



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

I dette blad kan man bl.a. læse:

Invitation til Familieweekendse side 30

Kære alle

LEDER



Henning Granslev, landsformand

Den omtalte nye leverandøraftale på stomihjælpemidler for borgerne i Aarhus og Odense har nu været gældende i et par måneder. Det er glædeligt, at aftalen tilsyneladende har fungeret helt fint, uden store problemer med at få leveret de stomihjælpemidler, man hidtil har haft i bevillingen.

Selvfølge vil der være en startproces, når borgerne nu skal bestille hos en ny leverandør. Så der er sket småfejl

og misforståelse med bestillinger. I COPA er vi dog ikke bekendt med, at der har været mange problemer med at få leveret de rette produkter.

Hvis I er bekendt med eller har haft problemer i den nye leverandøraftale, må I meget gerne sende et skriv til COPA. Hvis der er store problemer eller udfordringer ved bestillinger, vil COPA kontakte de ansvarlige på bestillingskontoret.

Ukraine

I uge 32 blev der sendt 12 paller med stomihjælpemidler til COPA-vennerne i Odesa, Ukraine. Vores speditør UNO-Transport kører nu kun til et lager tæt på grænsen Polen/Ukraine. Transporten videre til Odesa, bliver klaret af en lokal transportør fra Odesa området. Sidste nyt er, at pallerne er på lager i Ukraine. Men denne gang bliver kasserne kontrolleret ekstra af de ukrainske toldere. Det er på grund af, de ikke ønsker, der kommer uønskede varer ind i landet.

COPA's vicelandsformand Michael Petersen har et job hos STARK. Michael har på vegne af COPA spurgt, om STARK ville give et godt tilbud på flyttekasser og pakketape til Ukrainehjælpen.

Tilbuddet var særdeles fint. 1 EU palle med 250 flyttekasser og en hel kasse med pakketape kvit og frit leveret ved COPA sekretariatet i Ringsted. Hos Ringsted Pallelager afhenter vi gratis de paller, der er nødvendige til pakning af vores hjælp.

Tak fra COPA til STARK og Ringsted Pallelager.

Nyt vedr. Conseal proppen fra Coloplast

COPA har fået mange henvendelser fra brugere af proppen. Den pludselige beslutning, helt uden varsel om at stoppe produktionen af proppen, har givet mange stor frustration og usikkerhed om fremtiden i dagligdagen med kolostomi.

I alle de 50 år, jeg har haft stomi, kender jeg ikke til lignende tilfælde med pludselig, uden varsel, at stoppe en produktion af stomihjælpemidler. Hidtil har leverandører i god tid, ofte op til et år, fået information om, at produktionen af x standes ved udgangen af x måned og år. COPA har igen

kontaktet Coloplast og bedt om at få oplyst om begrundelsen til at stoppe produktionen af Conseal proppen. I blad 4.2023 stod deres svar i lederen. Det gentages her:

Det er en rigtig ærgerlig sag. Der er kommet nye krav fra myndighederne og dem kan produktionen af Assura® Conseal Prop ikke leve op til. Derfor kan Coloplast ikke længere tilbyde produktet. Der findes desværre ikke noget tilsvarende produkt med en prop, der kan give samme diskretion i forhold til lyd og synlighed. Men mange brugere kan finde sig til rette med at bruge de helt små poser og mini caps ifm. irrigation.

Coloplast Danmark har ikke taget denne beslutning. Det er sket på direktionsgangen. Her tænker de sikkert mere på økonomi end på de store konsekvenser, det betyder for deres kunder, når et produkt udfases helt uden varsel.

På COPA Facebook har der været mange indlæg om Conseal proppen. Coloplast får fra brugerne stor kritik om beslutningen.

Jeg er fra Coloplast Danmark blevet lovet, at cheferne på direktionsgangen bliver informeret om kritikken fra brugere og fra COPA. Desværre bliver beslutningen sikkert ikke ændret.

Det vil være fint, hvis der er Conseal brugere, der vil skrive om de problemer, der fremover vil være i deres dagligdag uden brug af "proppen".

Send en mail til sekretariatet@copa.dk - cc til h.granslev@gmail.com

Vi vil sende jeres mails samlet til Coloplast. Det vil være med et håb om, at beslutningstagerne måske bliver lidt flove og berørte over sagen.

COPA vil orientere jer, når der foreligger nyt om sagen.

Diverse

I bladet er der et par "gamle" artikler. Stomisygeplejerske Grethe Vendelbo har til Netdoktor skrevet en artikel: 'Aktivt liv med stomi'. Nyopererede kan i artiklen få gode råd om fremtiden med stomi.

Der er også lidt fra Kræftens Bekæmpelses hjemmeside - vedrørende kosttilskud og naturlægemidler.

Husk dog, vi har forskellige meninger om, hvad der kan have en gavnlige effekt på kroppen efter et alvorligt sygdomsforløb. Prøv det, som du mener, er godt for dig.

I denne leder er der ikke meget positivt. Sådan er livet. Nogle dage er gode, andre bare almindelige kedelige dage - måske endda dårlige dage.

Pyt, som regel bliver det godt igen. Tænk på det - efter regnen - kommer solen igen - engang.

**Mange positive hilsener
Henning Granslev**

Er du blevet pensionist?

Af hensyn til dit COPA-kontingent:

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



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: 3400 stk. Tryk: LaserTryk A/S.

• **Ansvarshavende redaktør:**

Cand.scient. Ole Vestergaard,

tlf: 98499888 • mail: mail@copabladet.dk• **Læserbreve, indlæg og artikler:**COPA forbeholder sig ret til at afvise/for-
korte eller udskyde indlæg. Manuskripter
sendes via mail@copabladet.dk (tekst som
tekstfil i word eller OpenOffice).Sendes foto/illustrationer pr. mail, skal det
være som selvstændige påhæftede filer (jpg).Materiale modtages også via WeTransfer,
Færdige højtopløselige-CMYK-pdf i tryk-
kvalitet og farve modtages efter aftale.At pdf-filer opfylder krav til tryk er indsen-
derens ansvar - også mht. annoncer.**Sidste frist for indlevering af tekst
til næste nummer er 10/10-2023.**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 10/10-2023.**Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materialemodtages også - efter aftale. Reproklart
annoncemateriale til næste nummer skal
være Copabladet i hænde **senest: 20/10-23.**• **Indstik:** Med forbehold. Nærmere
oplysninger: COPA's sekretariat.**Foto forsiden**

Marie Louise Rødkjær Larsen.

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, Copa-bladet.

Copa-blad 5/2023 (sept.-okt.) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 294]**Indhold:**

	Side
Leder (Henning Granslev).....	2
Aktivt liv med stomi (Grethe Vendelbo).....	4
En tur ud i naturen øger ikke (mere) lykkefølelse (Ole Vestergaard).....	12
Naturlægemidler og kosttilskud (KB).....	14
Handicap udløser ulighed i sundhed (ny redegørelse fra DH).....	16
Nyt fra Lokalforeninger og -grupper.....	18
Invitation til konference om tarmkræft (Tarmkræftforeningen).....	29
Gå langt udenom tågerne som vapes-folkene udspyr (Ole Vestergaard).....	31

**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.**PLANLAGT OMDELING Copa-blad 2023**

Blad 5 (uge 36) Omdeling 4. - 11. september

Blad 6 (uge 45) Omdeling 6. - 13. november

Omdeles af PostNord Danmark.

Hvis bladet ikke er modtaget, kan du 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 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.

Aktivt liv med stomi

Af Grethe Vendelbo, stomisygeplejerske

Artiklen ligger på https://netdoktor.dk/stomi/aktivt_liv.htm
Grete Vendelbo har givet COPA lov til at gengive her.

En ting er fælles for alle, der skal stomiopereres, nemlig spekulationerne om, hvordan livet bliver fremover med pose på maven? Kan jeg det samme som før? Må jeg tumle med og løfte på mine børn eller børnebørn? Hvad med sport og fysiske aktiviteter. Må jeg bade og svømme, og hvad gør jeg, når jeg skal overnatte ude for hjemmets fire vægge eller deltage i ture eller rejser? Er det slut med at drage udenlands på ferier, og hvad med mit arbejde? Alle disse spørgsmål er relevante spørgsmål, som det langt hen af vejen er muligt at løse, så du igen får et aktivt liv, der er værd at leve; også selvom det skal leves med en pose på maven.

Gode råd før operationen

• Forbered dig, hvis det er muligt



Hvis du står foran en stomioperation, kan du måske nå at forberede dig. Andre bliver opereret akut og må samle op på forberedelserne til livet

med stomi efter operationen. Det er dog meget vigtigt at pointere, at det er dig, der er hovedpersonen, og dig, der kan stille krav til at få de informationer, som du har brug for.

• Kend din sygehistorie



Derfor skal du sørge for altid at kende din egen sygehistorie. Du skal vide helt præcist, hvilken type stomi du har fået anlagt. Uddybende samtaler med den kirurg, der har opereret dig, kan være afklarende i forhold til, hvordan du i fremtiden kan forvente dit afføringsmønster bliver. Det er vigtig viden i forhold til dine aktiviteter og daglige gøremål.

Hvis der kun er fjernet lidt af tyktarmen eller endetarmen kan du være heldig, at du kun har én formet afføring daglig eller hver anden dag. Er der fjernet mere tarm eller rigtig meget tarm, vil afføringen blive mere grødet til helt vandtyndt, og det betyder, at du skal tømme eller skifte din stomipose flere gange dagligt. Hvis din stomi er en urinstomi, vil din urin løbe, uden du kan styre det. Det er først, når du kender din egen sygehistorie og årsagen til stomianlæggelsen, at du får det fulde udbytte af de informationer, som de professionelle på sygehuset

giver dig, og at du ikke mindst bliver i stand til at skelne mellem relevante gode råd og ammestuehistorier fra lægmand.

• Mød din stomisygeplejerske før operationen



Som stomiopereret bliver du tilbudt opfølgning i det stomiambulatorie, der er tilknyttet dit hospital. Her vil du efter individuelle aftaler møde stomisygeplejersken, som sammen med dig fortsætter den oplæring i stomipleje, du er påbegyndt under indlæggelsen.

Hensigtsmæssig placering af stomi:

På danske sygehuse er det nu normen, at man også, så vidt det er tidsmæssigt muligt, møder stomisygeplejersken inden operationen. Det giver mulighed for at tage hul på nogle af de spekulationer om livet med stomi, som de fleste har. Stomisygeplejersken vil sammen med dig markere det sted på maven, hvor din stomi er bedst placeret i forhold til din kropsfacon, tøjstil og fysiske aktiviteter. Kirurgen vil så, såfremt det teknisk er muligt, anlægge stomien her.

(Fortsætter side 6)

Fra
påføring til
aftagning

huden
forbliver
beskyttet.

Mere hudbeskyttelse. Mindre hudirritation.

Klæbefjerner, som får pladen til hurtigt, smertefrit og let at slippe huden & Hudbeskyttelse, der beskytter mod output og kropsvæsker.

- Silikonebaserede formler og dermatologisk testet for hudvenlighed
- Svier ikke for ekstra komfort

EN SUND RELATION HVER DAG, HVOR SOM HELST.

ESENTA™



For gratis vareprøver og mere information besøg www.convatec.dk eller kontakt os på tlf. 48 16 74 75 eller convatec.danmark@convatec.com



*Model portrayal

© 2022 Convatec Inc. ®/™ alle varemærker tilhører Convatec-gruppens virksomheder. AP-53275-GBL-DAN-v3

Aktivt liv med stomi. fortsat:

Jævnaldrende rådgiver:

Stomisygeplejersken kan også sætte dig i forbindelse med en rådgiver, som selv har stomi. Det at møde et medmenneske, som er jævnaldrende og har været igennem det samme, som du nu selv er i færd med at gennemleve, kan være en stor hjælp.

Afhængigt af årsagen til stomien kan du være mere eller mindre træt efter operationen. Måske er du nu rask og kan lægge års sygdom bag dig, noget der psykisk kan give dig energi. Måske kan årsagen til sygdommen ikke fjernes helt, og du tilbydes efterbehandling, som kan gøre dig træt og psykisk trist. Så hvornår man kan genoptage sit gamle liv, kan være forskelligt fra person til person.

Anbefalinger lige efter operationen

I dag opereres de fleste stomier med laparoskopisk teknik, såkaldt kikkert-operation. Det betyder at mange ikke får et egentligt løfteforbud, men må belaste til smertegrænsen efter cirka 14 dage.

Ved nogle operationstyper kombinerer man kikkerteknik med at åbne med et lidt større snit. Samtidig er der ved nogle operationstyper et større ar efter endetarmen eventuelt er fjernet. Så kan anbefalingerne til at løfte tungt efter operationen forlænges. Det er for at skåne dels arret og dels bugvæggen. Du bør ikke løfte mere end hvad der svarer til 1-2 kg i hver hånd.

Start med at gå små ture.



For enkelte typer af stomioperationer kan du blive anbefalet at bruge et mavebælte de første måneder eller få forlænget dit forbud mod at løfte noget tungt. Spørg altid på den afdeling, der har opereret dig, hvad deres holdning er til løfteforbud og fysiske udfoldelser i ugerne efter operationen. Bed eventuelt om instruktioner ved fysioterapeuten på afdelingen.

Hvis du tager for hårdt fat for tidligt, kan du måske risikere at udvikle et brok i arret eller omkring stomien. Start med at gå små ture. Frisk luft giver en god nattesøvn og er med til at stimulere kroppen til at restituere sig efter sygehusopholdet. Løft i starten med arme og ben, så mavemusklernes skånes. Får du ondt har du sikkert taget for hårdt fat. Hold da en pause, hvil dig, og fortsæt så senere. Det er vigtigt, at du dag for dag forbedrer din kondition, også selv om det føles som små skridt på stedet. Normalt vil de fleste kunne genoptage egentlig fysisk træning (for eksempel i et motionscenter) efter 3 måneder, men igen kan der være individuelle forskelle, som du er nødt til at forhøre dig om ved for eksempel din stomisygeplejerske.

Det aktive liv

• Sport og motion

Som hovedregel er der ingen begrænsninger for, hvilken sport eller motionsform du kan dyrke. Dog kan det være klogt at tage enkelte forholdsregler:

Grundform: Jo bedre din grundform er, inden du begynder, jo større er chancen for, at du kan genoptage dine vanlige fysiske aktiviteter.

Mad og drikke: Tænk nøje over, hvad du spiser og drikker, inden du skal dyrke motion, så uønskede posetømminger måske kan undgås imens.

Posetømming: Tøm eller skift posen, inden du begynder. Forestil dig lokaliteterne, du dyrker motion i. Kan du nemt og diskret komme til at skifte pose, hvis det er nødvendigt?

Ekstra materiale med: Sørg altid for at have et ekstra sæt materiale med til et hurtigt, uventet skift.

Kontakt stomisygeplejerske eller ligestillet: Har du en speciel sportsgren, du gerne vil genoptage eller en ekstrem oplevelse, du vil udfordre - nu blot med stomi, er det en god ide at kontakte din stomisygeplejerske, som ofte har kendskab til andre stomiopererede, hvis gode råd og oplevelser du kan udfordre.

• Løb

Brug eventuelt et bælte og/eller en ekstra fikseringspose, som holder stomiposen ind til kroppen under løb.

• Cykling

Hvis din endetarm er fjernet, er der nu et større ar i mellemkødet, som specielt i starten vil være ømt, når du sidder. Der kan gå mange måneder før arret føles stabilt og "behageligt" at sidde på. Øv dig derfor med korte ture, brug eventuelt egentlige cykelbukser, der er polstret, eller skift sadlen ud.

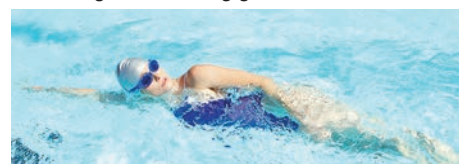
• Svømning

Svømning er en virkelig god motionsform, som mange desværre afholder sig fra på grund af angst for, at posen falder af. Indøver du enkelte gode vaner, kan du bade i havet, svømmehal og spabad på lige fod med andre.

- Øv dig på forhånd hjemme under bruseren eller gerne i karbad med den vante stomibandage og med badetøjet på. Hvad tåler min stomibandage? Skift stomibandagen, inden du går i vandet, så du er sikker på den sidder godt og tæt. Det varme vand vil ofte få stomibandagen til at klistre bedre.

(Fortsætter side 8)

Svømning er en virkelig god motionsform.





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.: 8071 7240 eller maile til hollister.dk@hollister.com.



Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Hollister-logoet og CeraPlus er varemærker tilhørende Hollister Incorporated. ©2023 Hollister Incorporated

DK-00171

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



CeraPlus™
Ostomy Products



Ostomy Care
Healthy skin. Positive outcomes.

Aktivt liv med stomi, fortsat:

- Lukkede aflædningsrum: Indtil du bliver fortrolig med de andres reaktion i for eksempel brusearealet, kan du benytte aflukkede omklædningsrum, og opsøge svømmehallen i mere rolige timer. Undersøg på forhånd, om du kan bruge en mindre stomibandage som fremtræder mere diskret.
- Der designses badetøj, med henblik på diskretion. Søg på nettet, eventuelt via stomiblogs eller spørg din stomisygeplejerske.
- De fleste posers kulfiltre kan tåle vand. Spørg din stomisygeplejerske hvad der gælder for dig.
- Badetøj i mørke farver kamuflerer posen. Mænd gemmer bedst posen bag et par rummelige badeshorts, kvinder kan benytte en sarong. Husk: du opsamler din urin eller afføring i en tæt lukket pose. Du er mere ren end mange andre, der lider af inkontinens, hvor de ufrivilligt drypper urin eller siver med afføring.
- Skift stomibandagen, når det er praktisk muligt, efter du er færdig med at svømme. Rester af saltvand eller klorvand kan irritere din hud på sigt.

• Kampsport, boksning og lignende kontaktsport

Risikoen for direkte spark på stomien er for stor, og derfor bør denne sportsgren overvejes med henblik på, om det er en sport for dig med stomi.

• Boldspil

Boldspil er ingen hindring. Er du alligevel nervøs for at skade stomien, kan du bruge et mindre plastik stomiskjold, der med et bælte sættes over stomien.

Arbejdslivet

• Hvem skal vide det?

Overvej, hvem der behøver at vide, at du har stomi. Det er ikke et krav, at du skal underrette din arbejdsgiver om stomien, men lidt information til de nærmeste kollegaer eller samarbejdspartnere kan være en god idé.

• Fuldtid eller deltid?

Hvis dit arbejde er meget fysisk krævende, kan det være en god idé at

starte på deltid. Har du bekymringer om, hvorvidt din stomi kan "tåle" dine arbejdsmæssige belastninger, kan du bruge din stomisygeplejerske og kontaktkirurg med henblik på afklaring af dine muligheder.

• Gennemtænk din dagligdag

Inden du melder dig klar på arbejdsmarkedet, er det en god idé at gennemtænke din dagligdag.

1) Toiletforhold

Hvorledes er toiletforholdene, og hvordan bortskaffer du affald? Nogle vælger at bruge handicaptoliet, da der altid er håndvask og hygiejnespand. Hav altid et reservesæt af stomimaterialer liggende på din arbejdsplads, hvis du mod forventning skal skifte stomibandagen.

2) Møder

Deltager du i langvarige møder, underviser du, er du sælger, eller arbejder du tæt sammen med andre, hvor en stomi der "prutter", kan være generende, kan irrigation måske være en mulighed. Teknikken "at irrigere" læres på stomiambulatoriet. Det er dog kun kolostomiopererede, der kan bruge denne teknik. Stomiproppen kan med held bruges af nogle kolostomiopererede, også selvom man ikke skyller sin tarm. Proppen kan minimere "pruttelydene", og du kan være posefri de timer på dagen, hvor det er hensigtsmæssigt.

3) Udendørsarbejde

Arbejder du udendørs, hvor adgangen til et toilet kan være begrænset, kan du overveje at bruge en to-delt stomibandage, hvor du kobler en stor pose på stomipladen, når du arbejder. Er der ikke adgang til vand, kan du i nødstilfælde bruge renseservietter/renselotion, som købes hos forhandleren af stomimaterialer.

At være stomiopereret betyder ikke, at du fremover får flere sygedage end andre. Mange bliver faktisk helbredt

Overvej, hvem der behøver at vide, at du har stomi.



for den lidelse, der har sygeliggjort dem ofte igennem længere tid. Skal du kontrolleres fremover på sygehuset, er det ofte muligt at få disse kontroller planlagt, så de generer dit arbejdsliv mindst muligt.

Rejseliv

Med lidt planlægning kan du fortsætte med rejser og ferier i ind- og udland. Her er hvad, du bør huske før, under og efter rejsen:

• Forsikringer

Undersøg altid, om dine forsikringer er i orden, hvis du mod forventning skulle få brug for lægehjælp på rejsen. Har du været indlagt inden for de sidste to måneder før udrejse, dækker den almindelige rejseforsikring ikke, hvis du får behov for lægehjælp eller hjemrejse til den lidelse, du var indlagt for.

• Stomi-materialer



Fordel altid dine stomimaterialer i både kuffert og håndbagage. Tag rigeligt med. Forestil dig det værste - at kufferten ryger til "Langbortistan", og den ikke når frem på feriedestinationen! Hvordan klarer du dig så? Du skal ikke regne med at kunne købe stomimaterialer på feriestedet. Skal du være væk i længere tid, kan du sende materialer i forvejen til hotellet/rejsemålet og tjekke inden afrejsen, at materialerne er nået frem. Din stomisygeplejerske kan muligvis skaffe adresser på lokale stomifirmaer, der eventuelt kan kontaktes i force majeure situationer.

• Paskontrol

Når du skal gennem paskontrol, skal du altid være forberedt på kropsvisitering, og bliver du taget ud til dette, skal du altid bede om, at der er en "medical person" tilstede, da du har stomi. Stomiforeningen COPA udleverer et stomi-identifikationskort til deres medlemmer, som på engelsk forklarer, hvad en stomi er.

(Fortsætter side 10)



Stoma
Skin
Soul



Holder din klæbeplade
 huden naturligt sund?



NovaLife TRE™ er designet til at **holde din hud naturligt 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. 8071 7240** eller maile til dk.salg@dansac.com.



DK-00165

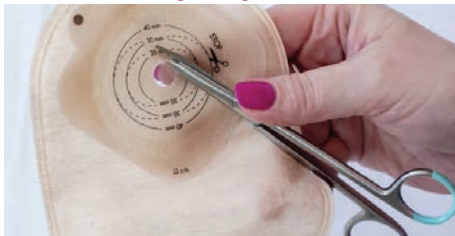
CE Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Dansac-logoet, NovaLife og TRE er varemærker tilhørende Dansac A/S. ©2023 Dansac A/S

dansac

Aktivt liv med stomi. fortsat:

Foreningen har ligeledes en glimrende folder om det at rejse med stomi.

• Saks til klip af plader



Bruger du saks til at klippe dine poser og plader, må denne ikke medbringes på flyet. Klip derfor en pæn portion materialer, så de er klar til brug og læg saksen i kufferten. (Har du en cirkulær stomi, kan du bestille poser/plader med forud-stansede huller via din forhandler).

• Rent vand

Er vandet rent nok til at bade i i det land, du befinder dig i, kan du også bruge vandet til at vaske stomien og huden med. Skyller du din tarm med irrigationsteknikken, skal du benytte købevand, hvis man ikke tilråder, at du kan drikke det lokale vand. Generelt kan man sige, at hvis du udsættes for hygiejniske belastninger, du ikke ville acceptere, før du fik stomi, skal du undlade disse.

• Høje temperaturer

Høje temperaturer kan udfordre din plade. Din plade tillader sved at fordampe igennem pladen. Sveder du meget, kan du få brug for at skifte hyppigere end ellers, da pladens evne til at klistre på huden forringes. Gennemtænk altid, hvorledes du vil helgardere dig, hvis der opstår forsinkelser, og der ikke lige er et toilet inden for rækkevidde. Det kan være klogt at benytte en tømbar pose ved disse lejligheder, hvor forsinkelser kan blive aktuelle. En mindre ikke-gennemsigtig affaldspose kan bruges i en nødsituation til at tømme afføringen ud i. Ofte vil det være muligt at finde et afsides sted, hvor det kan lade sig gøre, og affaldsposen kan efterlades diskret i en affaldsspand.

Afsluttende

Så med god planlægning vil du erfare, at det er muligt at komme til at leve et fortsat aktivt liv med stomi. ■

STOMIFORENINGEN



Folderen
'At rejse med stomi'
kan læses i sin
helhed
på www.copa.dk

AT REJSE

KOLOSTOMI

Selv om man hjemme irrigerer på faste tidspunkter, er det ikke noget problem at ændre tidspunkterne for irrigationen for at tilpasse det til de aktiviteter, der er under rejsen, for eksempel før lange bus- eller flyrejser.

I flere situationer kan det være en fordel at anvende tømbar pose, selv om man ikke benytter dem til dagligt.

ILEOSTOMI

Hvis man har tendens til tyndt output kan man lægge en Ileo gel® tablet eller tilsvarende i posen for at gøre det mere fast.

Hvis man har rigeligt og tyndt output, kan man reducere mængden og få det mere fast ved at anvende Imodium®, spørg eventuelt stomisygeplejersken til råds vedrørende dosering.

MED STOMI

HUSKELISTE

SUNDHEDSKORT (det blå sygesikringskort) og **REJSEFORSIKRING** med policenummer og akutnumre til dit forsikringsselskab.
STOMIKORT (kontakt COPA)
NEM-ID til brug for info om medicin mm. ved eventuel indlæggelse.
Eventuelle **LÆGEERKLÆRINGER** om særlige personlige forhold.
MEDICINOVERSIGT.

EKSTRA KANTSIKRING.
EKSTRA STOMIRINGE til tætning omkring stomien.
FUGTEDE KOMPRESSER.
TØMBARE STOMIPOSER.
DYPPEKOGER eller lille kogekande til kogning af skyllevand hvis du skal irrigere din stomi.
PARAGHURT®, IMODIUM®, REVOLYT®.

FIND YDERLIGERE INFO ONLINE:

Sundhed.dk - den fælles offentlige sundhedsportal
vaccination.dk - forslag til vaccinationer og malariaforebyggelse
um.dk - udenrigsministeriets hjemmeside
im.dk - Indenrigs- og Sundhedsministeriets hjemmeside
copa.dk - søg hjælp og stil spørgsmål til ligesindede og COPA-rådgivere

eakin
dot®



Fra start, gør det *skinsmart*™

Start din rejse med den NYE eakin dot®
high output stomipose med
skinsmart™ klæber.
Klinisk bevist til at være den
mest sikre¹ på markedet.

3 grunde til at starte med den NYE eakin dot® high output pose

- 1 *skinsmart*™ klæber
for længere bæretid
- 2 Blød konveks skål
for øget komfort og fleksibilitet
- 3 Brugervenlig blød prop
for nem tømning



Føres i
1-dels blød
konveks

1. T.G. Eakin Laboratory Testing Summary report,
skinsmart hydrocolloid 2020 (Data on file)

**Vil du vide mere om vores nye high output pose el.
bestille prøver i dag, så ring til os på: 49 26 13 99**

Besøg: www.focuscare.dk | Kontakt: info@focuscare.dk

Focuscare



Ny undersøgelse

En tur ud i naturen øger ikke (mere) lykkefølelse



Mange unge og unge forældre løber, går og cykler rundt i en 'mobilos zombie klokke'. De bevæger sig i dag på en anden måde end de gjorde tidligere. Det kan måske forklare to mærkværdige resultater i ny undersøgelse. (o.v.)

Et hold psykologer ved 'University of British Columbia', Canada, har set på hvordan man bliver glad¹⁾.

De identificerede i første omgang de fem mest anbefalede strategier for at øge lykkefølelsen:

- udtrykke taknemmelighed
- tale med fremmede live
- motionere
- praktisere mindfulness/meditation
- bevæge sig ud i naturen.

De samlede 494 peer-reviewed artikler, der involverede raske mennesker, hvor en af de fem lykkestrategier blev evalueret i forhold til en kontrolgruppe.

De stod til sidst med 57 artikler/undersøgelser, som de samlet gik videre med.

Herudfra forkastede psykologerne tre af de 'gamle' aktiviteter som hidtil ellers har været forbundet med lykkefølelse:

- motion
- praktisere mindfulness/meditation
- bevæge sig ud i naturen.

De fandt "rimelig solide beviser" for, at det at udtrykke taknemmelighed gør

folk glade, og "solide beviser" for, at det at tale med fremmede forbedrer humøret.

De slutter med at skrive:

"Vores gennemgang tyder på, at der mangler et stærkt videnskabeligt grundlag for nogle af de mest almindeligt anbefalede lykkestrategier.

At tale live med fremmede / være sammen med venner samt at udtrykke taknemmelighed er stadig gældende gode strategier, hvis man vil opleve livsglæde og meningsfuldhed. Folk, D. et al.

Kommentar Copa-bladets redaktør

Natur/motion: Forklaringen på, at to af de gamle anbefalede strategier - at bevæge sig ud i naturen / motion - bliver skrottet af de canadiske psykologer kunne ganske simpelt være, at vi i dag - i forhold til tidligere - bevæger os på en anden måde - og i sær de unge

og unge forældre: Der er fokus på en mobiltelefon næsten konstant. Lyde, lugte, stilhed, fugle, blades raslen, ro, sommerfugle...osv. opleves ikke.

Tale med fremmede: Man kan ikke tale *live* med fremmede uden at *forlade* sin 'zombie-mobiltelefon-klokke'. Derfor er det stadig en valid strategi for at blive/at være glad.

[Så her er der en ekstra grund (også selvom man ikke er i en 'zombie-klokke') til at gå til de mange gode arrangementer i COPA's lokalforeninger].

Meditation: At meditation er no go for lykkefølelse er mere mystisk. Men der er mange måder at blive gladere på - bl.a. mindre stress/mindre ubalance.

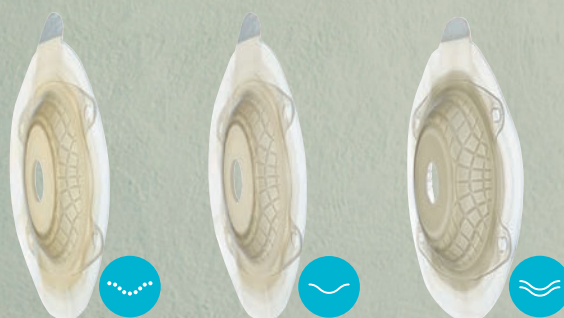
Vise taknemmelighed: At sige tak eller på andenvis påskønne, hvad andre gør, er stadig i den nye undersøgelse en god strategi og helt i tråd med visdomsord fra Mark Twain:

- "The best way to cheer yourself up is to cheer someone else up!" O.V.

1) Folk, D. et al. A systematic review of the strength of evidence for the most commonly recommended happiness strategies in mainstream media. Nat Hum Behav. 2023. Doi.org/10.1038/s41562-023-01651-4.



Har du lækage? Få mere tryghed med SenSura® Mio Convex



SenSura® Mio Convex er designet til at tilpasse sig kroppen – for at give en bedre pasform til fordybninger og folder, samtidig med at du kan bøje og strække dig, så du kan føle dig mere tryk. De fås i tre forskellige konveksskåle – så du kan finde det niveau af støtte, der passer bedst til dine behov.

Find den bedste pasform til din krop



Stomi over hudniveau – SenSura® Mio Convex Blød

Til dig med en stomi over hudniveau, der har brug for lidt støtte på grund af folder eller rynker i huden omkring stomien.



Stomi i niveau med huden – SenSura® Mio Convex Light

Til dig med en stomi i niveau med huden, der har brug for lidt hjælp til at skubbe stomien fremad.



Stomi under hudniveau – SenSura® Mio Convex Dyb

Til dig med en stomi under hudniveau, der har brug for meget hjælp til at skubbe stomien frem.

Bestil gratis vareprøver på www.coloplast.to/DKConvex, eller ring til kundeservice på 49 11 12 13.



SenSura® Mio Convex

Naturlægemidler og kosttilskud

Mange kræftpatienter bruger naturmedicin som et supplement til kræftbehandlingen. Her kan du læse om naturlægemidler og kosttilskud i relation til kræft, og om hvilke virkninger og bivirkninger de har.



Naturlægemidler og kosttilskud kan påvirke den kræftbehandling, du får på

sygehuset. Tal derfor med din behandlende læge, hvis du overvejer at tage naturmedicin.

Udvalgte naturlægemidler/kosttilskud og kræft

Kilde: www.cancer.dk

Amygdalin ('vitamin B₁₇')



Amygdalin findes bl.a. i kernen inde i abrikossten. Forskningen viser, at amygdalin ingen positiv effekt har på kræft, men at stoffet tværtimod kan give alvorlige bivirkninger som blåsyreforgiftning.

Budwig-kuren



Det grundlæggende princip bag Budwig-kuren er, at man flere gange dagligt skal spise en kombination af hørfrøolie og fedtfattig hytteost. Der findes ikke videnskabeligt bevis for, at kuren har en effekt på kræft eller kan forebygge kræft.

C-vitamin højdosis



Forskerne ved endnu ikke, om C-vitamin har en effekt på kræftceller, men C-vitamin kan påvirke effekten af kemoterapi og strålebehandling. Det er derfor vigtigt at tale med sin læge, hvis man overvejer C-vitamin i højdosis.

Antioxidanter

- høje doser kan påvirke din kræftbehandling



At spise varieret er den bedste måde at få antioxidanter på - uanset om du ønsker at forebygge kræft eller har kræft.

Høje doser antioxidanter kan påvirke effekten af kemoterapi og stråler, vær derfor forsigtig med at

tage kosttilskud, hvis du er i behandling for kræft.

Cannabis og kræft



Cannabis kan lindre smerter og kvalme under kemoterapi. Forskere undersøger fortsat cannabis' virkning, men har endnu ikke fundet bevis for, at cannabis kan bruges til at behandle kræft.

Der findes en række dyre- og celleforsøg, som har undersøgt, hvordan cannabis og cannabinoider (de aktive stoffer i cannabis) påvirker kræftceller. Man har i disse eksperimentelle laboratorieforsøg bl.a. set interessante eksempler på, at cannabinoider har slået kræftceller ihjel og mindske kræftkuders evne til at danne blodkar.

Men der er også laboratorieforsøg, som har vist, at cannabinoiderne har haft en stimulerende virkning på vækst og deling af kræftceller – så kræften voksede. Forsøgene giver altså ikke et klart billede af en mulig effekt af cannabis.

Grøn te og kræft



Grøn te er i almindelige mængder helt ufarligt. Grøn te er blevet sat i forbindelse med en lang række positive helbredseffekter, men grøn te kan ikke forebygge kræft.

Fiskeolie og omega-6 fedtsyrer



Kosttilskud med fiskeolie beskytter ikke mod kræft, til gengæld er det sundt at spise fisk. Når du spiser fisk, får du de vigtige omega-3 fedtsyrer, din krop har brug for.

Fiskeolie og omega-6 fedtsyrer i forhold til kræft

Der findes også en del studier som har undersøgt fiskeolie (omega-3), omega-6 og forholdet imellem de to fedtsyrer i forhold til udvikling af kræft. Overordnet set, giver forskningen ikke et klart billede, og vores viden er derfor ikke så sikker, at det giver mening at lave anbefalinger.

Hvis vi i stedet ser på den fisk, vi spiser, som er vores vigtigste kilde til omega-3 fedtsyrer, er der forskning, der peger på, at et højt indtag leder til en lavere risiko for udvikling af tyk-/endetarmskræft og leverkræft.

Basisk kost, natron og kroppens syre/base balance



I laboratoriestudier har forskere set, at kræftceller trives bedst i et surt miljø (lav pH-værdi). Derfor mener nogle, at man ved at spise såkaldt 'basisk kost' skulle kunne hæve kroppens pH-

værdi og derved skabe ugunstige forhold for kræftceller. Det vi spiser har dog minimal indflydelse på kroppens syre/base-balance.

Der mangler dokumentation for teorier om fiskeolies effekt hos kræftpatienter

Der findes flere teorier om, at fiskeolie kan have gavnlige effekter hos kræftpatienter. En af teorierne handler om fiskeolies såkaldte antiinflammatoriske effekt, som skulle kunne hæmme vækst af kræftknuder og/eller mindske komplikationer efter en operation.

En anden teori er, at fiskeolie kan modvirke 'kakeksi', som er uønsket vægttab og muskelsvækkelse pga. kvalme, mundtørhed, synkeproblemer og andre følgevirkninger af kræft og/eller kræftbehandling. Endelig har det været foreslået, at fiskeolie kan styrke effekten af kemoterapi.

Der er dog ikke videnskabelig dokumentation for de forskellige teorier om fiskeolies effekt. I et studie udført på 148 danske patienter med kræft i tyk- eller endetarm, fandt forskerne, at indtaget af fiskeolie ikke havde en forebyggende effekt på komplikationer efter operation.

Ingefær og kræft



Mange har glæde af at spise ingefær mod kvalme og opkast, som kan være en bivirkning af kemoterapi. Der er ingen videnskabelige beviser for, at ingefær kan forbygge kræft.

Kinesisk malurt og kræft



Det virksomme stof i kinesisk malurt, artemisinin, bruges i behandlingen af malaria. Forskere undersøger om kinesisk malurt også kan bruges til at behandle kræft.

Medicinske svampe og kræft



Svampe er en god kilde til kulhydrater, fibre, mineraler og en del vitaminer. Det er dog ikke videnskabeligt bevist, at svampe kan helbrede/forebygge kræft.

Gurkemeje og kræft



Curcumin, som er det aktive stof i gurkemeje, kan muligvis nedsætte effekten af kræftmedicin.

Hvidløg og kræft



Det er sundt at spise hvidløg i almindelige mængder i maden, men i større mængde kan hvidløg bl.a. påvirke effekten af kemoterapi. Hvidløg beskytter ikke mod kræft.

Melatonin og kræft



Melatonin er et hormon. Melatonin har tilsyneladende en styrkende indflydelse på kroppens immunsystem og er med til at beskytte kroppens celler og væv mod bl.a. kræft.

Mistelten og kræft



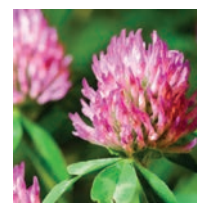
Mistelten er en snylteplante. Misteltenekstrakt kan muligvis have en positiv virkning på kræftpatienters livskvalitet i forbindelse med behandling.

Perikon og kræft



Perikon bliver brugt som urtemedicin mod bl.a. depression. Perikon kan påvirke effekten af kræftbehandlingen, det er derfor vigtigt at tale med sin læge, hvis man overvejer at bruge perikon.

Planteøstrogen og kræft



Planteøstrogen findes bl.a. i soja og rødkløver, og ligner det kvindelige kønshormon østrogen. Planteøstrogen kan måske påvirke behandlingen af hormonfølsom brystkræft.

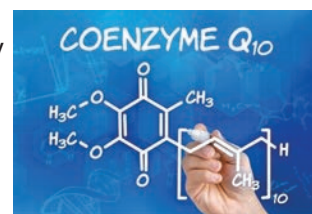
Selen og kræft



Selen er et mineral, som kroppen har brug for og som påvirker vores immunsystem. Det tyder på, at selen kan have en beskyttende effekt over for nogle kræftformer.

Coenzym Q10 og kræft

Kroppen danner selv enzymet coenzym Q10, som har betydning for vores immunforsvar. Undersøgelser tyder på, at Q10 taget som kosttilskud muligvis beskytter hjertet under kemoterapi.



Naturlægemidler og kosttilskud - hvad er forskellen?

Kravene til produktion og dokumentation af naturlægemidler er strengere end kravene til kosttilskud. Naturlægemidler og kosttilskud hører under forskellige lovgivninger, og kosttilskud er - modsat naturlægemidler - ikke godkendt til at behandle sygdomme.

Vær opmærksom på, at naturlægemidler og kosttilskud kan påvirke den kræftbehandling, du får på sygehuset. Der kan også være risiko for, at kræften nemmere spred sig, hvis du indtager store mængder antioxidant. Tal derfor altid med din behandlende læge, inden du begynder at tage naturlægemidler og kosttilskud.

Kræftens Bekæmpelse

Handicap udløser ulighed i sundhed

Det seneste års tid har DH (Danske Handicaporganisationer) indsamlet input fra sine medlemsorganisationer i forbindelse med udviklingen af en ny sundhedspolitik. Det er nu samlet i et nyt sundhedsudspil.

I disse år fylder debatten om ulighed i sundhed, men der mangler et større fokus på, at mennesker med handicap alt for ofte passer dårligt ind i standardkasserne på sundhedsområdet. Når vi taler om ulighed i sundhed ses der ofte på alder, uddannelsesbaggrund og indkomst som en årsag. Handicap bør også være et fokusområde.

DH's nye sundhedsudspil har 30 løsninger til at styrke mødet med sundhedsvæsenet for mennesker med handicap, gøre det mere tilgængeligt og skabe en bedre sammenhæng og specialisering.

Undersøgelser viser eksempelvis, at mennesker med udviklingshandicap dør knap 20 år tidligere end mennesker uden handicap. Og tæt på halvdelen af mennesker med handicap siger i en rundspørge, at nye symptomer er blevet tilskrevet deres kroniske sygdom eller handicap, men efterfølgende har det vist sig ikke at være årsagen.

På stort set alle områder har mennesker med handicap også en ringere sundhedstilstand end mennesker uden handicap. Flere har kroniske smerter, oftere søvnbesvær og dårligere mentalt helbred.

Årsagen skal blandt andet findes i mennesker med handicaps møde med sundhedsvæsenet, der langt fra er indrettet til at tage hånd om patienter med handicap.

- "Sundhedsvæsenet skal være for alle. Et handicap skal ikke udløse en dårligere behandling. I disse år fylder debatten om ulighed i sundhed, men der mangler et større fokus på, at mennesker med handicap alt for ofte passer dårligt ind i standardkasserne på sundhedsområdet," siger Thorkild Olesen, formand for Danske Handicaporganisationer.

I dag lever flere end 500.000 danskere med et handicap. Og alle kan få et handicap eller blive nært familiemedlem eller ven til en med et handicap. Måske svigter hørelsen eller synet. Taleevnen eller hukommelsen kan blive svækket eller forsvinde efter en blodprop. Eller det kan være, du rammes af angst, stress eller depression.

Derfor er det oplagt, at handicapvinklen i ulighed i sundhed bør få langt mere opmærksomhed blandt politikere, i sundhedsvæsenet og hos Sundhedsstrukturkommissionen, lyder det fra DH-formand Thorkild Olesen:

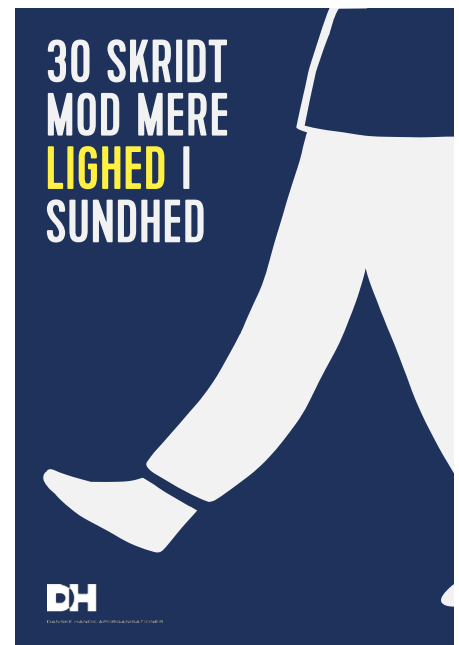
-- "I øjeblikket er Sundhedsstrukturkommissionen begravet i arbejdet med at finde svar på, hvordan vores sundhedssystem skal indrettes i fremtiden. Her er det oplagt, at denne handicapvinkel får en væsentlig plads i kommissionens arbejde."

Fem forslag fra udspillet

1 Indfør særlig adgang og mere tid hos lægen for mennesker med særlige behov

Der skal indføres bedre mulighed for, at mennesker med handicap, der har et komplekst sygdomsbillede, får en særlig adgang og noget ekstra tid hos deres alment praktiserende læge.

Det kan for eksempel være for patienter med kognitive handicap eller psykiske handicap, og som samtidig har andre sygdomme, der har brug for noget ekstra tid og noget tættere opfølgning.

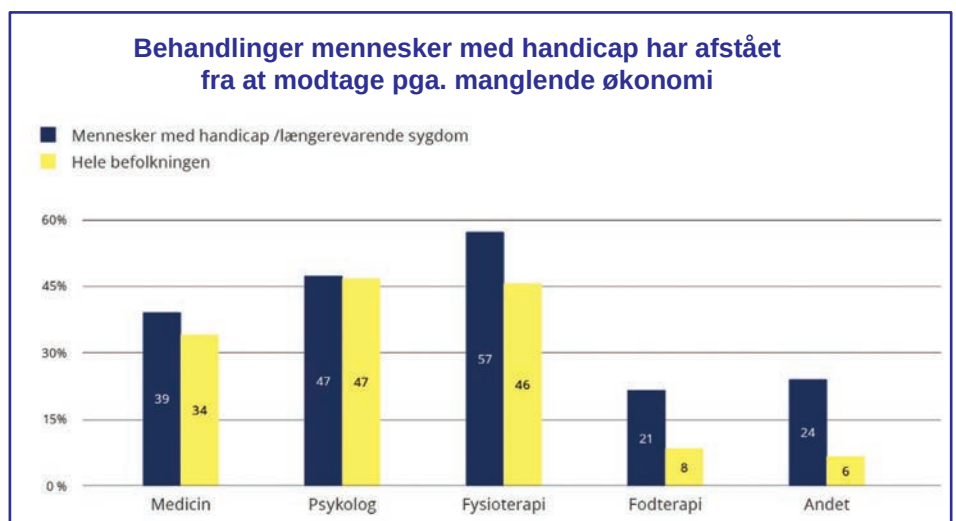


Det bør være en fælles vurdering mellem læge og patient, om det er nødvendigt.

Ordningen kan indføres ved, at lægerne får en ekstra ydelse for nogle udvalgte patienter eller ved at indføre en form for taxameterordning, hvor lægerne får tilført ekstra midler, hvis de har mange patienter i målgruppen.

2 Flere med handicap skal deltage i screeninger og vaccinationsprogrammer

Flere med handicap skal deltage i screeninger og vaccinationsprogrammer: Vi skal sikre at mennesker med handicap i højere grad deltager i de anbefalede screenings – og vaccinationsprogrammer. Det skaber ulighed, når mennesker med handicap deltager langt mindre screeninger for brystkræft eller livmoderhalskræft end andre patient-



grupper. Årsagerne til den manglende deltagelse skal undersøges, og der bør indføres tiltag, der gør, at flere deltager – herunder en mere opsøgende indsats for at få alle med.

3 Gør digitale løsninger frivillige, fleksible og tilgængelige

Det er positivt, at der kommer flere digitale løsninger i sundhedsvæsenet og forskellige muligheder, man kan vælge imellem. Videokonsultationer og apps, hvor man kan følge sin behandling, kan være med til at skabe bedre forløb for mennesker med handicap og kronisk sygdom, fordi det giver større fleksibilitet. Men det kan også, hvis de ikke er både frivillige og tilgængelige for alle, bidrage til at øge uligheden i sundhedsvæsenet markant. Derfor skal de digitale løsninger tilpasses alle – og leve op til tilgængelighedskrav. Hvis man bliver tilbudt en digital løsning som en del af behandlingen, skal den fungere for den

enkelte borger – og man skal have den rigtige hjælp og støtte til at kunne bruge løsningen. Det skal desuden altid være muligt at vælge den digitale løsning fra og tilvælge fysisk fremmøde.

4 Adgang til det rigtige hjælpemiddel

Der bør ske en modernisering og forenkling af lovgivningen om hjælpemidler, så loven understøtter øget faglighed, mindre ventetid og en smidigere visitation af hjælpemidler. Derfor bør afgrænsningscirkulæret afskaffes, så det hjælpemiddel, man har fået på sygehuset, kan tages med videre, når man bliver udskrevet, så man ikke skal starte forfra med at ansøge om et nyt hjælpemiddel i kommunen. Der bør oprettes hjælpemiddelcentre, der bevilger højt specialiserede hjælpemidler til borgerne og sikrer både det rette udbud og det rette match af hjælpemiddel. Det vil medføre langt mindre bureaukrati for både borgere samt dem, der skal bevillige og visitere til hjælpemidler.

5 Gratis fysioterapi – hele året

Der skal indføres en langsigtet løsning på ordningen med vederlagsfri fysioterapi, sådan at de patienter, der er henvist til behandling også får adgang til behandling – hele året. Som ordningen er sat sammen i dag, medfører den økonomiske ramme, at behandling stoppes eller patienter bliver sat ned i behandling sidst på året. Vederlagsfri fysioterapi er behandling på lige fod med andre nødvendige sundhedsbehandlinger – og patienterne bør være underlagt samme rettigheder, som modtagere af andre sundhedsydelser.



Du kan læse de øvrige 25 forslag på <https://handicap.dk/nyheder/nyt-dh-udspil-30-skridt-mod-mere-lighed-sundhed>

Hvis du kan svare ja til et af følgende spørgsmål, så kan Aurum Xtra måske være noget for dig:

Tænker du nogensinde over, at du er nødt til at efterlade din fyldte stomipose i en affaldsspand ?

Tænker du, at det kan det være en fordel for dig, at du med sikkerhed ved, at du altid let og diskret kan komme af med din fyldte stomipose ?

Tænker du, at det vil føles mere normalt, hvis du igen kan skylle din afføring ud i toilettet ?

Aurum Xtra er en stomipose, der på alle måder ligner en traditionel stomipose.

Forskellen er, at der inde i stoffetrækket findes en biologisk nedbrydelig opsamlingspose, der kan skylles ud i toilettet.

Hvis du ønsker mere information så kontakt os endelig.

Vi kommer osse gerne hjem til dig, så vi sammen kan gennemgå dine muligheder - helt uforpligtende naturligvis.



Aurum Xtra

Udskylbar opsamlingspose



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Kommende arrangement

Historisk smørrebrød på Arbejdermuseet lørdag d. 7. oktober

Vi mødes **kl. 11.30** i det historiske
**Café og Ølhalles '1892', Rømersgade 22,
1362 København K.**

Her nyder vi det store smørrebrødsbord med
én øl, vand eller et glas vin. Bordet er spækket
med alle slags godter. Gamle travere,
nyklassikere, grønne unoder og lækker ost.

Kl. 13.00 går vi ind på Ar-
bejdermuseet, på samme
adresse. Her får vi en privat
rundvisning med temaet
'1950'erne - Kold krig, knap-
hed og kiksekage. Herefter er
der mulighed for at se mere af
museet på egen hånd.

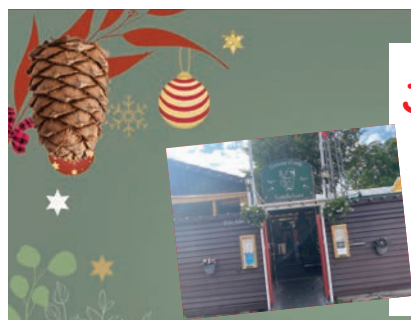
Maksimum 20 deltagere.

Tilmeld snarest, **senest lør-
dag den 23. september 2023**
til Svend Larsen på
laila.h@mail.tdcadsl.dk

Prisen på 185 kr. indbetales
ved tilmelding på
konto 2132-4386757769 med
angivelse af navn.



P.b.v. Christian Lillelund



Kommende arrangement

Julefrokost 25. november kl. 12.00

Reserver allerede nu datoen 25/11 2023,
hvor vi spiser julefrokost kl. 12 i **Hansens Gamle
Familiehave, Pileallé 10-12, 2000 Frederiksberg.**

Mere om dette i næste nummer af bladet.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen





COPA Storkøbenhavn

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

Siden sidst

Sejltur på Arresø

Som nævnt i sidste blad var vi på bustur den 17. juni.

Efter opsamling på Herlev Station, kørte vi til Frederiksværk. Undervejs havde vi vores traditions morgenandagt med en sang og "en lille en".

Vi steg ombord på "Frederikke" og kom på en fantastisk dejlig sejltur på Arresø. Vejret var solrigt, og der var absolut havblik. Undervejs fik vi en forfriskning.

Efter denne dejlige tur kørte vi over "Kronprinsesse Marys Bro" til Gerlev Kro, hvor en dejlig 2-retters middag ventede. Der blev tid til en lille gåtur i deres have med diverse kunststykker, før vi kørte tilbage til Herlev.

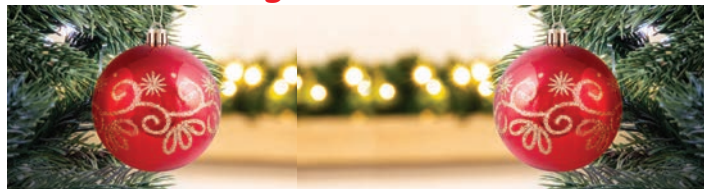
Siden sidst

Sejltur på Næstved Fjord

Mandag den 14. august var vi på en dejlig sejltur på Næstved Fjord og det store kolde bord på "De Hvide Svaner" i Karresbækminde. Mere om det i næste blad.

Kommende arrangement

Julefest lørdag 9. december



I år prøver vi noget nyt og holder frokosten på en restaurant **Cafe Skomagerhuset, Måløv Hovedgade 71 A, 2760 Måløv.**

Vi får det helt store kolde bord og vores sædvanlige pianist Troels kommer også.

Pris medlemmer kr. 195,-. Ikke medlemmer: kr. 300,-.
 (Men I skal selv betale drikkevarerne).

Betalingen indsættes på konto 22770747337721 Nordea.

Men husk samtidig **tilmelding** til Gethe på gethej@gmail.com eller sms 40950953 **senest 1. december.**

P.b.v. Gethe Jacobsen

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 Nordsjælland

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

Vores tur til H.C. Andersens Hus har vi til gode, når dette blad fremsendes. Dog håber jeg at turen forløber lige så godt som den plejer at gøre, og at det gode vejr er med os. Mere om turen i næste blad.

Kommende arrangement

Julefrokost 25. november

Julen står for døren. Du tænker nok, det er da tidligt at skrive om det nu, men nej for det næste blad kommer ikke før omkring d. 10. november og bestyrelsen skal have tilmeldinger inden d. 14. november, da vi skal købe ind og have bestilt mad, så derfor omtale allerede nu.

Igen i år vil vi holde vores julefrokost i **Fælleslokalet i Engbuen i Allerød** som vi har gjort i de sidste par år. Det bliver **lørdag d. 25. nov.**, og vi starter som vi har gjort tidligere år **kl. 13.00**.

Julefrokosten vil bestå af en buffet fra slagteren i Birkerød (som vi har fået fra et par gange før).

Menuen (se her øverst til højre) håber jeg at vi kan få, men det kommer an på hvad prisen bliver. Slagteren har endnu ikke givet tilbud, så måske vil der være nogle små ændringer af menuen.

Vi starter med frokosten og når vi har spist, så holder vi bankospil - som vi har gjort før. Vi spiller om følgende: 1 række (en fl. vin), 2 rækker på samme plade (en flæskesteg), 3 rækker/plade fuld (en and ca. 3 kg) og til sidst så spiller vi om en købmandskurv med lækkerier.



Menu

- Marinerede sild med løg og kapers.
- Ferskrøget laks med dampet asparges og hjemmelavet dressing.
- Gammeldags æbleflæsk.
- Hjemmelavet leverpostej med bacon og champignon.
- Lune minifrikadeller med surt.
- Risalamande med kirsebærsauce.
- Friskbagt bagerrugbrød og lyst brød.
- Smør og hjemmelavet krydderfedt.

Pris i år til vores julefrokost vil være 175,- kr. inkl. drikkevarer (øl, sodavand, snaps/O.P. Linie Akvavit) og der vil være kaffe og te til bankospillet.

Husk **tilmelding inden d. 14. november** til Michael Petersen på sms/tlf. 31130547 eller på mail: copa.nsj@mail.dk

P.b.v. Michael Petersen

Dødsfald/mindeord

Vores bestyrelsesmedlem og kasserer, Claus Ortved, er gået bort i slutningen af juli - 64 år gammel - og blev bisat den 25. juli. Claus har været medlem af COPA i mange år sammen med sin kone Susanne, og i de senere år har han været et værdsat medlem af bestyrelsen på grund af sin venlige, humoristiske og hjælpsomme væremåde.

Claus blev genvalgt i år, men en måned efter ringede Claus til mig og sagde, at han desværre måtte stoppe i bestyrelsen på grund af alvorlig sygdom. Jeg håbede, at han ville være i stand til at deltage i vores tur til september eller til vores kommende julefrokost, men sådan skulle det desværre ikke gå. Jeg vil mindes Claus som et trofast bestyrelsesmedlem i den tid han var i bestyrelsen. Vores dybeste medfølelse og varme tanker går til Susanne.

Æret være hans minde.

Lokalformand COPA Nordsjælland
Michael Petersen



Betaling af COPA-kontingent

Har du problemer med at betale dit COPA-kontingent
- du har ikke netbank eller andet -
så ring til sekretariatet 57673525 (træffetider: se side 3).

Så finder sekretariatsleder Susanne Moll
måske en anden løsning.





COPA Roskilde / Køge

Lokalformand:
Jette Frederiksen
Brombærvej 10, Gundsømagle, 4000 Roskilde
tlf.: 29241340
e-mail: jettebfederiksen@hotmail.com

Kommende arrangement

Foredrag onsdag d. 4. oktober kl. 14.00

Har du husket at melde dig til? Foredrag m. eventyreren Jan Tvernø onsdag 4. oktober 2023 kl. 14.00:

Foredraget foregår i:

Jersie Sognehus, Birkevænget 40, 2680 Solrød Strand

Der er gratis adgang. Vi serverer kaffe og kage i pausen undervejs.

Tilmelding: Jette Frederiksen, **senest 25. september**. Tlf.: 28827580 efter 18.00 jettebfederiksen@hotmail.com.



Kommende arrangement

Julefrokost 2023

Søndag 26. november kl. 13.00

i Restaurant Store Børs, Havnevej 43, 4000 Roskilde.

Kom og oplev en restaurant, der ligger direkte med udsigt over Roskilde Havn og Fjord.

Tilmelding og betaling **senest 1. november** til Jette Frederiksen

• tlf. 28827580 ml. 18 og 20.

• jettebfederiksen@hotmail.com

Deltagergebyr:

Pris kr. 225/ person. Gæster kr. 350/ person.

Beløbet indbetales **senest 1. november** til konto: 9570 0012337078.



P.b.v. Tove Christiansen

Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA

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

NAVN.....

ADRESSE.....

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

MAIL.....

TLF.....

Fødselsår.....Stomitype.....

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

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

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

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



COPA Vestsjælland

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

Næstformand:
Jan Nielsen
Strandvej 43, Gudmindstrup, 4573 Højby
tlf.: 29454008
e-mail: jannielsen1947@gmail.com



Siden sidst

Sommerturen i år gik til Zen-Garden, Stenlille

Zen-Garden er et paradis med vandfald, grotter, rislende åløb, smukke stensætninger og et væld af planter, træer og blomster. Zen-Garden er en privat ejet have, den er bygget op af Jørgen gennem 35 år. Zen-Garden består af to haver, den gamle have og den nye have. De er ca. 24.000 kvadratmeter tilsammen. Haverne er bygget op af ca. 8000 tons store granitsten, hvad der svarer til 600 læs på en lastbil. Et utroligt mesterværk der her er skabt - og bestemt et besøg værd.

"Citat" fra grundlæggerne af haven

"Jørgen er født i 1946 og har bygget Zen-Garden. Han har ene mand forvandlet havens flade jord til det smukke bjerglandskab Zen-Garden er i dag.

Lige siden Jørgen var dreng og lavede sit første kampestensgærde med sin far, vidste han at han ville komme til at arbejde med sten en dag. Det må man sige at han kom til. Jørgen har brugt mere end 8000 tons sten i sin have.

Jørgen er selvklært indenfor brolæggerfaget og er kendt for at være en meget dygtig og flittig en af slagsen.

Jørgen og Jakobine byggede huset på Bakkevej i 1975 og efter en årrække startede han sit brolæggerfirma. Sideløbende med firmaet begyndte han i 1985 at bruge sin fritid på at opbygge sin have.

Inspirationen kommer fra naturen, særligt Himalayas bjerge hvor de smukke rhododendron gror. Jørgen har samlet flere frø herfra som i dag er store og flotte planter. I haven findes over 700 forskellige arter af rhododendron".

På lokalforeningens sommertur, havde vi deltager fra COPA Roskilde/Køge.

En stor tak til alle deltagerne for en rigtig hyggelig dag sammen.



Beskrivelse fra en af deltagerne

"Det var en alle tiders hyggelig tur til Zen-Garden, der var rigtig mange flotte blomster og søer med store fisk, vejret var bare rigtig godt med høj sol. Vi var ikke så mange. Det er kedeligt, når der bliver arrangeret noget, er der meget lidt opbakning fra medlemmerne. Skulle der være nogle der, har gode ideer så ring eller send dem til lokalformanden. Afslutningsvis vil jeg takke for et rigtig hyggeligt arrangement som I har stablet på benene".

Kommende arrangement

Medlemsmøde 12. oktober

Afholdelse af medlemsmøde.

Sted: **Odsherred Bibliotek og Kulturhus Aksens,
Centervejen 91, 4550 Asnæs.**

Tid: **Torsdag den 12. oktober kl. 14 til 17.**

Medlemsmødet er gratis.

Firmaet FocusCare Denmark kommer og præsenterer produkter. Der vil blive serveret kaffe og kage samt drikkevarer.

Tilmelding

senest søndag d. 1. oktober til:

• Lise Nielsen på tlf. 26600861
eller mail: jannielsen1947@gmail.com

• Eddy Tersløse på tlf. 60630747
eller mail: e.t@mail123.dk



FocusCare viser produkter på medlemsmødet 12. oktober.

Kommende arrangement

Julefrokost 25. november

Årets julefrokost.

Sted: **Vommevad Forsamlingshus
Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.**

Tid: **Lørdag d. 25. november kl. 13.**

Lækker dansk julefrokost-buffet, risalamande, kaffe/te incl. drikkevarer og en skarp til kaffen/teen.

Nettopris: Kun 200 kr. for medlemmer og 350 kr. for ikke medlemmer.

Indbetales på lokalforeningens konto i Arbejdernes Landsbank
konto: 5356 – 0246614 eller kontant til lokalformanden.

Der bliver sædvanen tro, lodtrækning på indgangsbilletten.

Bindende tilmelding senest mandag d. 13. november til:

• Lise Nielsen på tlf. 26600861
eller mail: jannielsen1947@gmail.com

• Eddy Tersløse på tlf. 60630747
eller mail: e.t@mail123.dk



Kommende arrangement

Generalforsamling 6. april 2024

COPA Vestsjælland generalforsamling bliver afholdt
lørdag d. 6. april 2024 kl. 13.

P.b.v. Eddy Tersløse

Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør

Elisse barrierefilm

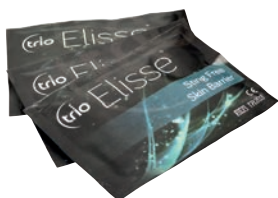
- Beskytter huden for skader forårsaget af klæbere og kropsvæsker
- Beroliger rød og irriteret hud
- Reducerer kløe
- Svier ikke, selv på rød og irriteret hud
- Tørre hurtigt - næste bandage kan påsættes indenfor sekunder
- Kan sprayes fra alle vinkler
- Forårsager ikke "build-up" som andre barrierefilm



Spray
50 ml

Servietter

12x16 cm (3,3 ml)



Elite klæbefjerner

- Svier ikke, heller ikke på irriteret hud
- Fjerner klæberester hurtigt
- Kan sprayes fra alle retninger
- Drøj i brug, da væsken kan sprøjtes kontrolleret og direkte på det ønskede område
- Påvirker ikke klæbeevnen, når ny bandage skal påsættes
- Tørre på sekunder, efterlader ikke rester



Spray
50 ml

Servietter

12x16 cm (3,3 ml)



ONEMED

OneMed A/S
Kappa 3, Søften
8382 Hinnerup

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



COPA Fyn

Lokalformand:
Jørgen Rasmussen
Moseholmvænget 23, 5672 Broby
tlf.: 29241340
e-mail: joerner@outlook.dk

Næstformand (+sekretær):
Kirsten Kristiansen
Fuglebakken 238, 5210 Odense NV
tlf.: 53294620
e-mail: kirstenbech54@gmail.com

Siden sidst

Dejlig tur til Forsorgshjemmet

Lørdag d. 12. august havde vi en dejlig tur til Forsorgshjemmet i Svendborg. Vi blev budt velkommen af vores guide som fortalte om hjemmet gennem tiderne. Hjemmet var aktivt fra 1872 til 1974.

Historien om de fattige, de syge, de hjemløse og de forældreløse. Sporene af deres hårde liv ses stadig overalt.

Efterfølgende kørte vi til Restaurant Svendborg Sund, hvor vi fik en dejlig frokost.

P.b.v. Kirsten Kristiansen

Kommende arrangement

Julefrokost 2023

COPA Fyn afholder julefrokost **søndag den 12/11-23** i **Hjallese Forsamlingshus kl. 12.00.**

Tilmelding til Jørgen på mail joerner@outlook.dk eller tlf. 29241340 **senest 3/11-23 kl. 20.00.**

Egenbetaling 200.00 kr pr person som betales ved tilmeldingen på konto: 1551 4353247077.

Der medfølger 1 øl eller vand samt en snaps i prisen.



P.b.v. Kirsten Kristiansen og Jørgen Rasmussen



COPA Sønderjylland

Lokalformand:
Carl Christian Sørensen
Åvej 6, 6270 Tønder
tlf. 40793961
e-mail: ccs@bbsyd.dk

Så er sommeren forbi og man kan godt sige, det har været en blandet oplevelse med vejret.

Når du sidder og læser i dette blad, så har vi været på tur til Ærø, og håber du har haft en dejlig dag.

Der kommer mere om turen i næste blad.

Kommende arrangement

Julefrokost 26. november

Du kan sætte et stort kryds i kalenderen til **søndag den 26. november kl. 12.00**, hvor der er **julefrokost på Folkehjem Aabenraa.**

Der kommer mere om denne dag i næste blad.

Åben rådgivning 2023

Aabenraa Sygehus Sønderjylland Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver tilstede følgende dage:

Mandag d. 2. oktober kl. 10.00 til 12.30

Mandag d. 4. december kl. 10.00 til 12.30

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

• **Sekretariatsleder Susanne Moll** tlf. 57673525.

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

P.b.v. Tina Jensen



COPA Midt- / Vestjylland

Lokalformand:
Hans Christian Jessen
Thujavej 11, 7400 Herning
tlf.: 20159085
e-mail: hans.jessen@3f.dk

Kommende arrangement

Julefrokost 25. november Reserver den 25/11 til julefrokost.

P.b.v. Ulla Andersen



COPA Sydøstjylland

Lokalformand, fungerende:

Tove Kristensen

Dagnæsalle 134, 8700 Horsens

tlf.: 28932804

e-mail: tovekristensen@yahoo.dk

Kommende arrangement

Julefrokost og generalforsamling 26. november

Julefrokost kl. 12.00

Julefrokost afholdes

søndag d. 26. november kl. 12.00 på

Hotel Hedegården,

Valdemar Poulsensvej 4, 7100 Vejle.

Pris for deltagelse:

Medlemmer kr. 100,00.

Ikke medlemmer kr. 445,00.

Drikkevarer for egen regning.

Alle bedes medbringe en pakke til en værdi på kr. 25,00.

Tilmelding og betaling senest den 17. november til

Tove på mail: tovekristensen@yahoo.dk og med samtidig
overførsel til foreningens konto nr. 4727-5385619660.



Generalforsamling kl. 11.00

I tilknytning til ovennævnte julefrokost på Hotel Hedegården, indkaldes hermed til ekstraordinær generalforsamling samme dag med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Valg af formand
3. Eventuelt.

Alle medlemmer af COPA Sydøstjylland kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding.

P.b.v. Tove Kristensen



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:

Anette Larsen

Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N

tlf.: 27855978 (hverdag kl. 14.00 - 17.00)

e-mail: s.a@bbsyd.dk

Næstformand:

Regnar Skelmose

Solvænget 9, 6720 Nordby, Fanø

tlf.: 51391395

e-mail: marpecia3@gmail.com

Kommende arrangement

Bustur 7. september

I år går turen til det fynske.

Vi skal se museet H.C. Andersen Hus, og derefter videre til Ditlevdals Bisonfarm, hvor der vil være prærietur samt aftenmad.

Invitation er udsendt.



Kommende arrangement

Juleafslutning et nyt sted

I år bryder vi traditionen og holder juleafslutning et andet sted. end vi plejer.

Der er kommet nye ejere på Restaurant Sydvesten, og de vil ikke holde åbent for os.

Invitation udsendes særskilt.



Restaurant Sydvesten, Esbjerg har fået nye ejere. De vil ikke holde åbent for en julefrokost til COPA Vestjylland.

P.b.v. Anette Larsen



COPA Aarhus / Østjylland

Lokalformand:

Gitte Heide

Engdraget 29A, 8381 Tilst

tf.: 27782894 (kl. 17.00 - 19.00 alle hverdage)

e-mail: copa.aarhus@icloud.com

Næstformand:

Kirsten Gjørup Hansen

Reberbanevej 12, 8900 Randers

tf.: 22162140

e-mail: kirsten.gjorup.hansen@gmail.com

Kommende arrangement

Sparebøsser - 26. september kl. 14

Den 26. september mødes vi i

Sparekassen Kronjylland, Middelgade 1, kl. 14.

Museet i Randers er det eneste i Danmark, og der er over 3.500 sparebøsser.

I skal gå ind i Sparekassen og til venstre ned af en trappe, så mødes vi dernede.

Når vi har set og talt alle sparebøsserne, finder vi en café i nærheden. Der slutter vi med kaffe/te og kage.

Pris 25 kr.

Jeg håber, vi ses.



Randersklubben

Tilmelding på tf. 22162140 eller mail kirsten.gjorup.hansen@gmail.com.

Venlig hilsen Kirsten Gjørup Hansen

Siden sidst

Dejligt med sommerophold, hvor man møder nye mennesker med pose

Undertegnede har deltaget i COPA's sommerophold i Odder.

Mandag frokost fra 12 til 14 fik hilst på nogle jeg havde set før og nogle nye. Efter aftensmaden fremvisning af nye stomiprodukter fra Hardam.

Tirsdag tur til Generationernes Hus i Aarhus, spændende rundvisning, hvor der er alt fra børnehave til ældrecenter.

Derefter rundvisning på Moesgaard Museum, retur til Odder til dejlig aftensmad.

Onsdag en tur rundt på Samsø - desværre det meste af dagen i regn men skøn guide, der fortalte om alt vi så. Vi havde madpakker med på turen og fik kaffe og kage på færgen hjem.

Herefter aftensmad og social hygge.

Torsdag besøg på Asger Jorn Museet i Silkeborg og på hjemturen en tur til Himmelbjerget hvor nogle tog turen fra P-plads til tårnet. Herefter aftensmad og hygge.

Fredag var til egen disposition så jeg besøgte en veninde og fik købt nye shorts og nød musik på torvet i Odder.

Fredag sluttede med festmiddag med musik og dans.



Lørdag morgenbuffet og afrejse.

Med håbet om et på snarligt gensyn. Dejligt med et sommerophold, hvor man lærer nye mennesker med pose at kende.

**Venlig hilsen
Else Kulas,
Galten**



Kommende arrangement

Svømmeaften onsdag 4. oktober

Vi mødes **onsdag den 4. oktober kl. 18.00** i forhallen ved billetlugen til svømmebadet **"Spanien" Fjordsgade 2, 8000 Aarhus Midtby.**

Vi glæder os til igen at nyde en svømmetur i vandet. Der er altid COPA-rådgivere med i omklædningsrummet og i vandet. På grund af begrænset deltagerantal gælder først til mølle princippet, dog har 1. gangs- og nyopererede medlemmer første prioritet. Efter badet går vi på restaurant og nyder et velfortjent måltid mad.

Indgangsbilletten til svømmehallen er gratis. Egenbetaling er kr. 50,- pr. person for deltagelse i spisningen.

Tilmelding senest den 29. september til Elsemarie Kraul, tlf. 40762042, eller elsemarie@kraul.dk.

P.b.v. rådgivere Helle og Elsemarie



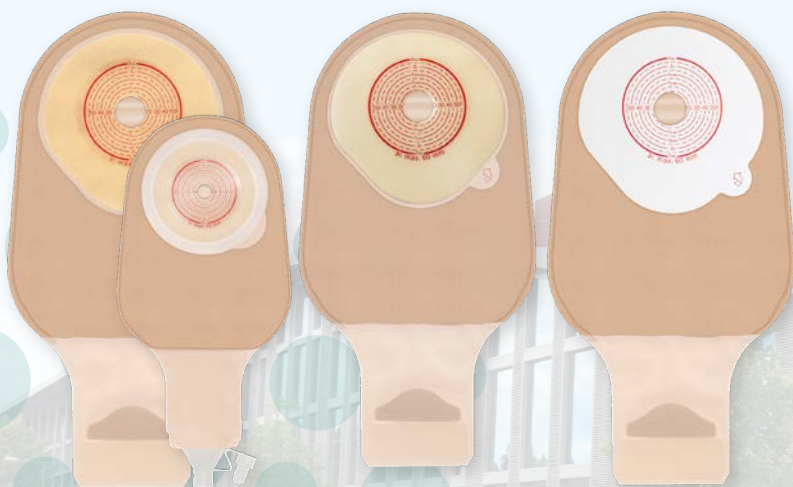
STOMOCUR® endelsbandager

Den tømbare endelsbandage med 3 varianter klæbeplader:

Standard
klæbeplade

Alginat
til følsom hud

Gelatinefri
vegansk klæbeplade



MEDI PLAST

Vores STOMOCUR®-poser produceres i Tyskland og udmærker sig ved deres innovative og unikke egenskaber. De er fremstillet af hudbeskyttende materialer med naturlige indholdsstoffer, som fremmer en sund hud og reducerer hudirritationer.





COPA Nordjylland

Lokalformand:

Lis Isgaard Gregersen
Halvøen 4, Øster Hornum, 9530 Støvring
tlf.: 98385041 Mobil: 29865041
e-mail: e-mail: copa.nordjylland@gmail.com

Næstformand:

Randi Hansen
Ulrik Birchs Vej 33, 9430 Vadum
tlf.: 22242173
e-mail: rh280846@gmail.com



Kommende arrangement

Julefrokost

Velkommen til årets julefrokost, der i år afholdes på:

**Skovsgård Hotel, Hovedgaden 26, 9460 Brovst
søndag den 26. november kl.12.00**

Skovsgård Hotel drives efter motto 'et:

"Ingen kan alt. Alle kan noget. Sammen kan vi drive et helt hotel."

Her bydes vi velkommen med mad og kærlighed til mennesker.

Vi skal nyde den store julemenu, som består af:

- Marineret sild med husets karrysalat
- Øko æg med håndpillede koldvandsrejer og hjemmerørt mayonnaise
- Smørstegt fiskefilet med hjemmerørt remoulade og citron
- Stegt medister med hotellets rødkål, sennep og rødbeder
- Glaseret skinke med grønlangkål og sukkerbrunede kartofler
- Lun hjemmelavet leverpostej med champignon, bacon og rødbeder
- Ris a' la mande med kirsebærsauce
- Dertil hotellets koldhævede brød bagt på surdej og økologisk smør
- Kaffe og småkager.

I skal ikke medbringe pakker, da vores to nissepiger som sædvanlig har gaver med til et bankospil.

Husk: Hvis I har brug for kørelejlighed, så kontakt bestyrelsen.



Skovsgård Hotel.

Pris for medlemmer 190 kr.
og for ikke medlemmer 240 kr.

Rettidig **indbetaling senest den**

15. november på konto: 7454 1151341.

Husk at påføre navn(e) ved indbetalingen.
Gælder som tilmelding.

P.b.v. Lis Isgaard Gregersen

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.



Alle har ret til et godt liv

Støtte og vejledning til tarmkræftpatienter
og pårørende



INVITATION TIL KONFERENCE OM TARMKRÆFT

FREDAG den 3. NOVEMBER 2023, KL. 9.30 – 16.00

AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL, INDGANG C, Auditorie C114-101
PALLE JUUL-JENSENS BOULEVARD 99, 8200 AARHUS N

Alle medlemmer, pårørende og andre interesserede er hjerteligt velkomne. Der er fri entré.
Tilmelding (af hensyn til forplejningen) senest d. 3. oktober 2023 på info@tarmkraeft.dk

Stomiforeningen COPA vil være tilstede med en lille stand

Program

Tema omkring senfølgeproblematikken

- Kl. 09.30 – 09.50 **Ankomst og registrering, kaffe/the og brød.**
- Kl. 09.55 – 10.00 **Velkomst**
v/**Hans Foged** Formand Tarmkræftforeningen.
- Kl. 10.00 – 11.00 **Økonomiske senfølger, med udgangspunkt i sygedagpengeloven.**
Standby ordningen; §56 ordningen og Mulighedserklæringen.
v/**Gitte Madsen**, Socialrådgiver: rådgiver Kræftens Bekæmpelse (Herning-Vejle)
- Kl. 11.15 – 12.15 **Psyriske senfølger efter kræft og kræftbehandling.**
Opsporing og behandling af psykiske senfølger hos mennesker der har overlevet kræft, med fokus på frygt for tilbagefald.
v/**Johanne Lyhne**, Hoveduddannelseslæge i klinisk onkologi (Vejle-Odense)
Stifter af DPOC (DanishPsyko-Oncology Cooperative group.) Ph.D-stud
- Kl. 12.15 – 13.00 **Frokost.**
- Kl. 13.00 – 14.00 **Senfølger efter kemoterapi "Kemohjerne".**
Hvad sker der i hjernen efter kemobehandling.
Træthed; Søvnforstyrrelse; depression; Kognitiv svækkelse; Forringet livskvalitet.
v/**Lisa Maria Wu**, Psykolog; Ph.d Aarhus Universitet.
- Kl. 14.15 – 15.15 **Oprettelse af Senfølger Klinikker i DK.**
Kræftens bekæmpelses rolle ved etableringen og fremtidige arbejde.
v/**Per Larsen**, tidl. Chefpolitiinspektør - Medlem af KB's Hovedbestyrelse.
- Kl. 15.15 – 16.00 **Afslutning og tak for i dag samt Kaffe/the og kage.**



Tarmkræftforeningen

www.tarmkraeft.dk · info@tarmkraeft.dk ·  Tarmkræftforeningen





COPA Forældregruppen

Gruppens repræsentant / kontaktperson:

Marie Louise Rødkjær Larsen
Halvorsmindevej 13, 9800 Hjørring
tlf.: 28550637
e-mail: marielouise.vinther@live.dk

Yderligere kontaktperson:

Nicolai Bruun Westermarck
Bygmarksvej 4, 5210 Odense NV
tlf.: 61511008
e-mail: nicolaiwestermarck@gmail.com

Kommende arrangement

Invitation til Forældregruppens Familiweekend 2023 For børn og unge som er stomi-/reservoieropererede eller har afføringsproblemer OG deres familier



Kom og vær med, når Forældregruppen under COPA endnu engang samles til **årets Familiweekend d. 13.-15. oktober 2023.**

Familiweekenden 2023 afholdes i år på **Milling Hotel Park, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart.**



Milling Hotel Park ligger i hjertet af Middelfart i smukke idylliske omgivelser og tæt ved vandet.

Vi ankommer til hotellet fredag, som vi lyster – vi er der fra ca. kl. 16.00. Vi håber, at jer der kommer længere fra, kan nå at komme inden spisetid, som er kl. 18.00.

Fredag aften "lander" vi efter rejsen og ugen der er gået. Vi kommer ned i gear, catcher up og hygger med kaffe med lidt sødt (vi er sikre på de større "børn" nok skal finde på noget selv).

Lørdag formiddag kommer Lea Lykkegaard og holder foredrag. Lea er uddannet familierådgiver, foredragsholder og psykoterapeut og derudover har hun også selv et kronisk sygt barn og ved hvilke udfordringer det kan have med sig.

Lea har arbejdet med mennesker i forandring i mere end 20 år. Hendes udgangspunkt er, at alle har en medfødt evne til livsudfoldelse – alle møder ind imellem vilkår, der kan gøre det svært at udfolde sit liv i den retning, man ønsker. For manges vedkommende betyder det, at man i løbet af sit liv én eller flere gange har brug for at tale med en professionel, der kan hjælpe med at visualisere blokeringerne – og få dem til at fylde mindre. Foredraget kommer til at byde på sparring, supervision og faglig gennemgang af de mekanismer en kronisk diagnose sætter i gang i hele familien og gode råd om, hvordan man griber raske søskende og selv får fodfæste i livet, hvor en sygdom også råder. Se evt. lealykkegaard.dk.

De ydre rammer for weekenden er som de plejer. Ankomst fredag og med cafeaften. Lørdag er der undervisning for voksne og aktiviteter for børn og juniorer. Vi arrangerer forskellige ture ud af huset med forskellige aldersinddelte aktiviteter, hvor der afgjort er noget for enhver alder og om man er dreng eller pige.

Lørdag aften er der festmiddag for alle og mon ikke også vores alle sammens klovn Tapé kigger forbi? Samt COPA's hus DJ som spiller op til minidisko med diverse lege for hele familien.

Herudover vil der som vanligt være aktivitetsrum med krea aktiviteter, hvor man bl.a. kan tegne, male, lege, ex. spille PlayStation, brætspil og bygge lego.

Vores gode team "børnepassere" kender både COPA og Forældregruppen indefra og ud. De har været med i adskillige år og de ved



"hvad det vil sige" at være COPA barn og hvilke udfordringer man kan have hvis maven driller. Det gør, at I trygt kan deltage i undervisningen.

Så skal vi selvfølgelig også – som vi plejer – snakke, grine, hygge, udveksle erfaringer, og spise god mad m.v.

Søndag er der generalforsamling og her kan I høre sidste nyt fra COPA og Forældregruppen.

Tilmelding og betaling senest d. 29/9-2023 ved:

1. Send mail med angivelse af medlemsnummer, navne på alle deltagere samt alder på alle deltagere (og gerne diagnose på medlemsbarnet) til: sekretariatet@copa.dk
2. Overfør egenbetaling via bankoverførsel til COPA: Konto: 9886- 0000483407 (Sparekassen Sjælland-Fyn A/S).
OBS: Husk at påføre medlemmets navn og medlemsnummer i bemærkningsfeltet.

Tilmelding er ikke "godkendt" før sekretariatet har modtaget betaling – og har bekræftet dette over for jer.

Deltagelse er betinget af medlemskab i COPA (som regel er det barnet som er medlem. Hvis det ikke er tilfældet for jer, er I yderst velkommen til i mailen at bede om at medlemskabet overføres fra jer som forælder til jeres barn).

For hvert medlem kan der deltage 2 voksne (og x antal børn). Familien bor som udgangspunkt på samme værelse / el. på værelse ved siden af hinanden.

Til mindre børn er man velkommen til at tage weekend seng med hjemmefra.

Egenbetaling pr. deltager:

0 – 3 år kr.: 0,00

4 – 14 år kr.: 300,00

15 år / voksen kr.: 400,00

Kommer I mere end 2 voksne pr. medlem eller vil I have adskilte værelser, kan dette betyde at merprisen afregnes af jer selv.

Ønsker I at bo på et bestemt værelse eller et bestemt sted, kontakt da selv Milling Hotel Park efter din tilmelding er bekræftet fra COPA.

Bemærk, at det efter serviceloven § 41 er muligt at søge om tilskud gennem jeres sagsbehandler i jeres kommune.

Hvis I søger om tilskud – og af kommunen bliver bedt om, at beskrive programmet – kan I fremhæve, at der gennemføres undervisning som skrevet ovenfor.

Endelige programmer arbejder vi på at dele efter SU.

Vi ser frem til en god weekend både med familier der har været med før, men ikke mindst de familier, der kommer første gang. Det bliver en aldeles fremragende weekend.



På styregruppens vegne og vel mødt til både "gamle" og nye familier, børn & juniorer!
Marie Louise Rødkjær Larsen

PS: Skriv, ring eller SMS endelig, hvis I har spørgsmål på tlf.: 28550637 el. mail: marielouise.vinther@live.dk

Gå langt udenom tågerne som vapes-folkene udspyr

- passiv 'vapes-rygning' kan være en sundhedsrisiko



Elektroniske cigaretter (e-cigaretter eller vapes) er batteridrevne enheder, der opvarmer en væske indeholdende propylenglycol, vegetabilsk glycerin, +/- nikotin og kemiske smagsstoffer for at skabe en aerosol, der inhaleres.

Forskere fra universiteter i Virginia og North Carolina har i en ny undersøgelse¹⁾ set på vapes-tågerne, når de pustes ud i en bil og de konkluderer: "Brug af e-cigaretter i køretøjer påvirker luftkvaliteten negativt og kan udgøre en sundhedsrisici for alle, der er til stede i køretøjet".

I undersøgelsen deltog 60 personer (gennemsnitsalder 20,5 år) - der havde dampet på e-cigaretter i mindst 1 år.

Efter 12 timer uden rygning skulle deltagerne i deres egen bil - med

lukkede vinduer - i 5 minutter pulse på deres e-cigarett med et bestemt antal sug (1 sug hver 30 sekund) og derefter i 25 minutter dampe løs som de selv ønskede.

I passagersædets vejtrækningszone var sat en aerosolmonitor, der målte partikelstørrelsen i dampene - partikler på 2,5µ (PM2,5) i diameter eller mindre.

Deltagerne tog i gennemsnit 18 samlede sug under sessionerne. Gennemsnits PM2,5-koncentrationer

steg fra 4,78 µg/m³ ved baseline til 107,40 µg/m³.

Undersøgelsen viste, at e-cigaretter udspyrer 22 gange det "sikre niveau" af mikroskopiske giftige partikler.

I undersøgelsen var der kun fokus på antallet af de bitte små partikler (PM2.5). De apparater, forskerne brugte til at måle partikler i luften, analyserede ikke, hvad partiklerne var sammensat af. PM2.5 kan genereres fra naturlige og menneskeskabte kilder såsom afbrænding af fossile brændstoffer. Ved indånding trænger de bitte små partikler ind i lungerne og irriterer hele åndedrætssystemet, hvilket muligvis forårsager eller forværrer astma, bronkitis og giver kraftig hvæsen. De bitte små partikler kan trænge ind i blodbanen, hvilket kan føre til betændelse, der øger risikoen for hjerte-kar sygdomme.

Reference

1) Soule, E.K. et al. Secondhand electronic cigarette aerosol in vehicles impacts indoor air quality. *Drug and Alcohol Dependence*. 2023. 250. Doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2023.110889.

LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: Tlf. 57673525)

København / Frederiksberg

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

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 40950953

Nordsjælland

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

Bornholm

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

Roskilde/Køge

Jette Frederiksen
Brombærvej 10, Gundsømagle
4000 Roskilde
Tlf. 28827580

(Storstrøm/Lolland Falster)

Kontaktperson:

Erna Kristoffersen
Elmevej 45
4171 Glumsø
Tlf.: 27636990

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 60630747

Fyn

Jørgen Rasmussen *)
Moseholmvænget 23
5672 Broby
Tlf.: 29241340

Sønderjylland

Carl Christian Sørensen
Åvej 6
6270 Tønder
Tlf.: 40793961

Sydvestjylland

Anette Larsen *)
Bryndumvej 200, Bryndum
6715 Esbjerg N
Tlf.: 27855978
(hverdag kl. 14.00 - 17.00)

Midt-/Vestjylland

Hans Christian Jessen *)
Thujavej 11
7400 Herning
Tlf.: 20159085

Aarhus / Østjylland

Gitte Heide*)
Engdraget 29A
8381 Tilst
Tlf.: 27782894
(17.00-19.00 alle hverdage)

Sydøstjylland

Tove Kristensen **)
Dagnæsalle 134
8700 Horsens
Tlf.: 28932804

Gl. Viborg Amt

Hans Breiner Henriksen
Fennebakken 9
8800 Viborg
Tlf.: 40700028

Nordjylland

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

Familær

Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21659460

Forældregruppen

Marie Louise Rødkjær Larsen
Halvorsmindevej 13
9800 Hjørring
Tlf.: 28550637

Ungdom

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

Urostomigruppen

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

*) Medlem af COPA's Forretningsudvalg. **) Fungerende lokalformand.

