



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

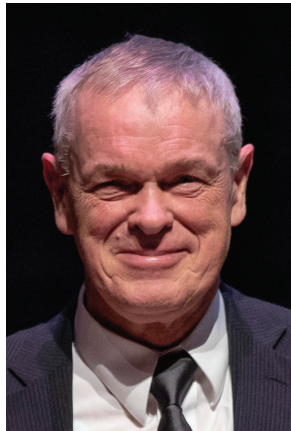


I dette blad kan man bl.a. læse:

Tag med på COPA Sommerophold 2024....se side 15

Kære alle

LEDER



Henning Granslev, landformand

Den sidste tid har været ret træls - altså vejrmæssigt. Mange har haft udfordringer til at komme på job, rydde sne i indkørselen og på fortove m.m. Vejret kan vi ikke gøre noget ved.

Men det bør snart være muligt at løse problemet med indkørfasen i Servicecentret for levering af stomihjælpemidler i Region Syddanmark og Region Midtjylland. Der er stadig stomiopererede, der ved tele-

fonisk henvendelser ikke kan få hjælp til bestilling af deres produkter. Det er ikke godt nok. Juni 2023 startede Odense og Aarhus kommune med den nye aftale, så der har været 8 - 9 måneder til at løse problemet. Man skal huske, at ikke alle stomiopererede, har overskud til at "kæmpe" med et nyt bevillingssystem.

Heldigvis har mange stomiopererede fået hjælp til bestilling fra stomisygeplejersker og sagsbehandlere rundt i kommunerne. Tak til jer alle.

Ukraine

Stomiforeningen COPA har indgået et samarbejde med foreningen, Bevar Ukraine. Fremover vil COPA få paller med som "fyldgods" når der er ekstra plads i deres transportere til Ukraine. Det er en god hjælp til at reducere fragtomkostningerne. Kontakten til foreningen "Bevar Ukraine" er sket med hjælp fra Hjalmar Benediktson, et bestyrelsesmedlem i en COPA lokalforening. Tak Hjalmar.

COPA Sommerophold 2024

Sidste års sommerophold i Odder var en stor succes. De, der ikke kom med, kan så prøve lykken i år. Se mere på side 15.

Stomidag 2024

I år er der International Stomidag, På en Verdenskongres for Stomiforeninger blev det i 1993 vedtaget, at hvert 3. år skulle der afholdes International Stomidag. Dagen blev fastlagt til 1. lørdag i oktober måned.

Planen og tidspunktet til afholdelse af dagen fungerede fint i mange år. MEN, flere år efter, blev der besluttet, at der netop på denne lørdag i oktober måned, hvert år skulle være "Lyserød Lørdag" også kaldet "Støt brysterne".

Hvad sælger bedst? En dag med bryster eller stomiposer? Danmark besluttede i 2018, at Stomidagens arrangementer fremover skal afholdes den sidste lørdag i september måned.

Kort info om Stomidagen lørdag den 28. september 2024

Arrangementet afholdes i Middelfart.

- Oplæg af TV læge Peter Qvortrup Geisling: *Sundhedsvæsenet før og nu.*
- Læge Simone Brandt, Skejby Sygehus: *Oplæg om urinafledninger.*
- Charlotte Loch Run, Skejby Sygehus: *Transplantation af tarmfæces og nyt om ileostomi.*
- Jacob Nossel og unge fra COPA: *Præsentation af Stomiguident.*
- Per Herlufsen, Hvidovre Hospital: *Kost til personer med ileostomi.*

Leverandører og producenter har stande med stomihjælpemidler.

Der kommer et færdigt program her i medlemsbladet. Husk allerede nu at sætte kryds i kalenderen

Når dette blad bliver omdelt, er vi i den første forårsmåned. Pludselig er det påske og haven trænger til lidt oprydning m.m. Husk at slappe af - inden arbejdet i haven.

Hilsen Henning Granslev

Et dødsfald

Tidligere COPA landsformand Christian Stentoft sov stille ind fredag den 5. januar.

Christian var landsformand i perioden 1990 til 1996 og fra 2000 til 2002. I 1992 lejede COPA kontorlokaler i Ringsted og ansatte en fuldtidsansat sekretær.

Christian brændte for, at der i COPA skulle etableres et netværk til forældre, der har børn med stomi. Desuden kæmpede Christian også for, at stomiopererede skulle have en bevilling til de bedst egnede produkter efter en individuel vurdering af borgerne. Denne kamp viste sig af være ret lang – vi er næsten i mål.

I foråret 1996 vendte Christian tilbage til posten som lokalformand for Bornholm.

På COPA hovedbestyrelsesmødet april 2000 blev Christian igen valgt som landsformand. Men det skulle kun være for en valgperiode - 2 år, da Christian ønskede at trække sig helt fra arbejdsmarkedet, og "kun" være pensionist – uden en hel masse forpligtelser. Det blev nu ikke en hel stille tid. Christian var i mange år en fast del af staben i Bornholm Rundt.

Jeg har i min tid som landsformand haft mange samtaler med Christian om lidt af hvert i COPA. Det var helt tydeligt, at Christian fulgte meget med i, hvad der rørte sig i COPA, både lokalt, på landsplan og stadig om borgernes ret til frit valg af stomihjælpemidler.

h.g.

Christian blev 93 år. Æret være Christians minde

COPA's sekretariat holder lukket fra den 3. maj til 10. maj 2024 begge dage inkl.



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.stomiguident.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: micpet@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 10/04-2024.

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

• Illustrationsannoncer:

Næste blad: Tilsagn senest 10/04-2024.

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til mail@copabladet.dk. Andet materiale

modtages også - efter aftale. Reprøklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copabladet i hænde senest: 18/04-24.

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

Foto forsiden

Colourbox, Aarhus Domkirke.

Foreningens formål:

Vedtægternes § 4:

Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoieropererede 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 2/2024 (marts-april) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 297]

Indhold:

	Side
Leder (Henning Granslev).....	2
Tredje afslag på ny behandling trods effekt (Hani Abu-Khalil/Patienter).....	4
Anette vil gerne bryde tabuet om stomi (Rikke Hovn Poulsen/KB).....	6
Danskerne har fortsat høj tillid til sundhedsvæsenet.....	14
COPA Sommerophold 2024 (Henning Granslev).....	15
Nyt fra Lokalforeninger og -grupper	16
Mad og luft i stomiposen (Ole Vestergaard).....	27
Forbliv ung, øg vitaliteten og forebyg sygdom (Ole Vestergaard).....	28
Medicinsk behandling af fedme (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 2024

Blad 2 (uge 10) Omdeling 4. - 8. marts
Blad 3 (uge 19) Omdeling 6. - 10. maj
Blad 4 (uge 27) Omdeling 1. - 5. juli
Blad 5 (uge 36) Omdeling 2. - 6. september
Blad 6 (uge 45) Omdeling 4. - 8. november
Omdeles af PostNord Danmark.

Hvis bladet ikke er modtaget, kan du kontakte sekretariatet på tlf. 57673525 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 lokalformændene findes på bagsiden af dette blad.

Der tilbydes rådgivning til alle - uanset om man er medlem af COPA eller ej. Rådgivningen udføres udelukkende i henhold til patientens ønsker, og den kan foretages i hjemmet, på sygehuset eller telefonisk.

Foreningens rådgivere er alle stomi- eller reservoieropererede 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 stomipleje 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.

Tredje afslag på ny behandling trods effekt

Lena Rosenkilde har fået sit tredje afslag på behandling med Enherto (trastuzumab deruxtecan, T-DXd) i det offentlige trods god effekt på privathospital. Begrundelsen for afslaget har sundhedsminister Sophie Løhde ellers afvist som tilstrækkeligt grundlag.

“Jeg kunne ikke få vejret, da jeg læste det tredje afslag. Det var virkelig en mavepuster.”

Sådan lyder det fra Lena Rosenkilde, som bor med sin søn på Østerbro. Hun blev i 2021 diagnosticeret med HER2-low østrogenreceptor-positiv (ER+) metastatisk brystkræft – en diagnose, der har en median overlevelse på 3,5 år.

Gennem de seneste otte måneder har hun betalt af egen lomme for at modtage behandling med T-DXd for sin kræftsygdom i det private sundhedsvæsen - en behandling, der har haft dokumenteret effekt for hendes kræftform, men som endnu ikke er anbefalet af Medicinrådet.

Før hun startede behandling med T-DXd, havde hun afprøvet andre godkendte medicinske behandlinger på Rigshospitalet, men Lena Rosenkildes sygdom fortsatte med at forværres, til der ikke var flere muligheder.

Undervejs i forløbet - juli 2022 - dukkede nye forskningsresultater op om effekten af T-DXd mod HER2-low ER+ metastatisk brystkræft. Et fase 3-studie i New England Journal of Medicine viste, at behandling med T-DXd næsten kunne fordoble den progressionsfri overlevelse (tiden uden forværring) sammenlignet med den foretrukne standardbehandling (10,1 måneder mod 5,4 måneder) og gav en overlevelsesegevinst på over et halvt år (23,9 måneder mod 17,5 måneder) hos patienter som Lena Rosenkilde med HER2-low ER+ metastatisk brystkræft.

Medicinrådet blev stopklods

Lena Rosenkildes behandlende læge på Rigshospitalet, overlæge Ann Knop, ansøgte derfor Task Force for Rationel Medicinanvendelse på Hospitalet under Den Regionale Lægemeddelkomite i Region Hovedstaden om tilladelse til at tilbyde hende

behandling med T-DXd i offentligt regi. Sådan som det syvende princip tillader.

Ann Knop og Lena Rosenkilde fik dog afslag med begrundelsen, at behandlingen med T-DXd til HER2-low var under vurdering hos Medicinrådet. Ann Knop forsøgte igen i august 2023, men afgørelsen og begrundelsen var den samme.

Behandling i det private mod egenbetaling

Lena Rosenkilde valgte i mellemtiden at købe T-DXd-behandlingen for egen regning. Hun begyndte i maj 2023 på et behandlingsforløb med T-DXd på en privatklinik i Sverige og er nu i gang med et forløb på et dansk privathospital. Gennem de seneste 8 måneder har hun således gennemgået 12 selvfinansierede behandlinger med T-DXd i det private sundhedsvæsen i henholdsvis Sverige og Danmark.

Behandlingen har haft god effekt, og kræften er svundet ind, har Ann Knop tidligere bekræftet.

I Sverige kostede hver behandling omkring 60.000 danske kroner, i Danmark er prisen 50.000 kroner per behandling – og de store udgifter har da også presset Lena Rosenkilde gevaldigt på økonomien.

“Det er utroligt mange penge for mig. Jeg er på ingen måde rig, og jeg ved simpelthen ikke længere, hvor jeg skal finde penge til at fortsætte behandlingen,” fortæller hun.

Nyt afslag trods kritik fra ministeren

I november 2023 sendte sundhedsminister Sophie Løhde (V) et brev til de fem regioner, som Medicinske Tidsskrifter har fået indsigt i. Heri slog hun fast, at det syvende princip om prioritering af sygehuslægemidler skal overholdes.

Ifølge det syvende princip skal det “være muligt ud fra en konkret lægefaglig vurdering at behandle med lægemidler, som er afvist til standardbehandling.”

I brevet skrev Sundhedsministeren endvidere:



Det er så utroligt hårdt. Jeg er alvorligt syg og skal kæmpe mod et bureaukrati, som jeg føler, vender sig mod mig,” siger Lena Rosenkilde, her med sin søn. *“Jeg føler, at Sophie Løhdes kritik går specifikt på situationer som min, så jeg kan slet ikke forstå, at de vælger at afvise igen.”*

– “Jeg er desuden blevet opmærksom på, at nogle sygehuslæger oplever at få afvist at ansøge de regionale lægemiddelkomitéer om at benytte lægemidler, som ikke er anbefalet af Medicinrådet. I relation hertil vil jeg understrege, at det er regionernes opgave at sikre, at det er muligt ud fra en konkret lægefaglig vurdering at behandle med lægemidler, som er afvist til standardbehandling.”

Og for Lena Rosenkilde var det endnu vigtigere, at ministeren skrev:

–“Det bør også være muligt ud fra en konkret lægefaglig vurdering at behandle med lægemidler, som er under behandling i Medicinrådet.”

På grund af dette ansøgte Ann Knop en tredje gang om at tilbyde Lena Rosenkilde T-DXd - men den 9. januar i år kom der igen afslag fra taskeforcen. Ordlyden var helt identisk med det forrige afslag:

–“Dette (afslaget, red.) er begrundet i, at vurdering af den aktuelle indikation pågår i Medicinrådet.”

Afslaget fortsætter:

“Task Force vurderer, at den ansøgte patient ikke tilhører en særlig, afgrænset gruppe med dokumenteret eller forventet bedre effekt af behandlingen, end hvad der er observeret for hele studiepopulationen i DESTINY-Breast04-studiet, der danner grundlag for EMA’s godkendelse af indikationen.”

Lena Rosenkilde stiller sig uforstående og dybt frustreret over dette tredje afslag, som ramte hårdere end de andre.

“Det er så utroligt hårdt. Jeg er alvorligt syg og skal kæmpe mod et bureaukrati, som jeg føler, vender sig mod mig,” siger hun.

(fortsætter side 6)

Alle har ret til et godt liv

Støtte og vejledning til tarmkræftpatienter
og pårørende



INVITATION TIL KONFERENCE OM TARMKRÆFT

FREDAG den 15. MARTS 2024, KL. 9.30 – 16.00

Alle medlemmer af COPA

KRÆFTENS BEKÆMPELSE

STRANDBOULEVARDEN 49, 2100 KØBENHAVN Ø

Alle medlemmer, pårørende og andre interesserede er hjerteligt velkomne. Der er fri entré.

Tilmelding (af hensyn til forplejningen) Hurtigst muligt på: info@tarmkraeft.dk

Program

Tema med fokus på senfølger problematikken

- 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 **Kræftpakke V og status for Sundhedsstrukturkommissionen**
v/**Pernille Slebsager, Kræftens Bekæmpelse**
- Kl. 11.15 – 12.15 **Senfølger efter kræft i tyk-og endetarmen eller endetarmsåbningen.**
Hvilke senfølger ser vi hos vores patienter og hvilke behandlingstilbud har vi.
med fokus på frygt for tilbagefald.
v/**Birthe Thing Oggesen, Afdelingslæge, Senfølgeklinikken Herlev-Gentofte.**
- Kl. 12.15 – 13.00 **Frokost.**
- Kl. 13.00 – 14.00 **Økonomiske senfølger, med udgangspunkt i sygedagpengeloven.**
Standby ordningen og §56 ordningen.
v/**Ulla Jensen og Mette Lise Petersen, Socialrådgivere;**
Kræftlinjen Kræftens Bekæmpelse
- Kl. 14.15 – 15.15 **Sakral Nervemodulation.**
Virkningsmekanisme og behandlingsresultater på senfølger efter tarmkræft.
v/**Stine Ydegaard Turiño; Overlæge, Kolorektal kirurgisk afdeling,**
Sjællands Universitetshospital.
- Kl. 15.15 – 16.00 **Afslutning og tak for i dag samt Kaffe/the og kage.**



Tarmkræftforeningen

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



Tredje afslag på ny behandling trods effekt. fortsat:

- "Jeg føler, at Sophie Løhdes kritik går specifikt på situationer som min, så jeg kan slet ikke forstå, at de (regionen, red.) vælger at afvise igen."

Ikke en del af taskercens retningslinjer

I et skriftligt svar bekræfter Region Hovedstadens Enhed for Kvalitet, Forskning og Patientsikkerhed, at der ikke findes overordnede retningslinjer for disse sager, hvor læger ansøger de regionale lægemiddelkomiteer om brugen af ikke-anbefalede lægemidler, som er under behandling i Medicinrådet:

"Der er endnu ingen tværregionale retningslinjer for dette, men regionerne bestræber sig i deres vurderinger af disse lægemidler på at balancere Folketingets syv principper for prioritering af sygehuslægemidler samtidig med at have fokus på, at individuel anvendelse af et lægemiddel ikke skal underminere processen i Medicinrådet, herunder Amgros' prisforhandling."

Virksomheden bag T-DXd, AstraZeneca og Daiichi-Sankyo, påbegyndte den 10. februar 2023 ansøgningsprocessen for godkendelse af behandlingen hos Medicinrådet. Ansøgningen

er endnu ikke færdigbehandlet, men Medicinrådet forventer at komme med den endelige anbefaling den 20. marts 2024 - 13 måneder efter ansøgningsprocessen startede i Medicinrådet. ■



Kilde:
Hani Abu-Khalil.
Patienter. 26-01 2024.
(Landsformanden har fået tilladelse til gengivelse)



Af Rikke Hovn Poulsen - foto Hans Ravn og privat

Artiklen blev bragt i medlemsmagasinet 'Tæt på Kræft', november 2023.

Her gengivet - med tilladelse fra KB - fra <https://www.cancer.dk/nyheder-og-fortaellinger/2023/en-stomi-blev-anettes-redning/>

I årevis sidder Anette Dam Hansen på toiletet otte timer i døgnet. Det er næsten svært at forstå, hvor meget tid, det egentlig er; det svarer til en hel arbejdsdag. En god nats søvn. Eller den tid, det tager at køre fra Hjørring til Berlin i bil. Hver dag.

Samtidig lider hun af ekstrem træthed, voldsomme ledsmerter og depression. Alt sammen som følge af en operation for tarmkræft i 2020, der godt nok har fjernet tumoren, men samtidig også har rensset hendes liv for spontanitet og socialt samvær. - Jeg gik rundt med en følelse af, at jeg burde være lykkelig, fordi jeg havde overlevet kræften. Men når jeg gik i seng om aftenen, kunne jeg alligevel ikke lade være med at tænke, at det måske ville være dejligt ikke at vågne i morgen, indrømmer hun.

Anettes forløb er historien om, hvor voldsomt invaliderende senfølger efter kræft kan være. Men heldigvis er det også historien om, at det ikke nødvendigvis behøver at være sådan.



Serverer med brækket arm

I de første 47 år af sit liv er Anette typen, der altid klør på – selv når det gør ondt. I mange år arbejder hun fuld tid som dagplejer, og i weekenderne serverer hun til selskaber. Hun kan godt komme op på 80 arbejdstimer på en uge. Og så er der selvfølgelig også lige løb, styrketræning og jobbet som mor til tre halvvoksne børn, der også skal passes.

Indimellem tager det overhånd, det ved hun godt. Som da hun arbejder videre en hel dag

med en brækket arm. Hun mærker simpelthen ikke smerten, før jobbet er klaret.

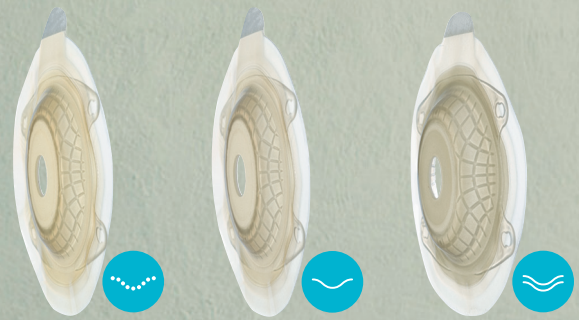
- Jeg er opdraget til, at man først og fremmest skal arbejde hårdt – og hvis man så kan klare noget derudover, er det jo kun dejligt, forklarer hun.

Derfor bliver Anettes mand, Peter, også bekymret, da hun i foråret 2020 begynder at ligge mere og mere på sofaen. Så da hun oveni klager over ondt i maven, sender han hende resolut til lægen.

(fortsætter side 8)



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

Anette vil gerne bryde tabuet om stomi. fortsat:

En hurtig blodprøve afslører ingenting, så lægen og Anette bliver enige om, at det nok bare er hende, der er pivet. Men symptomerne forsvinder ikke. Og efter 5-6 konsultationer over et par måneder bliver hun endelig henvist til undersøgelse for tarmkræft.

Så går det stærkt. For der er noget, der slet ikke er, som det skal være. Anette har endetarmskræft, og hun skal i behandling med det samme.

Midlertidig stomi

Operationen går over al forventning. Det lykkes kirurgerne at fjerne hele kræftknuden i Anettes endetarm, og hun bliver udstyret med en midlertidig stomi.

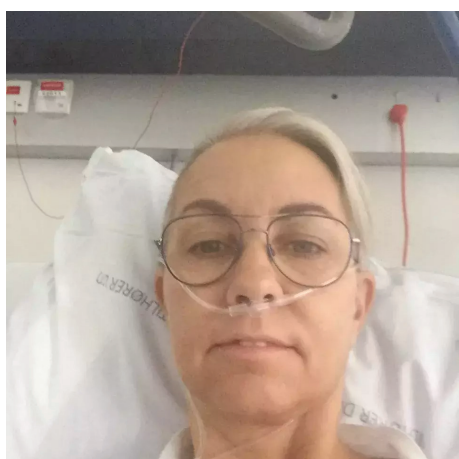
Peter er med på kursus i, hvordan man håndterer sådan et monstrum, og de bliver hurtigt fortrolige med den.

- Jeg har det rigtig fint i den periode. Selvfølgelig tager det noget tid at komme ovenpå efter operationen, men det er først og fremmest en kæmpe lettelse, at jeg ikke har ondt i maven, husker hun.

Efter tre måneder bliver Anette indkaldt til samtale på sygehuset. De vil indstille hende til at få den midlertidige stomi ført tilbage til 'normalen'. Hun er lidt nervøs – men når lægerne siger, at det er det rigtige at gøre, følger hun selvfølgelig deres råd. Og der er et par måneders ventetid, får hun at vide, så hun kan nå at forberede sig mentalt.

Men allerede dagen efter ringer telefonen, mens hun står i Aalborg Storcenter med indkøbsposer i begge hænder.

- Vi har fået et afbud. Kan du komme i morgen? spørger lægen.



Hvor er toilettet?

Anette sidder på toilettet. Det har hun gjort i flere timer nu. Og sådan har det været hver evig eneste dag og nat siden operationen for over et år siden. Hun har afføring op imod 30 gange i døgnet.

Det var først, efter at stomien blev ført tilbage, at jeg virkelig begyndte at føle mig syg. Lægerne sagde, at nu var jeg kræftfri – men jeg følte mig overhovedet ikke rask, forklarer hun.

Derhjemme lærer resten af familien hurtigt, at når mor banker på toilet-døren – så er det med at blive færdig med det samme. Ellers går det galt. Men når Anette af og til bevæger sig uden for hjemmet, er hun konstant på udgik efter det nærmeste toilet. For hun ved, at det er et spørgsmål om sekunder, fra hun mærker afførings-trangen, til det begynder at løbe.

- Min hjerne var konstant i alarmberedskab, når jeg var ude. Jeg skulle koncentrere mig så meget, at jeg helt glemte at nyde det – mange mennesker har nok troet, at jeg var sur hele tiden. Det var virkelig hårdt, fortæller hun.

Et par enkelte gange lykkes det Peter at lokke hende med til koncert på det lokale spillested. Men det er sjældent en stor succes, så det ender næsten altid med, at Anette melder afbud – også når det er hendes bedste venners fødselsdag eller arrangementer på Peters arbejde.

- Jeg har altid elsket at gå til fester, foredrag og koncerter. Men det var så pinligt at sidde på toilettet i halvanden time, for så at komme ud til en kø på 35 mennesker. Det gav mig stress, forklarer hun.

- Jeg tror ikke, folk kan sætte sig ind i, hvordan det er at have afføringstrang 24/7, hvis ikke de har prøvet det. Min hjerne fortalte mig hele tiden, at jeg skulle på wc. Det var simpelthen så belastende, og min nattesøvn blev ødelagt.

23% af alle kræftoverlevende har sværere ved at deltage i sociale aktiviteter i årene efter deres kræftsygdom

KILDE: Forskningsprojektet SEQUEL

Kan ikke holde bestikket

Trætheden er ødelæggende. Selv om Anette er meget socialt anlagt, begynder hun at trække sig. For det kræver bare så meget energi at gå ud – hun bruger dagevis på at forberede sig mentalt til en enkelt aften ude, og bagefter er hun lænket til sofaen mindst lige så længe.

- Hvis ikke jeg passer på mig selv i løbet af dagen, kan jeg næsten ikke holde på bestikket til aftensmaden. Jeg har altid været god til at formulere mig, men nogle gange føles det, som om jeg ikke kan huske, hvordan man sætter ord sammen, forklarer hun.

Før i tiden elskede Anette at lave mad og gå i haven. Hun gik lange ture og læste tykke bøger. Men nu har hun ikke lyst til noget af alt det. Hun ligger bare på sofaen og stirrer op i loftet.

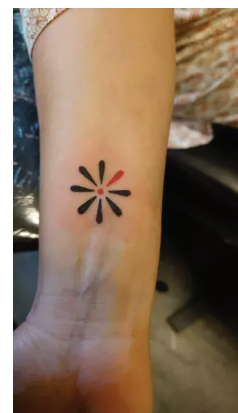
Omkring et år efter operationen mister Anette to søskende til kræft med syv ugers mellemrum. Det bliver dråben, der får bægeret til at flyde over, og hun udvikler en depression.

- Tanken om, hvorfor jeg fik lov at leve videre, mens de skulle dø – det var ikke til at klare, fortæller hun.

Det er nok ikke så slemt

Med tiden bliver Anette bedre til at passe på sig selv. Når bare hun husker at få masser af hvile, kan hun godt komme igennem hverdagen. Men så melder jobcenteret sig på banen.

- Det virkede overhovedet ikke, som om de kunne forstå, at der var noget, der hed senfølger efter kræft – og særligt når jeg hverken havde fået kemo eller stråler. Jeg prøvede at forklare, at lægerne havde været inde at rode med nerverne efter operationen, men de syntes vist, jeg skabte mig, fortæller Anette.



Anette er ikke typen, der får tatoveringer – men Knæk Cancerblomsten betyder så meget for hende, at den nu sidder permanent på den ene underarm.

(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 

Anette vil gerne bryde tabuet om stomi. fortsat:

Anette bliver sendt i arbejdsprøvning. Egentlig vil hun gerne, for hun er jo opdraget til, at arbejdet kommer før alt andet. Men selv om det kun er to timer tre gange om ugen, udvikler hun lynhurtigt forhøjet blodtryk, og hendes læge må sygemelde hende igen.

På grund af alle de forskelligartede symptomer er Anette konstant i kontakt med forskellige dele af sundhedsvæsenet. Og også her erfarer hun, at det langt fra er alle, der har forståelse for, hvad senfølger er for en størrelse.

Anette er ikke typen, der får tatoveringer - men Knæk Cancer-blomsten betyder så meget for hende, at den nu sidder permanent på den ene underarm.

- Jeg har oplevet at blive indlagt med voldsomme smerter for kun at blive sendt hjem igen dagen efter, fordi lægerne ikke tog det alvorligt. Det fik mig til at føle mig helt forkert, og jeg spurgte mig selv: Er det bare noget, jeg bilder mig ind? fortæller hun.

Heldigvis møder hun også dygtige og empatiske læger og sygeplejersker. For eksempel er hun på et rehabiliteringsophold i Nyborg, der gør en verden til forskel.

- De lærte mig, at mine smerter er reelle – det er kun mig, der ved, hvor ondt det gør. Selv om jeg altid har tænkt, at man kan, hvad man vil, så er jeg nødt til at respektere min krop, forklarer hun.

Et stort tabu

Anette har tænkt over det i et års tid, da hun første gang bringer det op over for lægen på Senfølgeklinikken i Aalborg:

- Jeg tror, det er tid til en permanent stomi, siger hun.

Lægen bliver overrasket. Han har haft lignende overvejelser, men han har været varsom med at foreslå det, da de fleste kvinder går helt i baglås bare ved tanken.

- Der er så meget tabu forbundet med stomi. For mange mennesker er det noget af det værste, de kan forestille sig. Men jeg havde jo prøvet det før, og jeg vidste, at det hverken var klamt eller ulækkert, forklarer Anette.

En måneds tid senere får hun lagt en permanent stomi på Aalborg Sygehus. Selv om der opstår komplikationer i forbindelse med operationen, og hun er indlagt i to uger mere end planlagt, er hun glad langt ind i sjælen. Hun føler, at hun har fået en helt ny start.



"Før jeg fik stomien, følte jeg, at jeg lignede en oppustet spærreballon det meste af tiden. Men nu er min krop ligesom faldet på plads. Og det samme med mit hoved; der er en byrde, der er taget fra mig, og jeg kan mærke mig selv bedre, end jeg har kunnet meget længe."

Uheld i begyndelsen

I den første tid sker der uheld af og til. Som da Anette står i en garnbutik, og det begynder at lugte.

- Må jeg låne toilettet? Min stomi er lækkeret, siger hun roligt.

Et par år tidligere ville sådan en oplevelse have slået hende helt ud, og hun ville være kørt grædende hjem med det samme. Men hun har lært meget af alt det, hun har været igennem, så nu går hun stille og roligt ud og skifter tøj.

- Værre var det heller ikke. Jeg har efterhånden fundet ud af, at jo mere åben, jeg er om det, desto bedre fungerer det.

Og det ender faktisk med at være en positiv oplevelse. Da hun kommer ud igen, er personalet imponerede over hendes mod og åbenhed. Og så får hun ellers shoppet garn til den store guldmedalje.

Efter et par uger får hun mere styr på stomien. Hun får udleveret noget forskelligt udstyr fra sygehuset, og efterhånden finder hun

frem til det, der passer bedst til hende. Efter to måneder er risikoen for uheld slet ikke noget, der fylder i Anettes tanker længere.

- Og selv om der så skulle ske et uheld igen en dag – så er det under alle omstændigheder væsentligt mindre belastende, end da jeg skulle rende på toilettet hele tiden, understreger hun.

Hun har altid en lille taske med rundt, så stomien kan skiftes hvor som helst. Og efter hun har fået rutinen, tager et toiletbesøg ikke mere end et halvt minuts tid.

(fortsætter side 12)



Anette har en lille toilettaske med alt udstyret til stomien hængende på badeværelset, og hun tager den med, hver gang hun skal ud.

PASFORM TIL DIG

Skab en stabil og sikker pasform med **eakin**[®] tætningsringe...hver gang.



eakin **freeseal**[®] og eakin **Cohesive**[®] tætningsringe har vist sig at være de mest formbare tætningsringe der findes.¹ De er:

NEMME AT BRUGE | NEMME AT FORME

Bliver på plads og skaber en sikker pasform altid.

eakin[®] tætningsringe...designet til din facon.



eakin
Cohesive[®]
tætningsringe

eakin
freeseal[®]

Bestil vareprøver

Scan QR koden eller besøg vores hjemmeside Focuscare.dk



Focuscare

Østervangsvej 21
DK-8900 Randers C.
+45 49 26 13 99
info@focuscare.dk
www.focuscare.dk



Anette vil gerne bryde tabuet om stomi. fortsat:

- Det er en kæmpe befrielse. Jeg har jo fået sindssygt meget ekstra tid til at lave alle mulige dejlige ting i stedet for at sidde på toilettet.

Anette var på et tidspunkt nervøs for, om Peter ville synes, det var træls, at hun skulle gå rundt med en pose på maven resten af livet.

- Men han sagde bare, at når det ikke var et problem for os sidste gang, så ville det heller ikke blive det nu, beretter hun.

Hun har fået et stort elastikbånd, som hun kan tage om maven, når de skal være intime. På den måde sidder stomien ikke i vejen. Og alt i alt føler hun sig meget mere kvindelig nu.

Måske er det faktisk Peter, der bedst har sat ord på det:

- De sidste to år har du set så forpint ud i øjnene. Det er væk nu, sagde han en aften kort tid efter operationen.

Fest hele natten

Det er en af de bedste aftener i Anettes liv. Kun en måned efter operationen sidder hun her på det lokale spillested i Hjørring, og Dodo and The Dodos giver den gas på scenen. Sammen med hende sidder tre af hendes bedste veninder, som hun ikke har festet med i årevis.

- Det var en fantastisk koncert. Vi havde den sjoveste aften i mands minde – vi grinede og dansede til klokken fire om natten. Jeg havde virkelig savnet at være mig selv på den måde.

Lægerne siger, at Anette skal indstille sig på aldrig at komme i arbejde igen. Stomien giver hende bedre livskvalitet, men de anbefaler, at hun søger om førtidspension. Og hun er efterhånden selv ved at indstille sig på tanken.

- Jeg vil gerne tilbage i arbejde igen. Men jeg har stadig brug for, at alting går meget langsomt, og jeg skal hvile mig flere timer om dagen. Men det vigtigste er jo, at jeg har energi nok til at være her for familien, understreger hun.

Det går den rigtige vej. Anette har altid været et kreativt menneske, men i de sidste par år har hun fuldstændig opgivet alle sine hobbies; hun har hverken været i haven eller eksperimenteret i køkkenet.

- Det begynder stille og roligt at komme tilbage nu. Godt nok tager alting fire gange så lang tid, som før jeg blev syg. Men jeg har fået lysten igen – den har jeg ikke mærket i årevis. Det gør mig glad at føle sådan, når jeg står op om morgenen.



Hunden har været Anettes faste makker gennem hele forløbet og holdt hende med selskab på sofaen. Så det er skønt igen at kunne gå små ture med den i dag.



I gamle dage gik Anette og Peter ofte til koncerter og andre arrangementer. Her er de til Sko/Torp koncert i Aalborg, aftenen inden Anette blev opereret mod tarmkræft. Nu kan parret endelig gå ud igen.

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

Urostomigruppen

Familiær Polypose-gruppen

Pensionistmedlem
(kr. 200,00 pr. år)

Forældregruppen

Almindeligt medlem
(kr. 300,00 pr. år)

Støttemedlem
(kr. 200,00 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



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



CeraPlus™
Ostomy Products

DK-00171

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



Ostomy Care
Healthy skin. Positive outcomes.

Danskerne har fortsat høj tillid til sundhedsvæsenet

Tilliden til sundhedssystemet er faldet, men er fortsat på et højt niveau; tilliden nåede et ekstraordinært højt niveau under COVID-19-pandemien i 2020-2021 (**i 2021 havde 73% af danskerne tillid til sundhedsvæsenet**).

Trods en tilbagegang over de seneste år er tilliden til sundhedssystemet fortsat på et højere niveau i dag end for fem år siden (**i 2023 havde 67% af danskerne tillid til sundhedsvæsenet - i 2019 var det kun 64%**).

Det er meget positivt, at danskerne generelt føler sig i trygge og kompetente hænder i det danske sundhedssystem. Der er dog heller ingen tvivl

om, at sundhedsvæsenet står over for væsentlige udfordringer i disse år, som i høj grad handler om vanskeligheder med at kunne uddanne og

rekruttere tilstrækkeligt med medarbejdere til at løfte en voksende behandlings- og plejemæssig indsats i lyset af bl.a. flere ældre og multisyge.

Hvilke af følgende årsager mener du har bidraget til din høje tillid til sundhedssystemet?

Tryk behandling og kvalitet driver høj tillid

Hele 77% af de danskere, der har høj tillid til sundhedssystemet, peger på tryk og sikker behandling som årsagen hertil, og 67% fortæller, at deres høje tillid skyldes høj generel kvalitet i sundhedssystemet.



Hvilke af følgende årsager mener du har bidraget til din lavere tillid til sundhedssystemet?

Manglende hænder og kapacitet driver lav tillid

Når man ser på danskere med lav tillid til sundhedsvæsenet, peger langt de fleste på mangel på personale og ventetider som årsagen til dette.



ISPØRGESKEMAUNDERSØGELSE

Undersøgelsen/analysen er foretaget af Epinion på vegne af PwC^{*)} i 4. kvartal 2023 og er baseret på en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse blandt ca. 1.500 danskere.

Analysen er gennemført blandt et repræsentativt udsnit af danskere mellem 18-80 år.

*) PwC: PricewaterhouseCoopers er en af verdens største revisions- og konsulentvirksomheder.

Danskers tillid falder bredt

Tillidstallet er beregnet ud fra otte underliggende parametre, som måler danskers tillid. F.eks.:

- Tillid til de sociale medier 46% i 2021 - 43% i 2023.
- Danskers tillid til hinanden 70% i 2021 - 71% i 2023.
- Tillid til institutioner 65% i 2021 - 63% i 2023.
- Tillid til erhvervslivets vilkår 69% i 2021 - 66% i 2023.
- Tillid til det private erhvervsliv 63% i 2021 - 62% i 2023.
- Tillid til offentlige myndigheds databehandling 60% i 2021 - 59% i 2023.

Kilder:

- <https://www.pwc.dk/da/publikationer/oekonomisk-tillidsbarometer-efteraar-2023.html>
- <https://www.pwc.dk/da/publikationer/2023/tillidsbarometeret-2023.pdf>

COPA Sommerophold 2024

mandag 1. juli - lørdag 6. juli

COPA deltagerne på sommeropholdet i Odder sidste år var meget tilfredse med værelserne, forplejning og ikke mindst det meget servicevenlige personale. Derfor har COPA også i år booket sommerophold på **Montra Odder Parkhotel**. De der ikke kunne deltage sidste år har så mulighed for at komme med i år.

Tilbuddet er for stomi/reservoirepererede samt deres ægtefælle/samlever. Hotellet har handicapværelser, er røg-frit og ligger ca. 1 km fra banegården. Der er gratis P-pladser.

Prisen er pr. person 4600 kr. i dobbeltværelse og 4600 kr. i enkeltværelse. Hotellet har valgt, det skal være samme pris pr. person.

Alle er helt sikkert bekendt med, at der har været prisstigninger på næsten alt. Det har derfor været nødvendigt at tilpasse prisen for opholdet.

Betalingen dækker følgende: Alle udflugter og entreer, mandag frokost og aftenmenu, tirsdag til fredag alle måltider, onsdag madpakke til hel-

dagsudflugten, mandag – tirsdag - torsdag og fredag en øl/vand til frokost, aftenkaffe alle dage, fredag aften festmiddag incl. ½ fl. vin, kaffe og frugt og slutter lørdag med morgenbuffet.

Ekstra tilbud:

Ønskes en ekstra overnatning søndag den 30. juni eller lørdag den 6. juli:

- **Enkeltværelse**
incl. morgenbuffet 700 kr.
- **Dobbeltværelse**
incl. morgenbuffet 800 kr.

Ekstra overnatning afregnes direkte med hotellet.

Oplys venligst, det er i forbindelse med COPA sommeropholdet.



Montra Odder Parkhotel.

Planlagt program

Mandag den 1. juli

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

Tirsdag den 2. juli

Eftermiddagstur til Aarhus. Besøg på Dook1, i Domkirken, bustur til Universitetsparken og Mindeparken, kaffe og brød på AROS.

Onsdag den 3. juli

Heldagstur til Samsø med guide rundt på øen: Besøg på Falkecenter Samsø, ekstra tid til at gå lidt rundt i Nordby med de små hyggelige butikker og cafeer og besøg på Samsø Gårdbutik. Medbragte madpakker indtages i SamBiosen (Tranebjerg Idrætscenter). Kaffe og brød på færgen retur.

Torsdag den 4. juli

Eftermiddagstur til Industrimuseet i Horsens, Rundvisning med guider. Kaffe og lagkage på hjemturen.

Fredag den 5. juli

Hele dagen er til egen disposition. Der er tid til en udflugt på egen hånd. Man kan også slappe af og nyde dagen, inden der om aftenen serveres en 3 retters festmiddag incl. ½ fl. vin kaffe og sødt.

Lørdag den 6. juli

Morgenbuffet og afrejse.

Tilmelding til

COPA Sommerophold 1. juli til 6. juli 2024

Montra Odder Parkhotel, Torvald Køhlsvej 25, 8300 Odder Tlf. 86544744

Medlemsnummer/-numre.....

Telefon.....

Navn(e).....

Adresse.....

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

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

Sæt kryds ved ja til udflugterne:

JA. Deltager i udflugten tirsdag den 2. juli til Aarhus. Bustur med guide rundt til seværdigheder.

JA. Deltager i heldagsudflugten onsdag den 3. juli til Samsø.

JA. Deltager i udflugten torsdag den 4. juli til Industrimuseet i Horsens. Kaffe og brød.

Tilmeldingsblanketten sendes i lukket kuvert (gerne kopi) til

Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted.

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

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

Tilmeldingen skal være fremme senest onsdag den 22. maj 2024.



Aros, Aarhus.



Industrimuseet, Horsens.



Nordby.





NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Kommende arrangement

Tur til Sverige 23. maj

Vær opmærksom på at der arrangeres en fællestur - med andre lokalforeninger - til Sofiero Slot og blomsterpark ved Helsingborg d. 23. maj 2024.

Tilmelding

Tilmelding skal ske inden for perioden 2. april 2024 - 15. april 2024 til Jette Frederiksen, Roskilde/Køge lokalforening, tlf: 28827580 efter kl. 18.00.

Pris kr. 350,- / næse. Gæster kr. 500,- / næse.

Deltagergebyr skal således være indbetalt **senest 15. april 2024** på konto: Reg.nr. 2132 Konto.nr. 4386757769.

Indbetalingen påføres navn, telefon og lokalforening.



P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Storkøbenhavn

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

Kommende arrangement

Bustur til Sverige torsdag den 23. maj til dejlige Sofiero i Sverige

Turen er arrangeret i samarbejde mellem Vestsjælland/ Roskilde/ Køge, Storkøbenhavn og Kbh./Frederiksberg.



Tilmelding skal ske inden for perioden 2. april 2024 - 15. april 2024 til Jette Frederiksen, Roskilde/Køge lokalforening, tlf: 28827580 efter kl. 18.00.

Pris kr. 350,- / næse. Gæster kr. 500,- / næse.

Deltagergebyr skal således være indbetalt **senest 15. april 2024** på konto: Reg.nr. 2132 Konto.nr. 4386757769. **Indbetalingen påføres navn, telefon og lokalforening.**

Opsamling torsdag den 23. maj:

08.00 Holbæk, Bauhaus i Holbæk Megacentrum
08.40 Roskilde, Astershjemmet, Astavej 9, Roskilde
09.20 Herlev Station.

Hjemkomst torsdag den 23. maj:

17.45 Ankomst Herlev
18.25 Ankomst Roskilde
19.10 Ankomst Holbæk.



Kommende arrangement

Generalforsamling 16. marts kl. 12

Generalforsamling lørdag den 16. marts kl. 12 i

**Foreningshuset i Hjortespring,
Gl. Klausdalsbrovej 444, Herlev.**

Vi starter som sædvanlig med at spise smørrebrød og snakke.

Kl. 13 starter generalforsamlingen.

Dagsorden i følge lovende (se sidste blad, hvis du er i tvivl). Det er meget vigtigt vi får valgt en kasserer, da Per jo døde kort tid efter sidste generalforsamling.

Af hensyn til **maden** (hvis du ønsker at spise med) er der **tilmelding** til Gethe: 40950953 (helst sms) eller gethej@gmail.com **senest 14. marts.**

P.b.v. Gethe Jacobsen



COPA Bornholm

Lokalformand:

Inge Skovgaard Petersen

Storegade 15 D, 3700 Rønne

tlf.: 30286530

e-mail: ingeskovgaard@gmail.com

Siden sidst

Generalforsamling - uændret bestyrelse

Lørdag d. 10. februar 2024 var der generalforsamling.

Vicelandsformanden var igen i år inviteret til at komme og styre slagets gang. I den generalforsamling var der spisning - gule ærter med røget flæsk og medister.

Efter vi havde spist den dejlige mad, gik vi over til selve generalforsamlingen.

(COPA Bornholm fortsætter næste side)



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 Bornholm fortsat:

Vi startede med at holde to minutters stilhed for to afdøde medlemmer - Christian Stentoft og Kurt Eriksen.

Æret være deres minde.

Vicelandsformanden blev valgt som dirigent. Derpå aflagde Inge Skovgaard en beretning for sidste år; beretningen blev godkendt.

Kassereren fremlagde regnskab for 2023 og Frank startede med at fortælle, at der var brugt flere penge end hvad man havde fået i tilskud fra COPA. Regnskabet blev trods alt godkendt. Frank håbede, at det tilskud der kommer fra COPA i 2024, kan holde til de planlagt aktiviteter. Der blev snakket om at søge tilskud fra Bornholms Regionskommune (såkaldt §18 tilskud).

Der var ingen indkomne forslag.

Fire var på valg:

Kasserer Frank Jensen blev genvalgt.

Bestyrelsesmedlem Jette Stange blev genvalgt.

Revisor blev genvalg.

Revisorsuppleant blev genvalgt.



Dirigenten / vicelandsformanden takkede for god ro og orden - efter han forinden havde fortalt lidt om COPA og hans arbejde med videresendelse af stomiartikler til Ukraine.

På vegne af COPA Bornholm - Michael Petersen



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:

Anette Larsen

Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N

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

e-mail: s.a@bbsyd.dk

Næstformand:

Regnar Skelmosø

Solvænget 9, 6720 Nordby, Fanø

tlf.: 51391395

e-mail: marpecia3@gmail.com

Siden sidst

Juleafslutning på Restaurant Parken

Det var første gang vi skulle prøve at være der, da vi de sidste mange mange år, altid har holdt juleafslutning på Restaurant Sydvesten.

Men det var en rigtig god dag, med masser af god mad og hyggeligt samvær. Det var så hyggeligt at bestyrelsen helt glemte at tage billeder til bladet.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Næste arrangement er generalforsamlingen, invitation udsendes særskilt.

PS: Hvis der er nogen af medlemmerne, der har nogle gode idéer til udflugter, så lad os det endelig vide.



Restaurant Parken, Esbjerg.

P.b.v. Anette Larsen

COPA Roskilde / Køge



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

Kommende arrangement

Sommertur til Sverige 23. maj

Torsdag 23. maj kører bussen til dejlige Sofiero i Sverige.

Vi skal se den store slotspark med alle rododendronerne i fuldt flor. Her bydes der på sandwich og drikke til frokosten.

Fra Sofiero kører vi til det kendte traktørsted, Flickorna Lundgren, hvor vi får kaffe/kage. Derefter går turen hjemad igen.

Turen er arrangeret i samarbejde mellem Vestsjælland, Roskilde/Køge, Storkøbenhavn og Kbh./Frederiksberg.

Opsamling:

08.00 Holbæk, Bauhaus i Holbæk Megacentrum
 08.40 Roskilde, Astershjemmet, Astavej 9, Roskilde
 09.20 Herlev Station.

Hjemkomst:

(tiderne er ca. tider med forbehold for trafikmængden)
 17.45 Ankomst Herlev
 18.25 Ankomst Roskilde
 19.10 Ankomst Holbæk.

Traktørstedet
 Flickorna Lundgren.



OBS: Regler for indrejse i Sverige - se side 21.

Tilmelding

Tilmelding skal ske inden for perioden 2. april 2024 - 15. april 2024 til Jette Frederiksen, Roskilde/Køge lokalforening, tlf: 28827580 efter kl. 18.00.

Pris kr. 350,- / næse. Gæster kr. 500,- / næse.

Deltagergebyr skal således være indbetalt

senest 15. april 2024 på konto:
 Reg.nr. 2132 Konto.nr. 4386757769.

Indbetalingen påføres navn, telefon og lokalforening.

Kommende arrangement

Åben Have i Karise

Vi er endnu en gang blevet inviteret til at besøge Kirstine og Oles "Åben have" i Karise.. Ole viser os selv rundt i den flotte have. Nærmere følger i næste Copla-blad.

P.b.v. Tove Christiansen



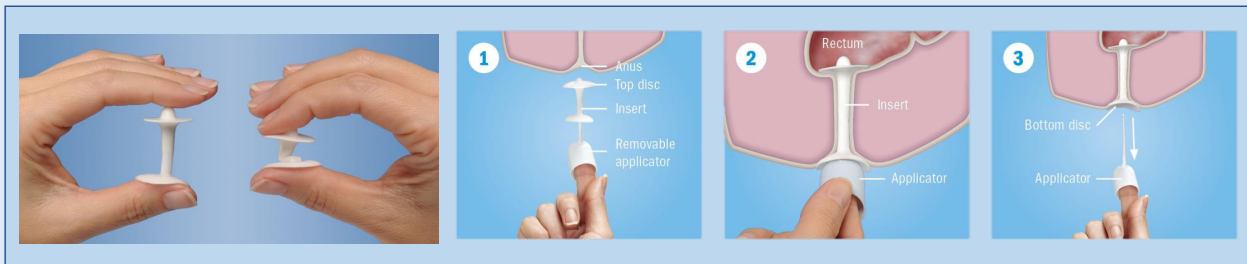
ANALPROP

Blød silikone prop sikrer mod udsivning og gener i forbindelse med afføringsinkontinens med op til 81%



Enkel – Let – Sikker – Behagelig
Renew analprop giver øget livskvalitet

Anvendes ved mild til moderat afføringsinkontinens.



KIRSTINE HARDAM A/S

Mail: post@hardam.dk Web-shop: www.hardam-shop.dk
Kundeservice telefon 97 42 32 33

Har du spørgsmål kan du kontakte Hardam kundeservice og de vil hjælpe dig videre.



COPA Nordsjælland

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

Kære medlemmer af COPA Nordsjælland

Igen i år skal vi have en tur på programmet, og jeg tænker mig at vi tager en bustur til Thorsvang Samlermuseum ved Stege med en frokost, og det kunne være på museet. Det kunne være at jeg finder på noget andet på hjemvejen at kikke på. Jeg vil prøve at holde en god pris, som jeg har gjort før på vores turer, og der skal være tilmelding på minimum 15-20 personer, for at det ville kunne svare sig at turen bliver til noget. Om det skal være inden sommerferien eller efter ved jeg ikke lige her og nu, og jeg håber at der kan findes en løsning på vores generalforsamling den 9. marts, som ligger i den uge, hvor dette nummer udkommer.



Thorsvang Samlermuseum.

Kommende arrangement

Stomidag 2024

I år er der stomidag i Middelfart **lørdag den 28. september**, og jeg vil finde ud af, om vi skal køre derover i en bus, eller om vi skal køre derover i egen bil med et tilskud, men så skal bilen også være fyldt op med medlemmer. Man skal være indstillet på, at det vil være en heldags tur.

Lokal stomigruppe

Jeg har fået en forespørgsel på, om man kunne starte en gruppe i vores lokalområde som kunne være for mennesker med stomi og hvor man kunne tale om den forandring som kroppen påføres med en stomi. Det kunne måske være en god ide. Jeg vil tage det op på generalforsamlingen den 9. marts 2024.

Kommende arrangement

Julefrokost

Vi i bestyrelsen vil prøve at finde ud af, om vi skal finde et nyt sted at holde vores julefrokost, eller om vi skal holde fast i at holde julefrokost i Allerød.

Vi kan snakke om det på generalforsamlingen, men da mange af vore medlemmer hører til den ældre generation, ville jeg gætte på, at der vil være stemning for, at vi bliver i Allerød, og med den hygge vi har haft ved vores julefrokoster hidtil.

Jeg forventer at julefrokosten bliver afholdt **den 30. november** og tid samt sted vil komme i blad nr. 5 / 2024.

P.b.v. Michael Petersen

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 Vestsjælland



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

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

Kære medlemmer

Lokalforeningens generalforsamling i 2024 blev allerede planlagt i marts 2023 - til afholdelse d. 6. april 2024. Landsforeningen COPA afholder Hovedbestyrelsesmøde den 6. april 2024. Derfor bliver vi nødt til at **flytte vores generalforsamling fra 6. april 2024 til lørdag d. 20. april 2024**, da det ikke er muligt for lokalformanden at være to steder på en gang.

Sommerturen 23. maj 2024 til Sofiero i Sverige er blevet til i samarbejde mellem Storkøbenhavn – København-Frederiksberg – Roskilde-Køge og Vestsjælland. Det samarbejde vi har viser helt tydeligt, at et positivt samarbejde gør os stærke og sammen kan vi skabe et positivt syn på Stomiforeningen COPA til gavn for vores medlemmer.

Kommende arrangement

Generalforsamling **20.april** kl. 13.00

Generalforsamling lørdag d. 20. april kl. 13.00 til ca. 16.00
Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.

Dagsorden:

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



Forslag der ønskes behandlet under punkt 9, skal sendes til lokalformand Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge eller på mail: e.t@mail123.dk senest **fredag d. 12. april 2024**.

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

Alle fremmødte vil få udleveret et komplet sæt med dagsorden, beretning, regnskab, budget, aktivitetsplan 2024, indkommende forslag, valg til bestyrelsen. Medlemmer der måtte ønske at få tilsendt ovennævnte materiale inden generalforsamlingen lørdag d. 20. april 2024, kan skrive en mail til mig og materialet vil blive fremsendt pr. mail umiddelbart efter fristen for indkommende forslag (12. april).

Bindende tilmelding **til spisning** senest **mandag den. 15. april 2024** til:

Lise Nielsen på tlf. 26600861
eller pr. mail: jannielsen1947@gmail.com
Eddy Tersløse på tlf. 60630747
eller pr. mail: e.t@mail123.dk.

← OBS: NY DATO

Kommende arrangement

Sommertur til Sverige 23. maj

Torsdag 23. maj kører bussen til dejlige Sofiero i Sverige.

Vi skal se den store slotspark med alle ro-dodendronerne i fuldt flor. Her bydes der på sandwich og drikke til frokosten.



Fra Sofiero kører vi til det kendte traktørsted, Flickorna Lundgren, hvor vi får kaffe/kage. Derefter går turen hjemad igen. Opsamlingssteder/-tider og hjemkomststeder / -tider se sidste COPA blad eller her i bladet side 19.

Tilmelding

Tilmelding skal ske inden for perioden 2. april 2024 - 15. april 2024 til Jette Frederiksen,

Roskilde/Køge lokalforening, tlf: 28827580 efter kl. 18.00.

Pris kr. 350,- / næse. Gæster kr. 500,- / næse.

Deltagergebyr skal således være indbetalt

senest 15. april 2024 på konto:

Reg.nr. 2132 Konto.nr. 4386757769.

Indbetalingen påføres navn, telefon og lokalforening.

P.b.v. Eddy Tersløse

Regler for indrejse til Sverige

Der er grænsekontrol ved indrejse til Sverige. Kontrollen udføres ved stikprøver. Den indrejsende skal ved billeddokumentation kunne dokumentere tilhørsforhold til et af Schengenlandene. Dette kan gøres i form af pas, kørekort eller ID-kort.



De, som ikke har pas eller kørekort, kan ved henvendelse til bopælskommunen få udstedt et ID-kort. Kortet koster kr. 150,- og er gyldigt i 10 år. ID-kortet tilsendes i løbet af 14 dage.



COPA Fyn

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

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



Siden sidst

Generalforsamling 11. februar referat

Åbning: Formanden Jørgen Rasmussen byder velkommen.

1. Valg af dirigent: Kurt Pasfall foreslået og valgt. Kurt konstaterede, at generalforsamlingen er lovligt indvarslet.

2. Formandens beretning:

Jørgen fortæller om årets gang i COPA Fyn.

Der var nytårskur 7. januar, generalforsamling 11. februar.

Næste arrangement var temaaften om nye produkter med konsulent besøg fra Katrine Hardam, samt stomipleje ved Jette Kundal.

I maj havde Kirsten og Jørgen møde med oversygeplejersken på afd. A OUH som gerne ville vide, hvad vi står for og hvilket arbejde vi gør i lokalforeningen som rådgivere.

Sommerturen gik i år til Svendborg Fattigård med efterfølgende frokost på Svendborg Sund.

Julefrokosten blev afholdt i Hjalles Forsamlingshus den 12. november, hvor der var god mad og ris a la mande med mandelgaver.

Vi er på nuværende tidspunkt ca 350 medlemmer. Der bliver afholdt International Stomidag 28. september i Middelfart, der arbejdes på at få et oplæg fra Peter Qvortrup Geisling.

Jørgen er blevet valgt ind i Forretningsudvalget og hovedbestyrelsen. Der er i år indsamlet ca 400 kg stomiprodukter på Fyn som bliver sendt til Ringsted og derefter til Ukraine.

Formandens beretning blev vedtaget.

3. Regnskab: Nini fremlægger regnskabet der på trods af underskud blev vedtaget.

Rådgivning på OUH Odense og Svendborg Sygehus

I Odense er der rådgiver på afd. A 2 hver torsdag mellem kl. 14 00 og 16 00. Dog undtaget sommerferie.

Derudover er det muligt at få besøg af en rådgiver hjemme eller på OUH. Det er i venteværelset på A 2. Eller man kan ringe til sekretariatsleder Susanne Moll tlf. 57673525 eller Jørgen Rasmussen tlf. 29241340. eller mail: joerner@outlook.dk.

På Svendborg Sygehus er det Charlotte Devantier som er rådgiver og hun har også hjemmebesøg. Hun kan træffes på tlf. 31136505 eller mail: cldevantier@live.dk.

4. Aktivitetsplanen 2024:

- **7. maj:** Temaaften med diætist.
- **10. august:** Kør selv tur til Clay Museet i Middelfart.
- **28. september:** International Stomidag i Middelfart.
- **17. november:** Julefrokost.

5. Indkomne forslag: Ingen.

6. Valg til bestyrelsen: Nini Pedersen og Tina Poulsen på valg og begge genvalgt.

7. Valg til bestyrelsessuppleant: Bestyrelsen vil finde en kandidat da det ikke var muligt af vælge en på generalforsamlingen.

8. Valg af revisor: Tonni Hansen på valg og genvalgt.
Valg af revisorsuppleant: Bjarne Christensen foreslået og valgt.

9. Eventuelt: Knud Tejlgård fortæller om en koncert med Hand Plugget Partyband i Seniorhuset Odense 2. maj 2024, pris kun 125 kr.

Michael Pedersen, vicelandsformand i COPA, fortæller om sit arbejde i COPA, bl.a. om videresendelse af stomiartikler til Ukraine.

Afslutning: Jørgen takker for god ro og orden under generalforsamlingen.



P.b.v. Kirsten Kristiansen

Kommende arrangement

Temaaften den 7. maj kl. 19.00

COPA FYN inviterer til aftenmøde med besøg af diætist Cecelia Akueson fra Kirurisk afd. A på OUH.

Tirsdag 7/5 2024 kl 19.00 hos

Kræftens Bekendelse, Klørvænget 18, Odense.

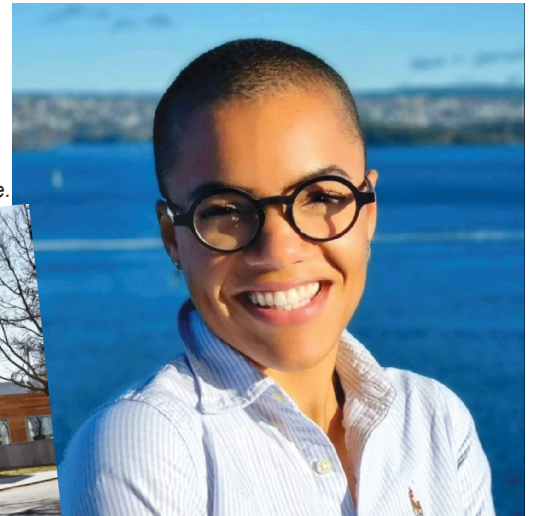
Cecelia vil komme med et oplæg om kostens betydning for stomister og der vil være mulighed for at stille spørgsmål. COPA serverer kaffe og lidt hjemmebag.

Tilmelding til Kirsten på telefon 53294620 eller mail kirstenbech54@gmail.com **senest 2/5 2024 kl 20.00.**

P.b.v. Kirsten Kristiansen



KB, Klørvænget 18, Odense.



Cecelia Akueson

Klinisk diætist og cand. scient i klinisk ernæring hos Kirurgisk Afdeling A - Odense Universitetshospital, Svendborg.



COPA Søndersjælland

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

Foråret nærmer sig og det næste vi holder er generalforsamling i marts måned, hvor vi håber mange har lyst til at deltage.

Kommende arrangement

Generalforsamling 2024

afholdes lørdag den 16. marts kl. 12.00 på Folkehjem Aabenraa

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Kassereren fremlægger regnskab
4. Aktiviteter 2024
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen
 - a. Valg af formand
 - b. Valg af 1 bestyrelsesmedlem
 - c. Valg af 1 manglende bestyrelsesmedlem
 - d. Valg af revisor
 - e. Valg af revisorsuppleant
7. Eventuelt.

Forslag der skal behandles på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 8 dage før afholdelse, dvs. **senest 8. marts 2024.**

Alle medlemmer/støttemedlemmer er velkommen til spisning kl. 12.00.

Efter middagen afholder vi **generalforsamling kl. 13.00.**

Alle COPA Søndersjælland's medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding.

Åben rådgivning 2024

Aabenraa Sygehus Søndersjælland Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver tilstede på afd. 200 Aabenraa Sygehus følgende mandage fra kl 10 og i det tidsrum, der er behov for

Mandag d. 8. april
 Mandag d. 3. juni
 Mandag d. 5. august
 Mandag d. 7. oktober
 Mandag d. 2. december

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

På besøg kommer der en forhandler fra Welland & Stotec.

Tilmelding til spisning senest d. 12. marts 2024 til:
 Carl Christian - tlf. 40793961
 Tina - tlf. 30235622.

P.b.v. Tina Jensen

Folkehjem, Aabenraa.



Foto: Wikipedia



COPA Aarhus / Østjylland

Lokalformand:

Gitte Heide
Engdraget 29A, 8381 Tilst
tlf.: 27782894 (kl. 17.00 - 19.00 alle hverdage)
mail: copa.aarhus@icloud.com

Næstformand:

Kirsten Gjørup Hansen
Reberbanevej 12, 8900 Randers
tlf.: 22162140
mail: kirsten.gjorup.hansen@gmail.com

Kommende arrangement

Helle Frank fortæller om ansøgning af personlige hjælpemidler tirsdag den 19. marts kl 19

Vi mødes på **Sundhedshuset, Randers, Thorsbakke på anden sal, lokale 2.22.**
Pga. påske er det en uge før det plejer.

Kommunens stomisygeplejerske Helle Frank kommer og fortæller om de nye bevillinger af hjælpemidler. Kom, hør og spørg. Helle kan både svare på bevillingsspørgsmål og mere almindelige spørgsmål om stomi. Vi serverer selvfølgelig kaffe/te og kage - pris 25 kr.

Hvis yderdøren er låst, så ring til mig på mit mobilnummer, så kommer jeg ned og lukker jer ind.

Meld jer gerne til **senest den 15. marts** til Kirsten Gjørup Hansen på telefon 22162140 eller kirsten.gjorup.hansen@gmail.com.

Venlig hilsen Kirsten Gjørup Hansen

Randersklubben

Kommende arrangement

Svømmeaften 11. april 2024

Foråret er på trapperne og det samme er vores første svømmeaften i år.

Vi mødes torsdag den 11. april kl. 18.00 ved billetlugen til svømmebadet "Spanien" i Århus Midtby, Spanien 1 8000 Aarhus.

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

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

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

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

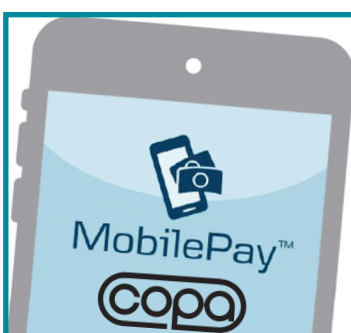


på spørgsmål om det at leve med stomi af kvalificerede rådgivere.

Egenbetaling her er blot kr. 100 pr person for deltagelse i spisning.

Tilmelding senest den 4. april til Else Marie Kraul på 40762042.

Med venlig hilsen
Rådgiver Helle Jørgensen og Else Marie Kraul



MobilePay 277359

Betaling af **COPA MEDLEMSKONTINGENT** kan fremover foregå til MOBILEPAY: 277359 **med medlemsnummer i reference.**

MobilePay 67873

IKKE TIL MEDLEMSKONTINGENT



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

Kommende arrangement

Generalforsamling 21. marts kl. 18.30

Indkaldelse til generalforsamling 21. marts 2024 kl. 18.30
i **Folkehuset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53**
lokale 1.1, 8000 Aarhus.

Dagsorden generalforsamling:

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 til bestyrelsen
På valg er: Formand
2 bestyrelsesmedlemmer
1 revisor
1 revisorsuppleant
7. Eventuelt.

Alle medlemmer kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding.

Efter generalforsamlingen samles vi til lidt hyggeligt samvær. I den forbindelse vil foreningen stå for et let traktement. Hvis du vil være med til **dette traktement** bedes du **tilmelde** dig via mail til:

copa.aarhus.oestjylland@gmail.com eller på telefon til Gitte Heide mobil: 27782894 (mellem 16.00 og 19.00)
senest den 18. marts.

P.b.v. Gitte Heide



Kommende arrangement

Foredrag med Ruth Brik Christensen 29. maj kl. 19.00

- En unik og anderledes vinkel på Danmarks militære engagement i verdens brændpunkter.
- En kombination af sjove anekdoter og vigtige budskaber, der berører en dybt
- Et foredrag fra fronten med alle dens virkeligheder.

Kom og oplev en inspirerende og sjov aften.

Sted: FLOK

Dyrehaven 10

8660 Skanderborg

29. maj kl. 19.00

Kaffe/te og kage.

Pris, 25 kr betales på aftenen.

Tilmelding til Else Kulas (bestyrelsesmedlem COPA Aarhus)

Med navn og telefonnummer og antal på

mail ebkulas@gmail.com

senest 22. maj.

Som leder af KFUM's Soldaterhjem, har Ruth Brik Christensen været med de danske soldater i Irak, Afghanistan og Libanon. Hendes foredrag er personlige, medlevende og lukker op for både muntre stunder og triste episoder leveret med stor indlevelse. Hendes rolle som lyttende "mor" for danske soldater i udlandet belyser krig fra en anderledes vinkel.

P.b.v. Else Kulas



Ruth Brik Christensen.



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

Generalforsamling

søndag den 14. april 2024 kl.10.30

Hotel Søparken, Søparken 1
9440 Aabybro

Efter generalforsamlingen er der frokost, og kl. 14.00 er der foredrag ved Per Larsen tidligere chefpolitiinspektør ved Københavns Politi (husk separat tilmelding).



Hotel Søparken.

Alle medlemmer er velkomne til generalforsamlingen kl. 10.30 uden tilmelding, men hvis man ønsker at deltage i frokosten, er tilmelding nødvendig. **Tilmelding til frokosten senest den 2. april** til Randi Hansen på 22242173.

Husk at kontakte et bestyrelsesmedlem, hvis du har brug for kørsel.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab for kalenderåret 2023 til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af to bestyrelsesmedlemmer og suppleant. Bestyrelsesmedlem Lise-Linda Nielsen er villig til genvalg. Bestyrelsesmedlem Bent Bøjden Christensen er villig til genvalg. Suppleant Jørgen Hansen er villig til genvalg.
7. Valg af revisor og revisorsuppleant (pt. Ronald Hyllested og Jens Nielsen).
8. Eventuelt.

Kommende arrangementer

Fjordbyen, Egholm og Sønderjylland

18. juni: Besøge Fjordbyen og derefter middag på Egholm (info i Copa-bladet i maj).

September: To-dagstur til Sønderjylland.



Fjordbyen, Aalborg - et samfund i samfundet.



Egholm – en ø midt i Limfjorden.

Mojn

Sønderjylland.

P.b.v.
Lis Isgaard Gregersen

Kommende arrangement

Kom til gratis foredrag

- Per Larsen fortæller om sit liv og levned

Foredrag ved Per Larsen tidligere chefpolitiinspektør Københavns Politi søndag den 14. april 2024 kl. 14:00 På Hotel Søparken, Søparken 1, 9440 Aabybro

Tilmelding senest den 2. april 2024 til:

Lis: isgaard@mail.dk mobil 29865041

Ejvind: ejvind.pedersen54@gmail.com mobil 23984123.

Per Larsen har bl.a. stået i spidsen for efterforskningen 1988-91 af Blekingegade-sagen og af kriminaliteten i forbindelse med rockerkrigen 1996-97. I 2008 måtte chefpolitiinspektøren ud i en anderledes og ikke mindre hård kamp – nemlig kampen mod kræft.

Per Larsen er jovial og oprigtig når han medlevende og med en altid positiv tilgang fortæller om sit liv og levned. Det er bestemt ikke kedelig, men derimod interessant, spændende og frem for alt et vedkommende og humoristisk foredrag. Der serveres kaffe/te samt kringler og lagkage i forbindelse med foredraget.

Arrangementet er støttet af DH's Lokalpulje.

*Per Larsen.
I 2008 måtte chefpolitiinspektøren ud i en anderledes og ikke mindre hård kamp – nemlig kampen mod kræft. Han fik konstateret kræft i den ene nyre, og senere fik han så konstateret kræft i binyren. Han er begge gange blevet opereret, inden sygdommen har nået at sprede sig. Han kan således også fortælle om, hvordan han har tacklet sin kamp mod kræften og sit optimistiske syn på livet. I 2010*



blev Per valgt til hovedbestyrelsen i Kræftens Bekæmpelse og i 2011 blev han vicepræsident. I 2012 blev Per formand for Børnerådet.

P.b.v. Jørgen Hansen

Mad og luft i stomiposen

Luft i stomiposen / ballooning - luft hober sig op i posen og den bliver synlig under tøjet.

I værste fald kan ballooning føre til lækage. 8 ud af 10 stomioopererede oplever ballooning, og 4 ud af 10 får forstyrret nattesøvnen af ballooning.

Ballooning kan ske med en kolostomi og lejlighedsvis med en ileostomi.

Luft i stomiposen kan opstå på grund af 'tekniske problemer' med posen (kulfilter vådt, tilstoppet, m.m.). Her kan vi få hjælp hos vores stomisygeplejerske, vores leverandør, vores COPA-rådgiver eller vi kan snakke om problemet på COPA-medlemsmøder.

Men luft i stomiposen kan også opstå på grund af mad og livsstil - af ganske de samme årsager som hos ikke stomister (hos ikke stomister hedder det jo som bekendt at prutte meget - mere end det normale som er 10-20 prutter dagligt).

Luft i maven er et naturligt fænomen, som alle mennesker oplever. Luften opstår delvist fordi vi synker luft når vi spiser, men også fordi bakterier i vores tarmflora danner luft, når de nedbryder maden.

- Hvis du har luft i stomiposen kan du i en periode undgå at spise mad, der giver luft i maven som fx kål, bønner, ærter, løg samt større mængder frugt og grøntsager.
- Tygge maden grundigere.
- Nedsætte forbruget af hårdt slik, tyggegummi, sodavand og andre kulsyreholdige drikke.
- Motionere regelmæssigt, da fysisk aktivitet stimulerer tarmens bevægelser og produktionen af luft mindskes.
- Har du svært ved at fordøje mælk, kan du også prøve at undgå store mængder mælk og mælkeprodukter.

Den individuelle stomioopererede må selv være opmærksom på, hvordan han eller hun reagerer på forskellige fødevarer i forskellige situationer, for eksempel under stress.

Hvis man har store problemer med sin stomi, bør man henvises til kostvejledning hos en klinisk diætist, der kan tilrettelægge en individuel kostplan.

Nogle fødevarer giver mere luft end andre – for eksempel kål, broccoli, porrer, løg og bælgfrugter, da de indeholder svovlholdige forbindelser. Det kan reduceres ved, at man koger disse fødevarer og kasserer kogevandet. Slik, der er sødet med sorbitol, danner også meget luft.

Drikkevarer som dansk vand, sodavand, øl, mousserende vin, der indeholder kulsyre, giver også meget luft.

Hvis man ryger, tygger tyggegummi, knaser bolsjer, slubrer varme supper, så sluger man en masse luft, der kun kan komme ud som opstød eller via stomien.

Gode råd til luft i maven

Spis ro omkring dine måltider

Spis mindre fed mad

Undgå rygning

Spis langsomt, og tyg maden grundigt

Undgå tyggegummi og sugerør

Undgå mad der giver gener

Spis mindre måltider

Fødevarer der kan give mere luft end andre

Kål
 Bønner/linser/ bælgfrugter
 Blomkål
 Spirer
 Krydret mad
 Løg
 Drikkevarer med brus
 Tyggegummi.

Løsninger

Undgå at tale og drikke, mens du spiser, og hold munden lukket, mens du tygger.
 Undgå at drikke med sugerør.
 Spis regelmæssigt og undgå lange mellemrum mellem måltiderne.
 Lad sodavand bruse af.
 Prøv at drikke pebermyntedrikke.
 Spis levende mælkesyrebakterier.
 Hold dig mobil.

Kilder:

<https://netdoktor.dk/stomi/mad.htm>

https://netdoktor.dk/ordbog/luft_i_maven.htm

<https://www.salts.co.uk/en-gb/your-stoma/living-with-a-stoma/dietary-nutritional-advice>

https://www.coloplast.dk/Global/Denmark/Stomi/SI%20Maj%202017_hvad%20skal%20jeg%20g%C3%B8re%20n%C3%A5r%20der%20kommer%20luft%20i%20stomiposen.pdf

Betaling af kontingent

Husk kontingentbetaling kan klares gennem Betalingsservice (BS)

En lille bøn til Jer, der endnu ikke betaler COPA kontingent via betalingsservice (BS). Hvis det er muligt, I fremover klarer betalingen af kontingent via betalingsservice (BS), vil COPA være meget taknemlig. Vi er klar over at nogle evt. skal have hjælp til dette.

Der er stadig over 50% af medlemmerne, der får kontingentopkrævning sendt med post. De samlede årlige portoudgifter ligger over kr. 25.000. Det er bl.a. udgifter til udskrivning af girokort og porto ved udsendelse af girokort til medlemmer, som IKKE er tilmeldt betalingsservice.



Forbliv ung, øg vitaliteten og forebyg sygdom

- om panchakarma-kuren der ikke er en slankekur
men en renselsesproces af krop og sjæl



Ayurveda er en livsfilosofi med fokus på menneskets sundhed og livskvalitet. Ayurveda betyder "kendskab til livet".

I Ayurveda er sundhed en naturlig tilstand, en tilstand som naturen hele tiden forsøger at opnå.

Luft i stomiposen eller ej. Måske vi alle en gang imellem har brug for at tænke over vores livsstil.

Ca. hver ottende dansker har stress, og endnu flere går i det daglige og føler sig stressede. Det er skidt og derfor er det godt at koble af, så vi kan få genetableret samspillet mellem et godt fysisk og psykiske velvære - få ny energi.

Vi kender til råd som at gå en tur, holde aktive pauser, få en god nattesøvn, sund mad, meditation, afspænding, m.m. Ingen planer for at bekæmpe stress lover dog så meget som ovenstående overskrift.

Overskriften lyder som en utænkelighed - men det er ikke desto mindre hvad der lovedes i forbindelse med et ældgammelt ayurvedisk afgiftningsritual - panchakarma¹⁾. I det følgende sættes en lille lup på tankegangen i panchakarma.

At 'fordøje'

Ifølge Ayurveda afhænger et godt helbred af vores evne til fuldt at fordøje *alle* aspekter af livet, rumme det der nærer og eliminere resten. Når vi ikke helt kan fordøje vores mad, oplevelser og følelser, ophobes giftstoffer i vores kropsvæv og skaber ubalance og – i sidste ende – sygdom.

Panchakarma er en renselsespro-

ces, der fjerner giftstoffer og genopbygger kroppens medfødte helbredende evne.

I panchakarma er der en plantebaseret kostplan man skal følge. Men i Ayurveda mener man også, at sind og hjerte 'fordøjer' information og energi. Hvis ikke man 'fordøjer' følelsesmæssige påvirkninger, produceres der lige så mange giftstoffer som ved fødevarer, der ikke er 'fordøjet' rigtigt. Indestængt vrede, længerevarende tristhed eller skyldfølelse er mere invaliderende for de fleste end problemer med den fysiske fordøjelse.

Udrensning

følge Ayurveda er det bedste tidspunkt at udføre en udrensningskur i efteråret eller foråret.

Vi får fortalt, at man kun skal starte en udrensningskur, når man er rask - eller rask med symptomer på livsstilsskavanker. Aldrig under akut sygdom, eller mens man er ved at komme sig efter en sygdom eller under graviditet eller amning.

^{*)} Low "FODMAP" ("Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols") er en diæt som mange med IBS (irritabel tarmsyndrom) og SIBO (bakterieovervækst i tyndtarmen) kender alt for godt. I kuren undgår man at spise FODMAP kulhydraterne, da de hos nogle giver maveproblemer, fx diarré, forstoppelse, mavekramper, oppustethed og luft i maven. En kur med Low Fodmaps er meget striks og bruges derfor ofte i en afgrænset periode, til at undersøge, hvilke fødevarer, der skaber problemerne. Efter en periode med low FODMAP vil man begynde, at reintrodere flere og flere fødevarer for at undersøge tolerancegrænsen.

Her skal ikke trænges i dybden med afgiftning. Ikke fordi det ville være bøvlet at følge - i hvert fald mindre bøvlet end en Low FODMAP-diæt^{*)}, hvor mange af principperne ellers er de samme. Men der indgår i panchakarma-kuren så mange specielle østerlandske urter - samt opskrifter - at Copa-bladets læsere ville tro, de havde fået fat i et urtemagasin.

Håber nogle læsere alligevel kan føle sig inspireret - uden at følge kuren - der er principper i Ayurveda, man kunne tænke over i en almindelig hverdag.

Panchakarma-kuren har fire faser

Fase 1: Forberedelse

Første fase - som varer en uge, er "at gøre mindre". Jo mere man tillader sig selv at sætte tempoet ned og sætte sit helbred i fokus, desto bedre resultater. At 'gøre mindre' betyder derfor både at spise mindre og skære alle ikke

nødvendige aktiviteter væk. Alt for ofte er der nogen der starter en kur med at gøre alt på én gang. De ændrer deres kost dramatisk og begynder at tage håndfulde af kosttilskud. Kroppen får travlt med at arbejde med alle de nye ting - hvorimod kroppen med en forenklet kost og livsstil får støtte til naturlige processer, der kan hjælpe med at reparere og forynge. Under en nulstilling kan der fokuseres på heling, frigivelse af toksiner og nedsættelse af inflammation.

Maden i fase 1 skal give fordøjelses-systemet en pause. Fødevarer som hvede, mejeriprodukter og animalske produkter er forbudt, da de bruger meget fordøjelsesenergi. Jo sværere en fødevarer er at fordøje og behandle, jo mere er sandsynligheden for, at den udløser betændelse.

I fase 1 spiser man kun plante-baserede produkter. Det fremmer væksten af gode bakterier i tyktarmen, reducerer inflammation og forebygger tyktarmskræft²⁾. En simpel tommelfingerregel når man køber mad, er kun at købe noget, der ikke er pakket ind (i æsker, plastik m.m.) og kun sælges enkeltvis eller i bundter med samme slags. (Når en inder køber f.eks. ris kan han/hun have egen skål med. I Danmark ville vi nok mene, det er en utopisk tommelfingerregel, men vi kunne sige at alt skulle være økologisk eller biodynamisk, red.)

I fase 1 undgår man gluten, mejeriprodukter, kød, skaldyr, fastfood, alkohol og koffein.

Foreslåede fødeemner:

Havre, ris, quinoa, hirse, boghvede, amaranth, mandelmælk, havremælk, kokosmælk, kokosyoghurt, ghee, linser, flækkede mungbønner, tofu, edamame, honning, frugt (friske eller tørrede), et lille antal nødder eller nøddesmør, varm koffeinfri urtete og varm te på ingefær, mynte, jasmin, kamille, spidskommen, koriander eller fennikel.

Fase 2: Afgiftning

I anden fase - der også varer en uge - skal man yderligere forenkle sin kost og livsstil. I stedet for at bruge en masse energi på motion og at nedbryde mad, skal kroppen fokusere på at fjerne giftstoffer.

****)** Springe måltid over / to måltider om dagen / intermitterende faste - f.eks. at holde spisepause i 16 af døgnets 24 timer. Som med andre faste kan intermitterende faste trigge en forstyrret tilgang til mad - altså en spiseforstyrrelse - hvorfor nogle fraråder.

*****)** Mono-diæt er en diæt, hvor man kun indtager én type mad - f.eks. kun bananer eller kun æg eller kun kød eller kun grønt. Der er ingen videnskabelige grunde til foretage en mono-diæt (brugt som slankekur ingen beviser for vægttab). Man advarer om, at kuren kan føre til næringsstofmangel, og at ethvert kilo, der evt. tabes, vil være tabte muskelceller (altså ikke fedtceller).

I fase 2 spiser man kun 2 måltider om dagen³⁾. Morgenmaden springes over. De to andre måltider er mono-diæter⁴⁾, dvs. hvert måltid er kun af én type. (Panchakarma-kuren er ikke ment som en slankekur. Men monodiæt samt at "holde spisepause"/springe et måltid over indgår i nogle slankekure).

I panchakarma-kuren er der endvidere i fase 2 indtagelse af afgiftende urter.

Det vil være uundgåeligt ikke at føle sig sulten en del af tiden, når man springer et måltid over. Man kan stille sin sult ved at drikke masser af varmt vand og urtete.

I stedet for morgenmad kan man drikke ingefærte med citron og honning. Undgå alle typer af fødevarer, der er svære at fordøje (de samme som dem der giver luft i stomiposen - hvidløg, løg, jordskokker, porrer, "glucaner" fra fuldkorn og "pektiner" fra skrællen på frugt, m.m.)

I fase 2 skal mest mulig af vores energi gå til afgiftning, så fysisk motion skal kun være f.eks. blid gang eller blide strækøvelser. I stedet for at svede gennem fysisk træning, kan man gå i infrarøde saunaer, dampbade, bruge en varmepude eller bare et varmt brusebad. Undgå dog ekstreme temperaturer, og kend dine grænser. Sørg for at drikke rigeligt (ikke iskoldt) før og efter ethvert saunabesøg.

I fase 2 undgår man kartofler, peberfrugt, aubergine, tomater, hvidløg, løg, svampe, al mad der har stået mere end 24 timer efter tilberedning, (is)kolde drikkevarer, isklumper, frosne fødevarer, kikærter, bønner (såsom nyre, hvid, sort, pinto, lima, adzuki), quinoa, sorghum, amaranth, boghvede, teff og majs.

Foreslåede fødeemner:

Zucchini (courgette), sød kartoffel, græskar, gulerødder, asparges, kogt spinat, ærter, kun mad til eret for mindre end 24 timer siden, varm mad - såsom supper og gryderetter, mungbønner, linser (grønne, sorte, orange), ris og havre.

Fase 3: Genintroduktion

I tredje fase - der ligeledes varer en uge - skal man langsom tilføje mere mad og motion - vende tilbage til sædvanlige daglige rutiner.

I fase 3 udfases de afgiftende urter.

Man genindfører morgenmaden. Start med frisk frugt eller grøn juice i to dage, og tilsæt derefter korn. Her er nogle sæsonbestemte anbefalinger til letfordøjelig morgenmad, der er perfekt til genintroduktionsfasen.

Sommer/forår

- Skål med årstidens friske frugter.
- Friskpresset juice med selleri, agurk, æble og ingefær, serveret ved stuetemperatur.
- Overnight havregrød (køleskabshavregrød, der er lavet aftenen før) med chiafrø, tørrede abrikoser og honning, serveret ved stuetemperatur.

Vinter/efterår

- Varmt vand med ingefær, citron, kanel og honning.
- Congee (udkogt risengrød).
- Stålvædsede havregryn med kokos-sukker, kanel og rosiner; tilsæt ekstra vand for at give havregrynene en suppekonsistens, og undgå at tilsætte nødder, da de kan være lidt tunge at fordøje

Udover at begynde at spise morgenmad igen, genindføres også alt som var elimineret i fase 2 (altså tilbage med kartofler, peberfrugt, aubergine, tomater, hvidløg, løg, svampe, kikærter, bønner, quinoa, sorghum, amaranth, boghvede, teff, og majs). Hold øje med eventuelle symptomer - fordøjelsesbesvær, ledsmerter, m.m. - efter tilbageførsel af hver enkelt madvarer. Hvis der er problemer, så vent en uge - og prøv så igen.

Fortsæt med at undgå fødevarer fra frost og kolde drikkevarer.

Man kan nu spise restemad, der har stået i 48 timer efter tilberedelse (i stedet for 24 timer som i fase 2).

Øg langsomt aktivitetsniveauet med lidt mere anstrengende motion. Lyt dog altid til kroppen. Der er ingen grund til at presse sig selv ud over, hvad der er behageligt. Inden for et par dage kan nogle mennesker komme tilbage til deres sædvanlige kost og aktivitetsniveau, mens det for andre tager lidt længere tid.

(fortsætter næste side)

Fase 4: Foryngelsesfasen

I fjerde fase - varer 3-6 måneder - starter man med en ren tavle. Nu kan man selv bestemme hvad man igen vil putte i munden. Tilsætning af urter og kosttilskud vil forbedre foryngelsesprocessen, fordi de vil være langt mere effektive efter afgiftningen. I Ayurveda findes mange foryngende urter (se evt. banyanbotanicals.com eller ayurvedicherbsdirect.com).

F.eks. Triphala (en blanding af tre frugter, amalaki, vibhitaki og haritaki).

Tripala sammen med Manjistha (*Rubia cordifolia*) kan ændre vores mikrobiom i tarmen på en måde, der optimerer forholdet mellem gode og dårlige bakterier³⁾.

Det kan være nyttigt at inkludere visse "positive" energifødevarer i kosten, som kan forbedre foryngelsesprocessen: Nødder, frø, spirede bælgfrugter og korn, frisk frugt og grøntsager og visse krydderier.

Når man har gennemført nulstillingen, er man i følge Ayurveda rensset for fysiske og følelsesmæssige giftstoffer. Kroppen er klar til at være i balance^{1,4)}.

Generel levevis under hele kuren

I løbet af kuren fortsætter man de daglige aktiviteter, såsom arbejde eller skole og huslige pligter. Men alt andet end disse gøremål sættes på stand by så meget som muligt. Det er ikke tid til at starte et nyt projekt, løbe et maraton, rejse eller socialisere. Brug i stedet tiden på at se indad.

Hold tid på sociale medier og foran fjernsynet på et minimum. Læs i stedet bøger, lyt til beroligende musik og skriv i din dagbog. Det er gode måder til opladning af batterierne. Hvis man er i vane med at meditere - så brug mere tid til den under panchakarma-kuren - end man normalt ellers gør.

Generelle Ayurveda råd

Mindful spising

Udover at fokusere på, hvad man spiser, skal man være opmærksom på, hvordan og hvornår man spiser. Indtag to til tre måltider om dagen, adskilt af mindst tre timer. Undgå mellemmåltider.

Vær opmærksom på portionsstørrelserne. Efter et måltid skal maven indeholde en tredjedel fast føde og en tredjedel væske. Den anden tredjedel

skal stå tom. En suppeskål rummer omkring 300 ml. væske. Vores mavestørrelse er tre gange så stor. Derfor giver det mening at spise omkring to suppeskåle mad pr. måltid så der er plads til, at mavesaften kan gøre sit arbejde.

Lad frokosten være det største måltid med en lettere aftensmad, som man spiser tidligere end normalt.

Drik masser af varmt vand i løbet af dagen, for det meste mellem måltiderne.

Stimuler fordøjelsen ved at drikke en kop ingefærte til måltider og en kop spidskommen-, koriander- eller fenikelte efter måltiderne.

Sæt farten ned, tyg maden godt og undgå at se på skærme (mobil, TV), mens man spiser.

Mundpleje

Ayurveda lægger stor vægt på mundpleje, som er tæt forbundet med vores tarmsundhed. Vores mundhule rummer det næststørste mikrobiom efter vores tarm. Enhver ubalance i mundens mikrobiom vil forstyrre tarmen. Ubalancer i mundens mikrobiom er blevet forbundet med reumatoid arthritis, bugspytkirtelkræft, diabetes og hjertesygdomme⁵⁾.

Ayurveda anbefaler to enkle trin for at sikre et sundt mikrobiom i munden:

Oil pulling og tungeskrabning.

Vigtige vaner både under nulstilling og til hverdag.

Oil pulling hjælper mod tandkødsbetændelse (gingivitis), mundtørhed,



plakopbygning og dårlig ånde. Det kan også forbedre styrken af vores kæbemuskler, og undersøgelser viser, at det kan reducere plak og bakterier i munden⁶⁾.

I 'oil pulling' skylles man munden med en spiseskefuld olie i flere minutter hver dag. Kokosolie ville være et godt valg pga. dens antimikrobielle, svampedræbende og antiinflammatoriske egenskaber.

Når munden bliver fuld af spyt blandet med olien, spyt den ud. Børst derefter tænder som normalt og brug tandtråd.

Tungeskrab forebygger plak⁷⁾.

(Plak er den klæbrige og hvidlige belægning, der dannes på tandoverfladerne af bakterier. Plak er årsag til huller i tænderne, tandkødsbetændelse og paradentose. Når der udfældes kalk i plakken fra spytet, bliver den til tandsten).

I østlig medicin er tungen et vigtigt aspekt af sygdomsforebyggelse, diagnose og behandling. En normal tunge er lyserød med en klar eller hvidlig belægning, ingen tandmærker på kanterne og ingen større misfarvning.

Man kan købe en tungeskraber i rustfrit stål i f.eks. Matas. Det foreslås, at man skraber tungen tre eller fire gange, efter man har udført olieudtrækning, brugt tandtråd og børstet tænder.

O.V.

Referencer

- 1) Parikh, C. *Intentional Health. Detoxify, Nourish and Rejuvenate Your Body into Balance.* Forlag: Hay House UK Ltd. 2024. ISBN-13: 9781837820955.
- 2) Orlich, M.J. et al. *Vegetarian Dietary Patterns and the Risk of Colorectal Cancers.* *JAMA Intern Med.* 2015.175(5); side 767-776. Doi:10.1001/jamainternmed.2015.59.
- 3) Peterson, C.T. et al. *Modulatory Effects of Triphala and Manjistha Dietary Supplementation on Human Gut Microbiota: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Pilot Study.* *J Altern Complement Med.* 2020. 26,11; side 1015-1024. Doi: 10.1089/acm.2020.0148.
- 4) Peterson, C.T. et al. *Identification of Altered Metabolomic Profiles Following a Panchakarma-based Ayurvedic Intervention in Healthy Subjects: The Self-Directed Biological Transformation Initiative (SBTI).* *Sci Rep.* 2016. 9;6; side 32609. Doi: 10.1038/srep32609.
- 5) Willis, J.R. et al. *The Human Oral Microbiome in Health and Disease: From Sequences to Ecosystems.* *Microorganisms.* 2020. 8,2; side 308. Doi.org/10.3390/microorganisms8020308.
- 6) Woolley, J. et al. *The effect of oil pulling with coconut oil to improve dental hygiene and oral health: A systematic review.* *Heliyon.* 2020. 6,8. Doi: 10.1016/j.heliyon.2020.
- 7) Winnier, J.J. et al. *The comparative evaluation of the effects of tongue cleaning on existing plaque levels in children.* *Int J Clin Pediatr Dent.* 2013. 6,3; side 188-192.



Medicinsk behandling af svær overvægt

I følge WHO lever en milliard mennesker på verdensplan med svær overvægt, dvs. BMI>30.

I Danmark lever ca. 900.000 voksne med en BMI>30.

Efterspørgslen på medicin til behandling af svær overvægt er steget kraftigt de senere år.

Vi har alle læst om Novo Nordisk succes med væggtabsmidlet Wegovy, der ikke når at stå ret længe på lager, inden det bliver sendt ud til kunder i hele verden. I 2023 solgte Novo Nordisk for mere end 31 milliarder kroner Wegovy.

Sundhedsstyrelsens seneste tal fra december 2023 viser, at næsten 72.000 danskere har indløst recept på Wegovy. Juni 2023 var tallet 59.000.

Andre medicinalfirmaer end Novo har markedsført fedmemedicin og/eller kommer med flere. Under 2% af verdens svært overvægtige får fedmemedicin i dag. Blot nogle få procent flere vil få markedet til at eksplodere.

Reelt behov

Stramt set burde en medicinsk behandling, der virker mod svær overvægt, ikke give panderynker. Dog tyder det på, at selvom fedmemedicin er effektiv, så forsvinder virkningen, når man stopper. Efter et år har man taget mere end to tredjedele af vægten på igen.

Svært overvægtige fortjener hjælp. Svær overvægt medfører nedsat trivsel både fysisk og mentalt, nedsat arbejdsevne, alvorlige følgesygdomme samt for tidlig død og har store økonomiske omkostninger for både individet og samfundet. Det gør svær overvægt til en af vor tids største sundhedsmæssige udfordringer. Samtidig skal vi dog passe på med at slå alle over en kam. Et BMI>30 behøver ikke altid at betyde der er sundheds-, økonomiske- eller skønhedsmæssige problemer.

<https://ugeskriftet.dk/nyhed/fedt-er-kommet-blive>

<https://hjertereforeningen.dk/2023/03/dette-boer-du-vidt-om-wegovy/>

<https://www.scientificamerican.com/article/ozempic-and-other-weight-loss-drugs-are-sparking-a-risky-new-war-on-obesity/>

Længslen efter tyndhed

Der er opstået panderynker og moralske skrupler hos nogle, fordi det denne gang ikke er læger, der driver en efterspørgsel efter en ny medicin - men befolkningen. Flere og flere mennesker synes at være klar til at betale dyr medicin, for at tabe 10 kg og fortsætte en usund livsstil.

Sammen med fedmemedicin er en ny on-line klinikform opstået. Her tilbyder læger og livsstilscoaches en kombination af fedmemedicin og coaching til væggtab. I USA er fitnessindustrien begyndt at tilbyde træning målrettet folk på skinny drugs/fedmemedicin.

Fedmemedicin er ikke forbeholdt målgruppen, men alle vægtbekymrede raske har fri adgang.

Sporene burde skræmme

I 1998 blev Pfizer's Viagra godkendt specifikt til erektil dysfunktion (nedsat evne til at få rejnsning). Naturligvis på recept. I dag er Viagra blevet en livsstilspille, der kan købes på nettet uden recept af nervøse 30-årige, der skal på internetdator.

Det efterlader den underliggende årsag til seksuel dysfunktion udiagnosticeret og ubehandlet - hvis der reelt skulle være sådan en årsag. Og det efterlader smartpillere uden reelt behov som forkvaklede ynkelige misbrugere.

Inden længe vil vi måske også se fedmemedicin brugt af smartpillere der vil være ultra tynde, buttede børn der bliver moppet, forfængelige mennesker, der bekymrer sig for dybt om deres udseende, m.m.

Måske vil overvægt snart ikke mere være en kilde til stigmatisering, skam eller fiasko fordi problemet vil forsvinde i takt med stigende skævvredne skønhedsidealere med deraf stigende misbrug af fedmemedicin?

Ikke misbrugt synes fedmemedicin at skulle have en chance. Men nyt problem: Hvem skal betale? **O.V.**



Fedmemedicin er medicin, der hjælper med til, at man taber sig. Wegovy nok den mest omtalte fedmemedicin i øjeblikket. Wegovy er udviklet af Novo Nordisk, og blev godkendt til salg i USA i 2021. I december 2022 godkendt i Danmark.

Forundersøgelser, hvor livsstilsrådgivning er givet sammen med Wegovy, har vist, at overvægtige gennemsnitligt taber sig med 17% af vægten efter et års brug af Wegovy.

Wegovy indeholder et aktivt stof ved navn semaglutid (en GLP-1 agonist). Det virker på kroppen som et mæthedshormon, der normalt dannes i tyndtarmen. Semaglutid nedsætter appetitten, reducerer energiindtaget, og reducerer præferencen for fødevarer med højt fedtindhold. Fornemmelse af mæthed øges, og man spiser mindre og taber sig derfor.

Wegovy fås lige nu som penne, man sprøjter ind under huden på fx maven en gang om ugen. På sigt vil det formentlig også blive muligt at købe Wegovy i pilleform.

De hyppigst rapporterede bivirkninger ved Wegovy er symptomer fra mave-/tarmkanalen. Det er symptomer som kvalme, diarré, mavesmerter, forstoppelse og opkast. Der kan også ske en lille stigning i ens hjertefrekvens.

I øjeblikket er det ikke muligt at få tilskud til fedmemedicin, så man skal selv betale. Sygeforsikringen Danmark giver ej heller tilskud. 4 doser Wegovy - svarende til 4 ugers behandling koster 1.313,35 kr.

En ny undersøgelse^{*)} viser, at en kur, hvor man sammen med fedmemedicin (her **Saxenda**, **liraglutid** 3mg - samme type som Wegovy) også holder en lav-kaloriediæt + træning (to timer om ugen, hvor man får pulsen højt op) bibeholder størstedelen af de gavnlige effekter et år efter behandling. Fedmebehandling behøver ikke at være livslang - men kræver da sund livsstil under (og efter) behandlingen.

^{*)} Jensen, S.B.K. et al. Healthy weight loss maintenance with exercise, GLP-1 receptor agonist, or both combined followed by one year without treatment: a post-treatment analysis of a randomised placebo-controlled trial. *EClinicalMedicine*. 2024. [Doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102475](https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102475).

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
(hverdage 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

Steen Samuelsen
Håstrupgårdsvej 16
7000 Fredericia
Tlf.: 30987594

Gl. Viborg Amt

Hans Breiner Henriksen
Fennebakken 9
8800 Viborg
Tlf.: 40700028

Nordjylland

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

Familier

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.

