehandlet parodontitis på befolkningsniveau betyde store ekstraregninger andre steder i sundhedsvæsenet til behandling af eksempelvis hjertekarsygdom," siger Christian Damgaard.

Forskerne har ikke undersøgt, hvordan det kan være at så mange danskere ikke går til tandlægen. Men de har en hypotese.

"I Danmark har vi længe ligget helt i top på tandsundhed for børn og unge. Men kigger vi på voksne og ældre, så falder tandsundheden, når vi sammenligner os med andre europæiske lande. Den største forskel på børne- og voksentandplejen er, at det koster penge for den enkelte borger at gå til tandlægen, når man er voksen, også selvom man lider af en sygdom i mundhulen. Det er derfor vores bedste bud på en forklaring," siger han.

Rosing, K. et al. Periodontal care attendance in Denmark in 2012–2016 – a nationwide register-based study. *Acta Odontologica Scandinavica*, 2021. Doi: 10.1080/00016357.2021.1998611.



LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 57673525)

København / Frederiksberg

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

Fyn

Poul Erik Andersen *)
Mullerupvænget 12
5230 Odense M
Tlf.: 30114296

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 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.

