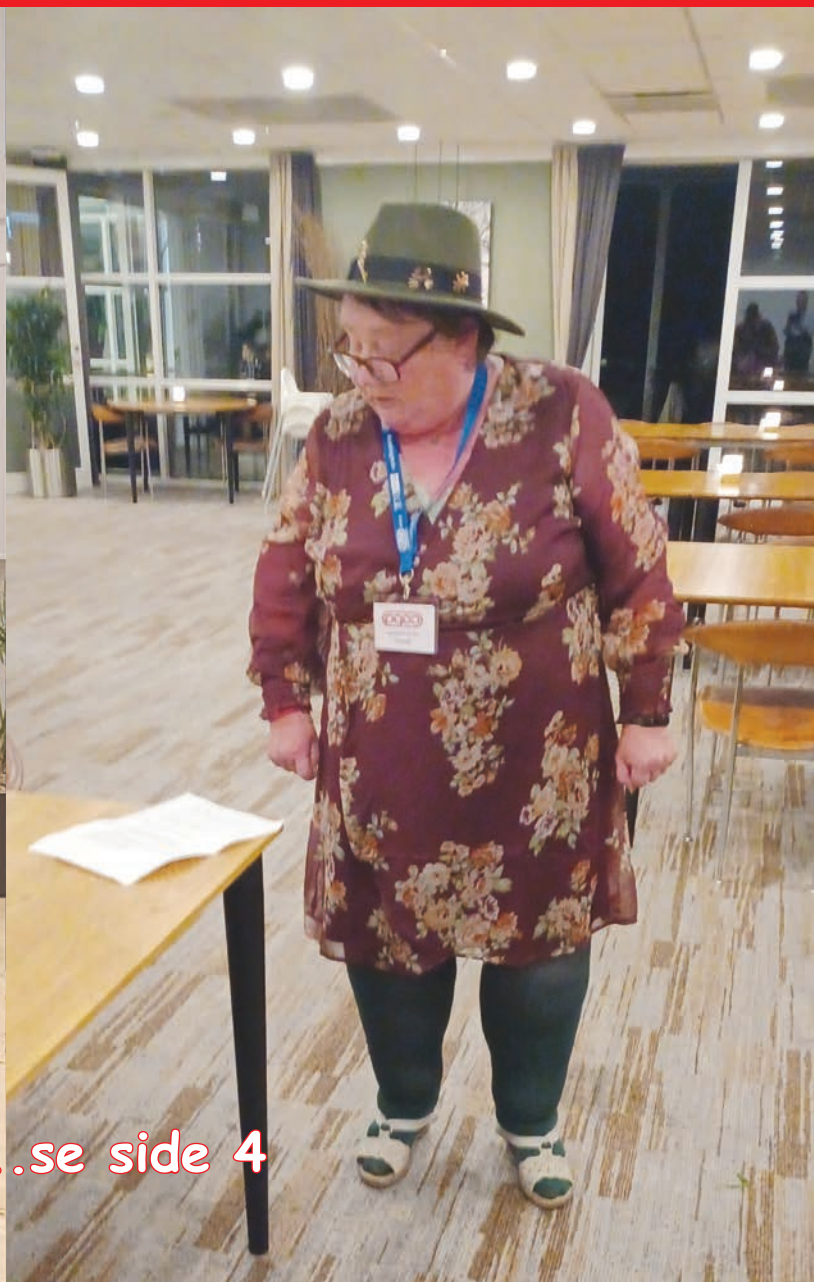




STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:
COPA weekendophold 2024...se side 4



I dette blad kan man bl.a. læse:
Vellykket Stomidag...se side 6

Kære alle

LEDER



Henning Granslev, landformand

Stomidagen

Tak til alle der mødte op til Stomidagen i Middelfart lørdag den 28. september. Der kom over 300 for at deltage i arrangementet.

Udstillerne, oplægsholderne, deltagerne og ikke mindst arbejdsgruppen i Stomiforeningen COPA var særdeles tilfredse med dagen.

Stomisygeplejerske Per Herlufsen og patient Signe Lykkegård, begge fra Hospital havde en stand om kostråd og en lille forpremiere på "Ny Kogebog til Dig uden Tyktarm".

I begyndelsen af 2025 lægges der et link på COPA's hjemmeside og i COPA medlemsbladene vil der være nye opskrifter fra Per og Signe.

Ideén til den nye kogebog er, at mange med stomi - især med ileostomi - kan have udfordringer med kost efter anlæggelse af stomien. Signe Lykkegård, der har været patient på Mave/Tarmafdelingen, Hvidovre Hospital, mente den "normale" stomikost var for kedelig. Per Herlufsen tilbød derfor hjælp med at få lavet en mere spændende kogebog.

COPA har på www.copa.dk en kostvejledning til personer med ileostomi. Husk, det er en vejledning.

Tak til producenter og leverandører, der præsenterede stomihjælpemidler m.m. ved deres stande. Tak for jeres økonomiske tilskud til dagen ved at "købe" en standplads. Tarmkræftforeningen og CCF var også til stede med en bemandet stand.

Stor tak til Kræftens Bekæmpelse for økonomisk støtte på 120.000 kr.

Stor tak til Kræftens Bekæmpelse for økonomisk støtte på 120.000 kr.

Ukraine

Som omtalt mange gange i COPA's medlemsblad, er der økonomiske udfordringer ved indsamling og transport af hjælpemidlerne til Odesa i Ukraine. Nu er der håb forude til en betydelig mindre årlig udgift for COPA.

Vi har lavet en samarbejdsaftale med foreningen "Bevar Ukraine", der fremadrettet vil afhente de indsamlede hjælpemidler ved sekretariatet i Ringsted og ved et lille lager tæt ved min bopæl. Pallerne kommer herefter videre til Odesa, når det passer med en transport i deres logistikafdeling. Der vil fremover ikke være en transportør, der skal tjene på transporten.

COPA har sendt en del ansøgninger med ønske om økonomisk støtte til vores Ukraineprojekt. Desværre uden gevinst. Også her er der nu håb forude. COPA har til Ukraine fået sponsorstøtte fra Focuscare 12.000 kr. Kirstine Hardam 10.000 kr. og fra MME Nordic, Thisted 10.000 kr.

MME Nordic A/S i Thisted er et samarbejde med 10 selskaber, der udvikler software, teknisk bistand og ikke mindst producerer maskiner til fremstilling af medicinsk udstyr, bl.a. stomiposer, plader m.m. Firmaet er opstået efter Coloplast lukkede deres fabrik i Thisted. COPA modtog de 10.000 kr. ved et besøg i fabrikken den 30. august. Deres medarbejdere ønskede at høre om stomiopererendes hverdag med stomi. De ville også gerne vide lidt om, hvad stomiopererede har af krav til gode stomipose - her er der som bekendt meget forskellige ønsker og krav. Det vigtigste er vel sikkerhed - sikkerhed - og sikkerhed for at undgå hudproblemer og lækager.

God jul og godt nytår

Da det er årets sidste blad, ønsker COPA jer alle en god jul samt et godt nytår. Ja, det er lidt tidligt. MEN pludselig er det jo december og vi får alle så travlt, så travlt. Husk nu også at slappe af. Selv om vi glemmer noget, bliver det trods alt både jul og nytår.

h.g.





ISSN 0901 - 3849

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

Tlf.: 57673525

Træffes mandag - torsdag: 10.00 - 14.00;
fredag: 10.00 - 13.00.

COPA bankkonto:

Reg.nr.: 9886; kontonr.: 0000483407.

Hjemmeside(r): www.copa.dkwww.stomiguiden.dkWebmaster: webmaster@copa.dkCOPA e-mail: sekretariatet@copa.dk• **Landsformand:**

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 70213525

(KUN hverdage: bedst 14.00-18.00)

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

Michael Petersen

Engbuen 12

3450 Allerød

e-mail: miepet@post12.tele.dk

Tlf.: 31130547

• **Lokalformænd og -grupper:**

Se bagsiden.

COPA medlemsblad

Copa-bladet udkommer 6 gange om året.

Oplag: 3400 stk. Tryk: LaserTryk A/S.

• **Ansvarshavende redaktør:**

Cand.scient. Ole Vestergaard,

tlf: 98499888 • mail: mail@copabladet.dk• **Læserbreve, indlæg og artikler:**COPA forbeholder sig ret til at afvise/for-
korte eller udskyde indlæg. Manuskripter
sendes via mail@copabladet.dk (tekst som
tekstfil i word eller OpenOffice).Sendes foto/illustrationer pr. mail, skal det
være som selvstændige påhæftede filer (jpg).Materiale modtages også via WeTransfer,
Færdige højtopløselige-CMYK-pdf i tryk-
kvalitet og farve modtages efter aftale.At pdf-filer opfylder krav til tryk er indsen-
derens ansvar - også mht. annoncer.**Sidste frist for indlevering af tekst
til næste nummer er 10/12-2024.**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 10/12-2024.**Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materialemodtages også - efter aftale. Reproklart
annoncemateriale til næste nummer skal
være Copabladet i hænde **senest: 17/12-24.**• **Indstik:** Med forbehold. Nærmere
oplysninger: COPA's sekretariat.**Fotos forsiden**

Henning Granslev.

Foreningens formål:**Vedtægternes § 4:**Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoiropererede samt
personer med sygdomme, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir.**Stk. 2.** Dette søges gennemført ved:

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

Copa-blad 6/2024 (nov.-dec.) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 301]**Indhold:**

	Side
Leder (Henning Granslev).....	2
COPA weekendophold 2024 (Henning Granslev).....	4
Vellykket Stomidag (Ole Vestergaard).....	6
NOA møde i København (Henning Granslev).....	20
Nyt fra Lokalforeninger og -grupper.....	22

**Betaling af kontingent****Husk kontingentbetaling kan klares gennem Betalingsservice (BS).****COPA medlemskontingent kan også foregå til MobilePay 277359.
med medlemsnummer i reference.****Er du blevet pensionist?****Af hensyn til dit COPA-kontingent:**

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

**Send din mail-adresse til sekretariatet**Det vil være en stor hjælp samt en besparelse, hvis man sender sin mail adresse til COPA. Send en
mail til: sekretariatet@copa.dk med oplysning om navn samt medlemsnummer, og skriv "mail" i emne.**PLANLAGT OMDELING Copa-blade**

Blad 6 (uge 45) Omdeling 4. - 8. november 2024

Blad 1 (uge 1+2) Omdeling 6. - 10. januar 2025

Omdeles af PostNord.

Plan for de resterende blade i 2025 følger i
næste Copablad.

Hvis et blad ikke er modtaget, kan du kontakte

sekretariatet på tlf. 57673525

eller sende en mail til:

sekretariatet@copa.dkwww.copa.dk**Rådgivning****Tilbud om rådgivning:
Se også under lokalforeningerne.**Alle kan anmode om rådgivning - og det er gratis. Dette kan gøres ved at ringe til
sekretariatet på tlf. 57673525 eller til en lokalformand. Telefonnumrene på lokal-
formændene findes på bagsiden af dette blad.

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

Rådgivningen udføres udelukkende i henhold til patientens ønsker, og den kan
foretages i hjemmet, på sygehuset eller telefonisk.Foreningens rådgivere er alle stomi- eller reservoiropererede eller har en sygdom,
der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir. De har alle et afklaret forhold til deres
situation om at leve med stomi/reservoir. De har været på kurser i bl.a. samtaleteknik
og anatomi. Rådgiverne har naturligvis tavshedspligt.Rådgivningen vedrører kun det at leve med stomi/reservoir samt råd og vejledning
af ikke-lægelig karakter. Ved specifikke spørgsmål om stomi/leje og medicinske forhold
bør man i stedet henvende sig til sin stomisygeplejerske eller stomiambulatorium.Sekretariatet eller lokalformanden vil finde den rådgiver, der skønnes bedst egnet
med hensyn til stomi/reservoir og køn.Det er ganske uforpligtende at ringe til sekretariatet eller en lokalformand, idet
Stomiforeningen COPA er til for dig og din familie/pårørende.



COPA havde valgt Hotel Faaborg Fjord til årets weekendophold. Flere af deltagerne var kommet først på eftermiddagen, så der var tid til en kop kaffe eller øl og slappe lidt af efter køreturen til Faaborg.

Første punkt på programmet var at nyde en to retters menu tilsat socialt samvær med deltagerne, der var en blanding af nye og tidligere COPA deltagere. Vicelandsformand Michael Petersen og landsformand Henning Granslev bød velkommen og ønskede alle en god weekend.

Efter en god aftenmenu var der fremvisning af de sidste nye stomiposer og lidt om basale hudpleje artikler. Stomisygeplejerske Ulla Ostenfeldt fra Stotec fortalte herefter om stomibrok. Der er gode muligheder for at afhjælpe mange problemer med stomibrok. Ulla havde også nogle foto af særdeles skrækkelige stomibrok, der gav store udfordringer til at finde en egnet stomipose til den stomiopererede. Der var god spørgelyst fra deltagerne, og mange ville også se og røre ved brokbælterne og de andre hjælpemidler.

Der er heldigvis brokbælter, der kan afhjælpe mange af problemerne. Man behøver ikke bruge et stiv korset.

Herefter var der kaffe og te med lidt sødt. Ved bordene gik snakken livlig omkring brokoplægget, Ulla havde præsenteret. Michael havde taget lidt forskellige COPA merchandise med til glæde for nogle. Flere skulle lige skylle brokken ned med en godnat øl inden sengen kaldte.

Lørdag efter en god morgenbuffet var der arrangeret en heldagstur med





Af: Michael Petersen
og Henning Granslev

den 23. - 25. august

bus rundt på Fyn. Første stop var kun 15 minutters kørsel fra hotellet. Det var ude ved Trehøje. 128 meter o.h.o. Herfra var der en fantastisk udsigt helt til Als, Jylland og Ærø.

Turen fortsatte til Odense til besøg på Danmarks Jernbanemuseum. Desværre var det ikke muligt at få en rundvisning med guide. Men pyt, vi klarede selv at gå rundt til de mange forskellige tog og vogntyper. Der har i Danmark været jernbane i 175 år. På Jernbanemuseet er der mange

forskellige udstillinger. bl.a. om jernbanefærgerne, Kongevognen, s-togene, Interrail vogne, lidt om togsabotagen under 2. Verdenskrig, om lokomotivfabrikken Frichs i Aarhus og Scandia i Randers. (Vi skulle aldrig have købt IC 4 togene fra Italien).

På museet var der god tid til at indtage de medbragte madpakker fra hotellet. Heldigvis var valget til en tur på Jernbanemuseet en god ide, da mange udtrykt stor tilfredshed med besøget og have god tid til at gå rundt på egen hånd.

Flere af deltagerne havde et stort ønske om at se Thomas Dambos, træskulptur "Hans Hule Hånd" der står i skoven tæt ved Odense Kanal. Thomas Dambo har lavet mange trolde, der står gemt i skove rundt i Verden, i alt 129 heraf 35 i Danmark

Efter troldebesøget i skoven kørte bussen videre til næste stop, Marcusen Hotel i Assens. Her var der bestilt kaffe og lagkage – ingen COPA tur uden kage til kaffen.

Hele dagen havde der været dejligt solskinsvejr. MEN ved afgang fra Assens var der gråvej og lidt dryp oppefra Regnmængden kunne dog ikke måles. Ved ankomst til hotellet var der flot solskin. Nogle få modige COPA deltagere kunne ikke stå for sol og vand, så de tog en rask tur i vandet, medens mange andre sikkert fik en lille slapper på værelset.

Om aftenen blev der serveret en tre retters aftenmenu, lidt vin, kaffe og sødt. Under middagen var der vanen tro små indslag med historier og en lille konkurrence. Sidste stop inden sengetid var en tur i baren - dog for egen regning



Søndag

Der var god tid til at nyde det store morgenbord. Formiddagen var til "fri leg". Solen skinnede dejligt, så mange gik en rask tur ind til Faaborg. Det var nødvendigt med motion, for at nogle af weekendens kalorier kunne brændes af, så der blev plads til COPA weekendens sidste måltid - en god frokost. Mætte og tilfredse var der afgang fra hotellet.



Tak til alle deltagerne
i COPA weekenden 2024.



Vellykket



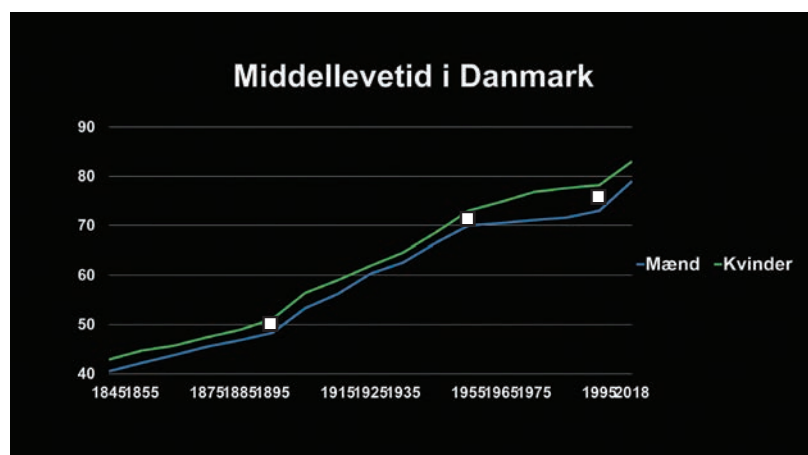
Henning Granslev, landsformand.

Velkommen

Henning Granslev åbnede dagens talerække med at byde velkommen. Han sagde bl.a.: "Det er overvældende at se så mange COPA- og stomiinteresserede møde op i dag, ca. 300. Siden 1993 er der blevet afholdt Stomidage hvert 3. år - dog med lidt forskydning på grund af CORONA - det er åbenbart en virus, der ikke rigtigt har en udløbsdato. Men vi kan glæde os over, at den kun smitter lidt - her og der.

Stomiforeningen COPA er Verdens ældste patientforening for personer med stomi. Foreningen

blev stiftet i 1951. Når der afholdes Stomidag, forsøger vi at arrangere en dag med aktuelle oplæg om stomi og lidt generelt om sundhed. Dagens første oplæg er TV læge Peter Qvortrup Geisling med oplægget: *Giv dit liv et serviceeftersyn.*"

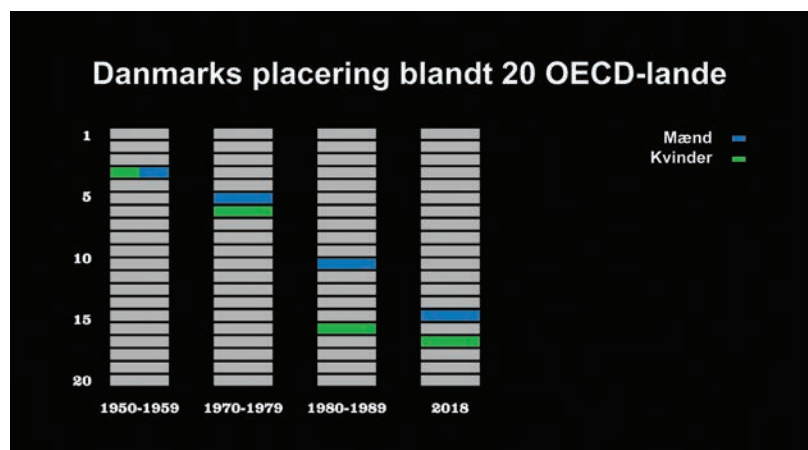


Livslængde

Levealderen i Danmark er ikke steget jævnt, men er steget i ret kraftige spring. I 1845 var middellevetiden 45 år. De tre knæk ☐ indsat af red. på ovenstående graf tilskrives Peter Qvortrup Geisling hygiejne/rent vand, penicillin og personlig medicin.



Det er bemærkelsesværdigt, at Danmark i 1960'erne var blandt de lande i verden, som havde den højeste levealder, men den lave vækst i levetiderne fra 1955 til 1995 har betydet, at Danmark er blevet overhalet af de fleste vesteuropæiske lande og nu nærmest ligger i bunden. Hvorfor?



Det har Peter Qvortrup Geisling et svar på. Middellevetiden er træg at påvirke, og ønsker man i Danmark at komme tilbage i det internationale førerfelt mht. middellevetid, **skal man især højprioritere indsatsen mod dødsfald relateret til rygning.**

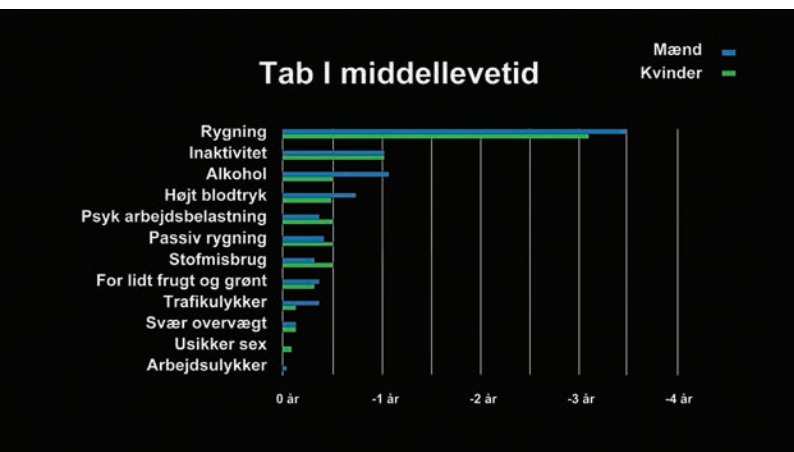
Livet bliver ikke genudsendt



I 1 1/4 time blev vi underholdt af en rutineret Peter Qvortrup Geisling. Underholdt fordi - selv om det handlede om alvorlige emner - fik vi serveret kendsgerningerne med en stribe 'jokes' på overhead-projektorens lærred. Livslængde, livskvalitet, **stress**, **social ulighed**, **naturen**, **forandringsparat** samt **nogle tankevækkende historier fra Peters tid som TV-læge** var hovedemnerne.

Peter Qvortrup Geisling blev uddannet journalist i 1990 og som læge i 1992. Han er mest kendt for magasinprogrammet 'Lægens bord', der blev sendt på DR1 i årene 1997-2005.

Fra start til slut havde Peter salen i sin hule hånd. Selv om det næsten kun var ham, der stillede spørgsmål til salen, var der ingen, der var svar skyldig.



Peter Qvortrup Geisling efterlyser en meget større politisk styring rettet mod bandlysning af tobak. På ovenstående graf kan man f.eks. se, at svær overvægt eller spise for lidt frugt og grønt, kun giver et lille tab i middellevetid. Med hensyn til tab i middellevetid er det kun rygning, der virkelig slår ud.

I øvrigt mht. overvægt kan det ligefrem være sundt at have sul på kroppen. **'Sundhed kan ikke måles på en badevægt'**, og BMI er ikke en nøjagtig indikator for kropssammensætningen. Kroppens omsætning af næringsstoffer kan være OK med et høj BMI (blodtryk, glucose, insulinresistens, triglycerider og C-reaktivt protein kunne bruges til at vurdere sundhed fremfor BMI!).

Livskvalitet

Danmark og de øvrige nordiske lande ligger i top med hensyn til at være lykkelig. (Finland er for syvende år i træk kåret som verdens lykkeligste land, mens Danmark er nummer to). Hvordan hænger det sammen med, at Danmark ikke er i førerfeltet mht. middellevetid?

- Det skyldes der ikke er en direkte sammenhæng mellem lykke og et langt liv.
- Det hænger sammen med vores forventninger.
- Det hænger sammen med forebyggelse. Lande med de lykkeligste befolkninger - f.eks. Danmark - bruger væsentligt færre penge på deres sundhedsvæsen, end lande hvor følelsen af ulykke og tristhed er udbredt.
- Antallet af danskere med diabetes er fordoblet i de sidste 20 år, og stadig flere forventes at få diabetes fremover. Fordoblingen skyldes en stigning i antallet af danskere med type 2-diabetes. Næsten 350.000 personer i Danmark har diabetes.

- 20-25% af alle voksne i den danske befolkning har forhøjet blodtryk, og 300.000 danskere går rundt uden at vide, at deres blodtryk er for højt (forhøjet blodtryk er en af de hyppigste årsager til hjerte-kar-sygdomme).

Peter Qvortrup Geisling fortæller, at 73% af danskere mener, at livskvalitet er vigtigere end livslængde.

Stress

Stress bliver det næste årti's store folkesygdom. Antallet af stressramte er eksploderet de senere år, og det handler om at passe på sig selv og være opmærksom på den mentale sundhed. Stress er skyld i en million fraværdsdage årligt, 30.000 hospitalsindlæggelser, 3.000 førtidspensioner og 500.000 henvendelser i almen praksis hvert år. 430.000 danskere har symptomer på alvorlig stress hver dag. Det svarer cirka til 12% af befolkningen.

74% af danskerne oplever negativ stress, og samtidig er vi det folkefærd i Norden, som i størst omfang oplever arbejdsrelateret stress.

I en engelsk undersøgelse fulgte man i 35 år næsten 20.000 mænd med forskellig status i samfundet. Undersøgelsen viste, at jo højere man befinder sig på den sociale rangstige, desto længere lever man og jo mindre modtagelig er man for sygdomme. Og omvendt: Jo lavere rangerende man er, desto mindre kontrol har man over sit liv. Faktisk kunne den manglende kontrol forklare det meste af den højere dødelighed.

Flere hundrede tusinde danskere slås med stress hver eneste dag. Og mange taber kampen og går ned, fordi de ikke siger fra på jobbet - de påtager sig flere og flere opgaver, mens chefen får sin vilje. Indtil den dag, kroppen siger fra.



Lønmodtagere presses hele tiden af ændringer og krav om større effektivitet på jobbet. En undersøgelse fra Nordjylland viser, at de lavest uddannede lider af de alvorligste stressproblemer. Der er en stor overrepræsentation af ufaglærte blandt de

(fortsætter næste side)

Vellykket Stomidag, fortsat:

mest stressede. Den nordjyske undersøgelse viste også, at mændene angiveligt føler sig mindre stressede end kvinderne. Måske fordi mændene er bedre til at fortrænge, mens kvinderne er bedre til at erkende.

Stress er en generel ubalance, der kan opstå mellem krav og forventninger i arbejdet, men også sagtens på grund af problemer i privatlivet. Stress kan opstå, når man føler, man ikke har magt over sit eget liv. Når det er svært at få overblik. Forventninger, ambitioner og perfektionisme kan også give stress, fordi der kan opstå en følelse af utilstrækkelighed.

Forebyg stress

Overvej om du er for ambitiøs

Dyrk motion

Husk de sociale sider af livet

Mening er sundt

Gør ting, der gør dig glad

Giv dit liv et serviceeftersyn

Social ulighed i sundhed

I Danmark er der en systematisk skævhed i sundhedstilstanden mellem borgere med henholdsvis høj og lav indkomst samt lang eller kort uddannelse. Ulighed i sundhed omfatter både sociale årsager til sygdom – og sociale konsekvenser af sygdom. En anden faktor, der påvirker sundhed og sygelighed, er området, man bor i. Mange bor i områder, hvor man "ligner" sine naboer. Personer med høj social status, f.eks. høj

indkomst, vælger ofte at bo i områder med andre med høj indkomst. Gentofte er den kommune i landet med den højeste gennemsnitlige levetid - den ligger her på 83,8 år. Lolland Kommune ligger i bunden, hvad angår helbred og levetid og her er middellevetiden 78,2 år.

Ulighed i sundhed skyldes forskellige faktorer. Vi fødes og vokser op med ulige betingelser for en god sundhedstilstand. Forskelle i arv, fysisk miljø, sociale og økonomiske forhold samt sundhedsadfærd har betydning for ulighed i sundhed.

Mænd i Lolland Kommune har en dødelighed, der er 25% højere end gennemsnittet for hele Danmark. For kvinder er det 20% højere. Forklaringen er, at der er en tendens til, at personer, der står uden for arbejdsmarkedet og er på offentlig forsørgelse, flytter fra by til land. Og her tiltrækker billige boliger på Lolland. Hvis man får førtidspension i dag og står uden for arbejdsmarkedet, så er det, fordi man er syg. Man

bliver altså ikke syg af at bo på Lolland, men syge flytter til Lolland.



"Måske er stress den pris, vi må betale for at have både så megen velstand og berigende et arbejdsliv, som det moderne samfund tilbyder (en stor del) af os. Måske er stress et led i en diabolisk handel; en handel hvor vi ikke helt har fået læst kontrakten."

Tidsskrift for Arbejdsliv
MAJ 2017

Naturen

Peter Qvortrup Geisling er født i Vodskov i Nordjylland. Her fik han plantet naturen dybt i sig.

Personligt bruger Peter Qvortrup Geisling stadig naturen som en vigtig rasteplads, når hjernen trænger til ikke at være på. Udover at pleje sig selv i naturen, ser han det som en af sine vigtigste forældreopgaver at plante naturglæde i sin datter Merle, så hun også lærer at pleje sig selv i den gratis Vitamin Naturen.



Vi kan alle holde vores sind sundt med naturen - en veldokumenteret medicin mod eksempelvis stress og tristhed.



(En bemærkning fra red.: Hver sommer bliver øen, hvor han bor, invaderet af turister, der opholder sig i naturen. Men for at Vitamin Natur skal påvirke det mentale helbred - må det være en forudsætning, at man oplever naturen. Det gør flertallet af Læsø's turister ikke. En gærdesmutte ved deres fødder eller en musvåge, der svæver over deres hoveder, sanses ikke. De bevæger sig rundt **dybt begravet i deres mobiltelefoner**. De - og deres hjerner - er ganske lukkede omkring scrolling eller andet på den lille skærm. Samtidig er de øjeblikkelig klar, hvis nogen ringer - evt. en chef. De lader sig stresse i stedet for at lade naturen få dem til at afstresse. o.v.)

(fortsætter side 10)



Stoma
Skin
Soul



NovaLife TRE™ Soft Convex klæber



NovaLife TRE™ er designet til at **holde din hud naturligt sund**

Den soft konvekse klæber tilpasser sig kroppens naturlige bevægelser med en tynd plade der udfases mod kanten, hvilket gør den fleksibel og behagelig at bære.

Den løftbare koblingsring er designet til at gøre det lettere at sætte pladen på og samtidig minimere trykket på maven.

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



Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Dansac, Dansac-logoet, NovaLife og TRE er varemærker tilhørende Dansac A/S. ©2024 Dansac A/S

dansac 

Vellykket Stomidag, fortsat:



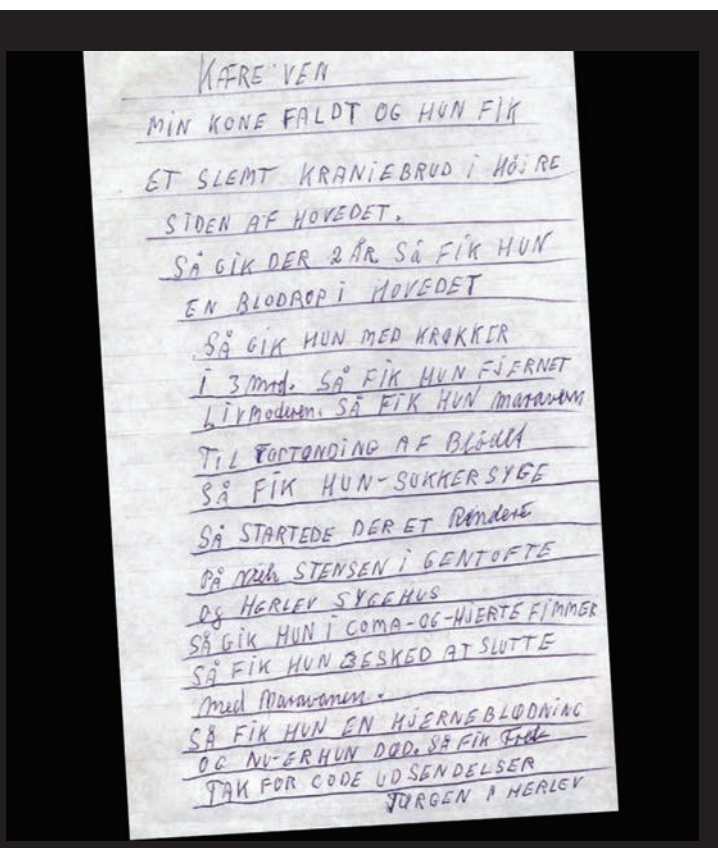
Corona

Corona gider vi ikke tale om. Kun ca. 4000 danskere døde af corona, og sygdommen var slet ikke så farlig, som vi troede i starten. Hertil kommer, at der nu er nye vacciner til nye varianter - så videre til næste punkt.



Tiden som TV-læge

Peter fortalte om flere henvendelser han havde fået fra seere på hans program 'Lægens bord' - lige fra københavnere, der havde behov for at revse ham for at bruge enkelte nordjyske ord til, hvordan en sofa skal stå i et venteværelse. Men også takkebreve - se nedenstående.



Forandringsparat

Vi skal **'ikke være omstillingsparate, vi skal være forandringsparate'**, fortalte Peter Qvortrup Geisling. Og det må være rettet mod den ældre del af os i salen. **'Det er aldrig for sent at udleve sine drømme'** - og de kunne f.eks. muliggøres ved **'at tage en taxi og lad arvingen gå'**. Han sluttede med billedet her til højre.





NYHED

PRØV
GRATIS

SenSura® Mio i sort

Nu introducerer vi SenSura Mio i sort. Samme funktion som SenSura Mio i grå, bare i en ny farve. Prøv en pose, der er designet til at være diskret under mørkt tøj, og som passer til dit mørke undertøj.

- Designet til at forebygge lækage og beskytte din hud
- Unikt cirkelfilter, der mindsker lugtgener og luft i posen
- Elastisk klæber, der følger kroppens bevægelser
- Fremstillet i komfortabelt OEKO-TEX® certificeret tekstil.

SenSura Mio i sort fås i 1-dels tømbar Flad og Convex. Disse produkter passer til dig, der har et jævnt område eller en fordybning rundt om din stomi og/eller har brug for at få din stomi skubbet længere frem i posen. Flere varianter vil blive lanceret løbende.

Bestil en gratis vareprøve på SenSura Mio i sort i dag på link.coloplast.dk/isort eller ring på 49 11 12 13, hverdage mellem kl. 8.30-16.00.



Convex

Flad

Vellykket Stomidag, fortsat:

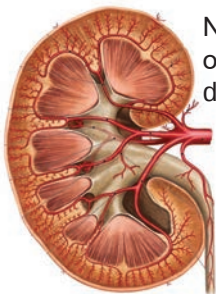
Fjernelse af urinblære, urinafledninger og årsager til operation



Simone B. Brandt, MD. Ph.D., Urologisk afdeling, Aarhus Universitetshospital havde ingen "jokes" på på overheadprojektorens lærred, kun illustrationer. Til gengæld havde hun en udstråling og en entusiasme, der fik os alle til at lytte. 'Vores urinveje er på vej til det magiske!' Så var tonen lagt til en spændende og levende gennemgang. Hun fik salen til at stille mange spørgsmål, med sin ligefremhed. Alle spørgsmål blev øjeblikkeligt besvaret.

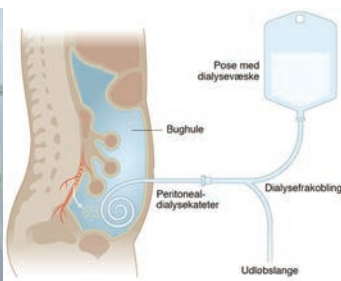
Nyrerne

Hver nyre indeholder ca. 600.000 ganske små filterenheder, som kaldes nefroner. Hvert nefron består af et lille filter, som er på størrelse med et punktum, og et rørsystem. Ved filtrationen dannes ca. 180 l væske i døgnet, som bliver koncentreret i rørsystemet til de normale 1-2 liter urin per døgn.



Nyrernes vigtigste opgave er at filtrere blodet og fjerne affaldsstoffer, giftstoffer og overskydende væske fra kroppen. Nyrerne regulere forskellige mineraler som kalcium, natrium og kalium i kroppen. Den form for D-vitamin, vi selv danner i huden om sommeren, er inaktiv - skal aktiveres i nyrerne (og leveren). Nyresygdomme (og leversygdomme) kan derfor nedsætte evnen til at danne aktivt D-vitamin.

Nedsat nyrefunktion



En person kan som regel klare sig med nedsat funktion af nyrerne i lang tid. Først når

nyrefunktionen er nede på 10-15% af det normale, er der behov for behandling med dialyse.

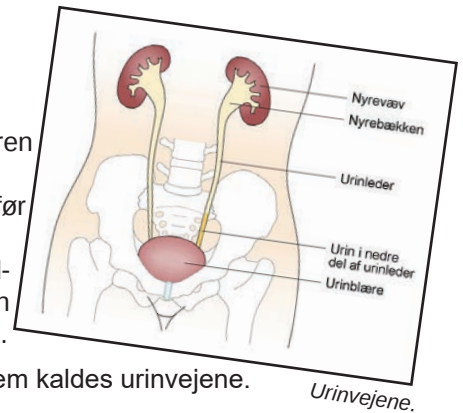
Dialyse er en metode til at fjerne affaldsstoffer og overskydende væske fra blodet, når nyrerne svigter. Dialysen erstatter altså ikke alle nyrernes funktioner.

Hæmodialyse er dialyse via blodet. Filteret er en plastikmembran.

Peritonealdialyse er dialyse via bughulen. Filteret er patientens egen peritoneum (bughinde).

Urinleder og blære

Fra nyrebækkenet løber urinen gennem urinlederen (ureter) ned til blæren, hvor urinen opbevares, før den bliver tømt ud ved vandladningen. Ved vandladningen passerer urinen gennem urinrøret (uretra).



Det samlede afløbssystem kaldes urinvejene.

Urinafledninger

Der bliver udført 400 operationer om året i Danmark, fordelt på 5 hospitaler.

• Brickerafledninger

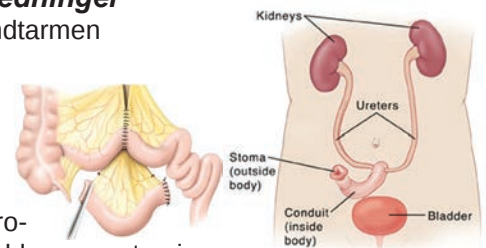
15 cm af tyndtarmen
våd stomi

Bricker-afledning – også kaldet

Bricker-blære urostomi eller ileumblære urostomi

er den mest almindelige operation (90% af operationerne). Urinafledningen dannes af et cirka 15 cm langt stykke man har taget fra tyndtarmen. Tarmstykket bliver forbindelsesled mellem urinlederne og huden. Tarmstykket bliver trukket ud gennem huden på højre side af maven, og der etableres en stomi som urinen løber ud af. Stomien er rød og som regel rund, men den kan også være lidt oval. Størrelsen er typisk 2-4 cm. Der er ingen følenerver i slimhinden, så man kan ikke mærke, når man rører ved stomien. Urinen løber kontinuerligt, dvs. man har ingen kontrol over vandladningen. Urinen samles op i en pose, der omslutter stomien.

En Bricker-blære er opkaldt efter den amerikanske kirurg Eugen Bricker, 1908-2000. Han 'opfandt' den i 1954.

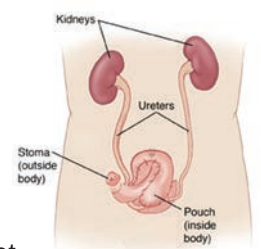


• Indiana Pouch

tynd- og tyktarm
tør stomi

Ved Indiana Pouch bruger man et stykke af tyndtarmen eller tyndtarmen/tyktarmen til at lave en kunstig blære. Den ligger under huden på maven og tømmes med et engangskateter via et lille hul i huden. det er kun ganske få personer, der årligt tilbydes denne operationsteknik. Og det er ofte yngre personer.

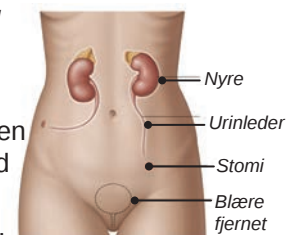
Indiana Pouch blev 'opfundet' 1985 af Richard Bihle, MD, der var ansat på Indiana University.



• Urinlederne direkte til hud

ingen tarm
våd stomi

Uretero-cutaneostomi. Der er ingen kunstig blære lavet af tarm som ved Indiana Pouch. Urinlederne går direkte til huden. Sjældent anvendt, primært hos ældre én-nyrede patienter.



(fortsætter side 14)



NÆSTE GENERATION

eakin
freeseal[®]

Udvidet **freeseal**[®] sortiment med **2 serier**

eakin
freeseal[®]
air

Når:

- Huden er sund eller let rød/irriteret
- Stomien er lav, tilbagetrukket eller flugter.
- Ved brug af konveks pose
- Nr.1 Prioritet er diskretion og komfort
- Ønsker så få ting i skifterutinen som muligt
- Skal være let at fjerne, ikke efterlade rester
- 3 størrelser starthul
- 2 diameter størrelser



NY

1.8mm tynd

○ 10mm ○ 48mm

839017



FINDES

1.8mm tynd

○ 18mm ○ 48mm

839007



NY

2.4mm tynd

○ 30mm ○ 60mm

839008

eakin
freeseal[®]
versa

Når:

- Huden er sund eller let rød/irriteret
- Stomien har god højde
- Stomier med tyndt output
- Passer ind i fordybninger og folder omkring den peristomale hud
- En tykkere og mere alsidig tætningsring
- Skal være let at fjerne, ikke efterlade rester
- 2 størrelser starthul
- 2 diameter størrelser



NY

3.2mm tyk

○ 18mm ○ 48mm

839027



NY

3.2mm tyk

○ 30mm ○ 60mm

839028

Ring eller skriv efter gratis

vareprøver på

Tlf: 49 26 13 99

info@focuscare.dk

www.focuscare.dk

Focuscare



Østervangsvej 21, 8900 Randers C

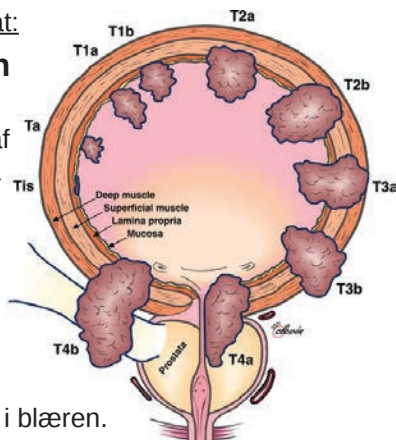
Vellykket Stomidag, fortsat:

Årsager til operation

En urostomioperation foretages især på grund af *blærekræft* men kan også være pga. *smertefuld blæresyndrom*, *traumatisk betinget* eller *medfødte defekter*.

Blærekræft

Blod i urinen er det mest almindelige tegn på kræft i blæren. Det kan være det eneste symptom, men andre symptomer kan også forekomme.



I Danmark er cirka 95% af alle kræftkuder i blæren opstået i blærens slimhinde (kaldet urothel). De sidste % af kræftkuderne i blæren opstår i omdannede overfladeceller i blærens slimhinde. Jo dybere kræftcellerne er vokset ind i blærevæggen, jo mere fremskreden er sygdommen. Man bruger forskellige stadienddelinger. Nogle eksempler:

- Tis:** Et fladt forstadium
- Ta:** Polyplignende tumor, der endnu ikke har udviklet sig til kræft, der ikke er vokset gennem blærens slimhinde.
- T1a:** Kræften vokser overfladisk ned i slimhinden
- T1b:** Kræften vokser dybt ned i slimhinden
- T2a:** Kræften er vokset ned i blæremusklen
- T3a:** Kræften er vokset gennem blærevæggen
- T4a:** Kræften er vokset ind i omkringliggende organer.

Indelingen har betydning mht. behandling og opfølgning. F.eks. tilbydes efterfølgende strålebehandling til patienter med T2-T4a.

Blæretumorer dækker over ikke-invasive tumorer i blæreslimhinden (**Ta**) samt invasive tumorer (**T1-T4b**). Kun sidstnævnte betegnes blærekræft i Danmark.

Ikke-muskelinvasive tumorer omfatter **Ta-tumorer** samt blærekræft uden muskelinvasion (**T1-tumorer**).

Invasive tumorer/blærekræft opdeles i **T1-tumorer** samt muskelinvasiv blærekræft (**≥T2**).

Når man ved blærekræft fjerner blæren, fjerner man hos mænd endvidere prostata og sædblærer. Er der kræft i urinrøret, fjernes dette også. Hos kvinder fjernes også æggestokke, livmoder og æggeledere, urinrøret og den forreste del af skeden. Desuden får både mænd og kvinder fjernet lymfeknuder fra bækkenvæggen.

Blandt sene bivirkninger efter fjernelse af blæren er bl.a., at der kan opstå en forsnævring i området, hvor urinlederne er syet på afledningen (se Simones forskning senere -DaBlaCa-16, MOSAIC-forsøget)).

Hvad enten man er mand eller kvinde, vil en bortoperation af blæren påvirke seksuallivet. Mænd kan ikke længere få rejsning efter operationen, fordi nervebanerne, der skal være intakte for at opnå rejsning, som regel bliver beskadiget eller skæres over under operationen. Hvis nervebanerne ikke skæres over, kan man bevare rejsningsevnen ved hjælp af potensfremmende medicin.

Lysten til sex bliver ikke direkte påvirket af operationen, og det er stadig muligt at få udløsning (uden sæd), selvom man ikke kan få rejsning. Kvinder kan efter operation for blærekræft have smerter ved samleje, da skedens forreste del også er fjernet ved operationen.

Blærekræftoperation

Blærekræft er en af de mest almindelige kræftformer hos mænd, men ca. 25% af patienterne er kvinder.

I sjældne tilfælde kan det være nok med en kikkertoperation i blæren til at løse problemet, men oftest kræver det en operation, hvor blæren fjernes.

85% af blæreoperationer i Danmark er robotoperationer.

Robotten gør operationen mere præcis og langt mere skånsom for patienterne. De oplever færre smerter og kan derfor hurtigere komme op af sengen igen. En robotoperation mod blærekræft tager lidt længere tid end i forhold til en almindelig åben operation. Teknikken udvikles løbende, og der er store forventninger til robotkirurgien. I dag sidder kirurgen ved en robotkonsol nogle meter væk fra patienten. I fremtiden vil vi måske opleve, han sidder på et hospital i den anden ende af landet.



da Vinci er navnet på en halvanden gang to meter stor grå robot, som udfører operationer. Når da Vinci skal i aktion, sætter den ansvarlige læge panden mod en skærm på den store maskine, og så kan han simpelthen se kroppens indre i bedste HD kvalitet - tredimensionelt vel at mærke. Selve operationen bliver udført ved hjælp af to fodpedaler, to joysticks og gennem da Vinci's tynde arme eller rør, så patienten slipper for at blive skåret op. Og dermed får færre smerter, mindre blodtab og i det hele taget kommer sig hurtigere over en operation.

Årsager til blærekræft

Rygning er den alt overskyggende årsag til, at man får blærekræft. Mange af de kræftfremkaldende stoffer fra tobaksrygning udskilles med urinen og skader urinvejen's vægbeklædning (urothel). Herfra dannes tumorerne. Man anslår, at rygning er skyld i omkring 3 ud af 4 kræfttilfælde. Kroniske infektioner og udsættelse for industrielle kemikalier som asfalt og tjære, m.m. er også kendte årsager. De resterende årsager kaldte Simone for ukendte.

Forskning

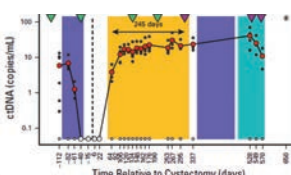
En igangværende undersøgelse (DaBlaCa-14) anvender cirkulerende tumor DNA i blodet som markør for tilbageværende sygdom efter fjernelse af urinblære.



Vi kan bruge blodprøver, der måler kræft-DNA i blod, til at bestemme, hvem der skal have immunterapi, og hvem der ikke skal.

Ved positive markører igangsættes immunterapi. Forhåbentlig vil dette studie give banebrydende forskningsresultater inden for skræddersyet tilgang. (Involverede hospitaler: Aarhus Universitetshospital, Herlev Hospital, Rigshospitalet, Odense Universitetshospital og Aalborg Universitetshospital).

I øvrigt er der fornuft i, at man bruger blodprøver, når man vil kontrollere for tilbagefald frem for scanning. Markørerne for evt. tilbagefald af kræft i en blodprøve kan ses allerede efter ca.1 måned - hvor tilbagefald af kræft via scanning tidligst kan opdaget efter 245 dage. Simone var modig nok til at sige, at scanning øger en lille risiko for at påføre kræft - en anden grund til at være glad for blodprøver.



(fortsætter side 16)



CeraPlus™ soft konveks klæberen* med ceramid er designet til at hjælpe med at forhindre lækage

CeraPlus™ soft konveks klæberen har:

- et fleksibelt design
- giver et blidt tryk omkring stomien
- tilpasser sig dine former og folder



Få mere information på www.hollister.dk eller bestil en vareprøve ved at kontakte kundeservice på tlf.: 8071 7240 eller maile til hollister.dk@hollister.com.

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

DK-00171

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



CeraPlus™
Ostomy Products

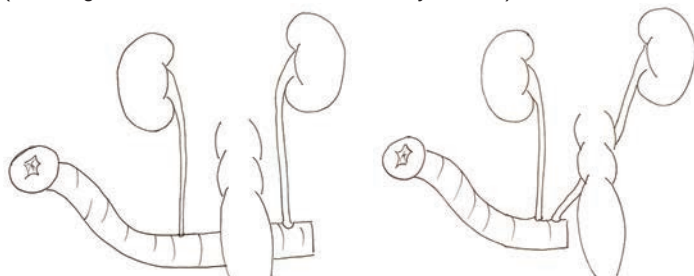


Ostomy Care
Healthy skin. Positive outcomes.

Vellykket Stomidag, fortsat:

En anden igangværende undersøgelse (DaBlaCa-16, MOSAIC-forsøget) - som Simone B. Brandt kalder "Verdens (måske) interessanteste studie" - udfordrer den måde, man normalt i en Bricker-blære operation forbinder urinlederne og det stykke tyndtarm, man bruger som urinafledning.

Mellem maj 2020 og august 2022 blev 303 patienter med muskelinvasiv blærekræft indskrevet i MOSAIC-forsøget. Ca. halvdelen blev opereret med den normale afledning i en Brickeroperation og ca. den anden halvdel med en anden afledning, hvor det stykke tyndtarm, man bruger som afledning, er blevet forlænget og passerer bag sigmoideum (colon sigmoideum = den S-formede del af tyktarmen).



Forlænget afledning.

Almindelig Bricker afledning.

Grunden til at afprøve forlænget afledning i MOSAIC-forsøget er, at operationer med almindelig konventionel afledning er forbundet med udvikling af forsnævninger inden for to år, primært på venstre side. 20% af patienterne rammes af forsnævninger. Venstre ureter passerer bag sigmoideum i en konventionel afledning. Det gør den ikke ved forlænget afledning.

De foreløbige resultater i MOSAIC-forsøget viser ingen statistisk signifikant forskel mellem forlænget afledning og almindelig Bricker afledning i operationstid, blodtab, postoperativ tarmfunktion, liggetid eller nyrefunktion inden for 90 dage. Simone tror dog, det vil komme. (Involverede hospitaler: Aarhus Universitetshospital, Herlev Hospital, Aalborg Universitetshospital, Odense Universitetshospital og Rigshospitalet. Simone er hovedforfatter i flere videnskabelige tidsskrifter med artikler om MOSAIC-forsøget og de foreløbige resultater).

Simone B. Brandt sluttede sit oplæg med at spørge salen, om der var flere spørgsmål eller kommentarer. Disse sidste spørgsmål/bemærkninger blev selvfølgelig også besvaret/kommenteret.



Simone B. Brandt og Charlotte L. Rud.

Livskvalitet, træthed og saltets betydning ved ileostomi

Charlotte Lock Rud, klinisk diætist, cand.scient., Ph.D. Lever-, Mave- og Tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital har tidligere været på talerstolen ved et COPA arrangement. Også denne gang optrådte hun med en smittende glæde om ellers alvorlige emner. Som Simone fik hun salen til at stille mange spørgsmål og kommentarer, der øjeblikkeligt blev besvaret.

Livskvalitet og ileostomi

Charlotte lagde ud med at fortælle om en spørgeskemaundersøgelse hun har stået for - vedrørende helbredsrelateret livskvalitet^{*)}, når man har ileostomi.

***) Helbredsrelateret livskvalitet:** Når man taler **generelt** om livskvalitet, er der mange faktorer der påvirker. F.eks. miljø, personlige værdier, overbevisninger, helbred, m.fl.. Når der tales om **helbredsrelateret** livskvalitet har man et snævrere fokus, man ser kun på de parametre, der påvirker livskvaliteten pga. helbredet - det fysiske helbred (energi, træthed, smerter, ubehag, søvn, hvile) - det psykiske helbred (kropsopfattelse og udseende, negative følelser, positive følelser, selvtillid, tænke, lære, hukommelse, koncentration) - uafhængighedsniveau (mobilitet, dagligdagsaktiviteter, afhængighed af medicin og medicinske hjælpemidler, arbejdsevne) - sociale forbindelser (personlige relationer, social støtte, seksuel aktivitet).

I undersøgelsen inviterede man alle de patienter, som stomiklinikken på Aarhus Universitetshospital var i kontakt med mellem 2012 og 2017 til at deltage.

Ud af 621 patienter (50% kvinder) svarede 412 på undersøgelsen. 178 (43%) havde stadig en ileostomi på tidspunktet for undersøgelsen og kom med i analysen. Nogle af resultaterne:

Træthed Træthed var den hyppigste gene. 68% rapporterede at være trætte og 26% svarede, at de "altid var trætte".

Energi 43% manglede energi.

Søvn 62% rapporterede dårlig søvn.

Trang til at sove i løbet af dagen

59% havde brug for at hvile i løbet af dagen.

Nærmeste toilet

56% havde brug for at kende den umiddelbare placering af det nærmeste toilet.

Sex 58% følte sig seksuelt uattraktive på grund af deres ileostomi.



Depression 18% scorede over tærsklen for depression, hvilket er 2,6 gange højere end baggrundsbefolkningen.

Konklusion: Træthed er almindelig hos mennesker, der lever med ileostomi. Det er berettiget at håndtere træthed og stomispecifikke udfordringer hos patienter med en ileostomi. Helbredsrelateret livskvalitet er gennemsnitlig 10% lavere hos patienter med ileostomi i forhold til den generelle danske befolkning.

Med hensyn til træthed viser en anden undersøgelse (Bager et al. AP&T 2021;53:79-86) på IBD (Crohns sygdom og colitis ulcerosa) klar forbedring, når man behandler med højdosis B₁-vitamin (tiamin). Der er ikke fundet bivirkninger med den behandling man gav.

Dosis skal indtages om morgenen
Tiamin tages dagligt i 4-6 uger i følgende dosis:

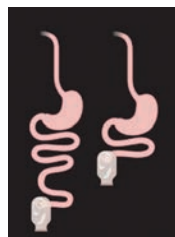
Vægt	Kvinder	Mænd
> 60 kg	600 mg	900 mg
60-69 kg	900 mg	1200 mg
70-79 kg	1200 mg	1500 mg
> 80 kg	1500 mg	1800 mg

<https://www.auh.dk/patientvejledninger/nationalt-center-for-autoimmune-sygdomme/tiamin-vitaminb1-behandling-af-kronisk-trathed/>

Årsager til træthed ved ileostomi

Dehydrering og faldende nyrefunktion.

Saltets betydning ved ileostomi



I en tværsnitsundersøgelse på 49 personer med ileostomi, som Charlotte har stået for, var deltagerne tilsyneladende raske, **men næsten halvdelen manglede salt.**

- 45% af ileostomipatienter har saltmangel (natrium).
- 26% svær kronisk saltmangel (natrium).
- De patienter, der manglede natrium, havde en væsentligt nedsat nyrefunktion og en let grad af metabolisk acidose (en tilstand hvor kroppen ikke kan opretholde normalt pH; pH falder < 7.35).

Mangel på natrium og/eller magnesium kan fx resultere i træthed, svimmelhed, kramper, kognitiv funktionsnedsættelse, kvalme og smagsforandringer.

Urinprøve: Hos patienter med en ileostomi kan udskillelsen af natrium i urinen give en indikation af natriumstatus og en enkelt morgenurinprøve ("spoturin") kan anvendes, hvis det ikke er muligt at vurdere en døgnurin. Er koncentrationen af natrium i urinen < 20 mmol/l, er det en indikation på natriummangel hos patienter med ileostomi.

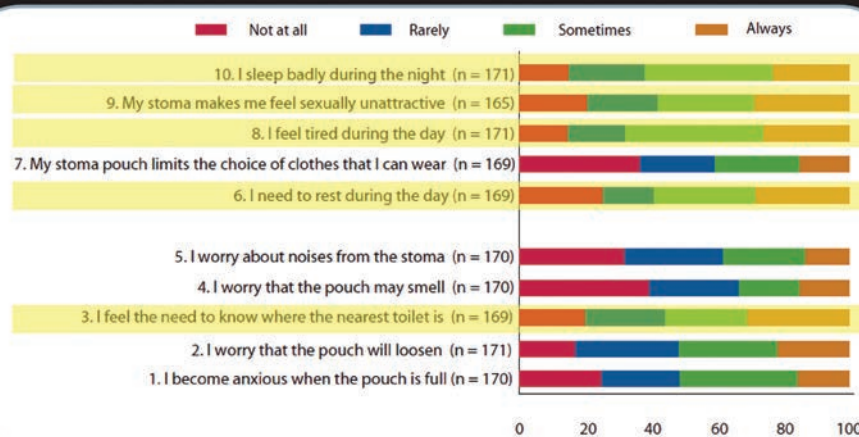
Urinvolumen: Da dehydrering er svær at vurdere, er urinvolumen den bedste markør. En urinvolumen < 1000 ml/døgn er indikation på dehydrering.

Blodprøve: Det kan være fristende at tolke natriumstatus på en simpel blodprøve, men plasma-natrium kan ikke anvendes til at afgøre, om en patient mangler natrium. Derimod kan man vurdere graden af en eventuel natriummangel ved at måle plasma-aldosteron. Er koncentrationen af dette hormon over referenceværdien, er det et tegn på kronisk natriummangel hos patienter med ileostomi.

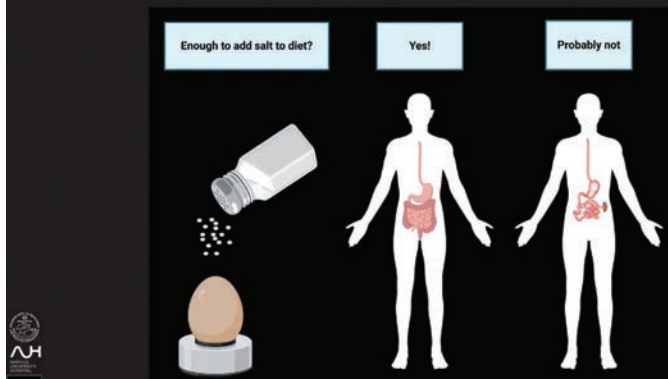


Charlotte på talerstolen med et opmærksomt publikum.

Ileostomi og livskvalitet



Er det nok at salte maden?



- Pedersen AKN et al. 2020. A single urine sodium measurement may alidly estimate 24-hour urine sodium excretion in patients with an ileostomy. J. Parenter. Enter. Nutr. 44(2):246-55.
- Rud CL et al. 2023. Sodium depletion and secondary hyperaldosteronism in outpatients with an ileostomy: a cross-sectional study. Scand. J. Gastroenterol., pp. 1-9.

- **Personer med ileostomi kan mangle salt og væske, også selvom de synes raske og har normale blodprøver.**
- **Lav urinsalt er tegn på mangel.**
- **Urinvolumen < 1 liter per døgn er tegn på dehydrering.**

Charlotte L. Rud fortæller - at man ikke kan måle saltstatus i en blodprøve, selvom hospitaler og læger landet over gør det. Saltstatus skal måles i urinen. Kun på Aarhus Universitetshospital og Rigshospitalet bruges urinprøver. Ileostomio-pererede i salen kunne bekræfte hende i, at læger bruger blodprøver - men også fortælle hende, at man som almindelig patient på Rigshospitalet (ikke forsøg) ikke får målt saltstatus i en urinprøve - men i en blodprøve.

(fortsætter næste side)

Vellykket Stomidag, fortsat:

Væskebalance

Væskebalancen er svær at estimere og der findes ingen guldstandard. Og med ileostomi kan man ikke blot bare drikke masser af vand, hvis man er dehydreret. Man kan opleve et nettotab af salte og/eller væske.

Se illustrationen her til højre.

Charlotte er varm fortalende for re-hydreringsvæsker - selv om hun erkender, de ikke smager alt for godt. Hun anbefaler 1 liter om dagen.



Væske ved ileostomi

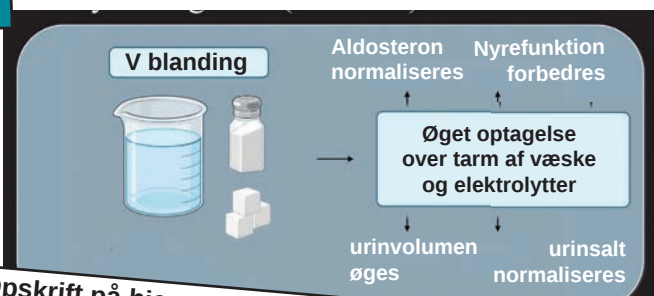
Charlotte anbefaler:

- Hydreringsvæske (WHO solution / V-blanding / Resorb / Revolyt)
1 liter daglig.
- Mælk (sød, let, mini, eller skummet. Evt. kærnemælk. Hold igen med kakao, og evt. ayran*) og lassi**).
1 liter daglig.
- "Fri væske" (hypoosmolære) (vand, te, kaffe, dansk vand, lightsodavand)
0,5 liter daglig.
- Energitætte drikke (hyperosmolære) (koncentreret ernæringsdrik, cola, juice)
Med forsigtighed, opmærksom på højt output.

*) Ayran er en drik lavet af yoghurt og vand blandet sammen, evt. smagt til med salt (red.).

**) Lassi er en traditionel indisk-pakistansk yoghurt-drik. Den oprindelige drik blev lavet ved at blande yoghurt, vand, salt og krydderi som for eksempel ingefær, kanel, muskat, chili, Spidskommen eller koriander til en skummende drik (red.).

**Re-hydreringsdrikke virker!
Hvis de bliver drukket regelmæssigt**



Opskrift på hjemmelavet re-hydreringsdrik (V-blanding)

- 1 liter vand
 - 20 gram sukker (sukrose eller glukose)
 - 3,5 g fint salt (natriumklorid)
 - 2,5 g natron (natriumbikarbonat)
- Bland alle ingredienser og opbevar køligt. Hydreringsdrikken smager bedst helt kold. Kan evt. tilsmages med en smule sukkerfri smagsgiver, fx light saftvand.

Charlotte slutter:

Har du en ileostomi, og er interesseret i at deltage i et forskningsprojekt?

Kontakt mig gerne på Charlotte.Rud@rm.dk

Den nye stomiguide

Natalie Albers præsenterer den nye udgave af Stomiguiden.

Stomiguiden.dk er en guide for unge, der lige har fået stomi. Mange danskere forbinder stomi med gamle mennesker og alderdom generelt, men ikke desto mindre er der rundt regnet 400 (under 40 år), der får stomi hvert år i Danmark.

Natalie Albers og Ida Engblom.

Stomiguiden.dk er for dig, der er ung – og som søger information omkring livet med stomi henvendt til unge. Vi lægger vægt på, at de artikler, interviews og videoer, der er her på siden – er målrettet til unge. Derfor er der også et stort fokus på de mere følelsesmæssige aspekter i det "at have stomi", såsom rejser, sex, festivaler og sport, som unge bruger tid på i dagligdagen.

Vi er et ungt hold bestående af tre journalister/kommunikatører, en programmør og grafiker, en dygtig videoinstruktør, frivillige fra Stomiforeningen COPA og en håndfuld af lægefaglige konsulenter, der sikrer, at indholdet på siden er fagligt i orden.

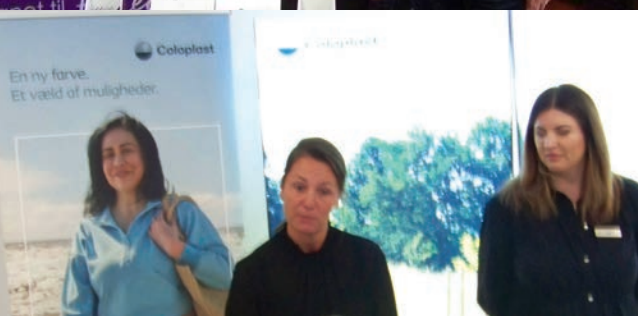
Stomiguiden.dk



Udstilling

I forhallen/indgangen stod repræsentanter fra 11 firmaer + en firmaejer og hans hustru klar til at præsentere de sidste nye posemodeller, hudplejeartikler, brokbælter, m.m.

To repræsentanter fra Tarmkræftforeningen og CCF havde en stand. Stomisygeplejerske Per Herlufsen, Hvidovre Hospital havde et bord, hvor han sammen med Signe Lykkegaard, patient på Hvidovre Hospital, præsenterede en ny kagebog til personer med ileostomi.



NOA møde i København

I weekenden den 11.-13. september blev der holdt Nordisk møde på Hotel Scandic, Kødbyen.

Der var deltagere fra stomiforeningerne i Island, Norge og Danmark. Repræsentanter fra stomiforeningerne i Finland og Sverige var med på Teams til mødet lørdag. I mødet deltog fra COPA Katrine Nielsen, Natalie Albers, Michael Petersen, Gethe Jacobsen og Henning Granslev.

Fredag aften gik vi i samlet trop til restaurant Jensens Bøfhus på Vesterbro. Under middagen var der tid til socialt samvær og small talk inden mødestart lørdag morgen.

Lørdag

Efter en velkomst til alle deltagere, incl. de to deltagere på Teams: Aila Ala-Aho, Finland og Carina Alm fra Sverige, var der en kort præsentationsrunde fra mødedeltagerne.

Finland (Finilco) fortalte om et 3 års projekt for at støtte personer med inkontinens, da der er stort tabu om at tale om dette.

Sverige (Ilco) havde efter en turbulent tid i deres sekretariat fået en ny ledelse og de ønskede igen at blive en del af den "nordiske stomifamilie".

Island præsenterede en film om problemer, der kan være for stomiopere-rede ved sikkerhedscheck i lufthavne. Island havde filmen med engelsk og fransk undertekst. Stomiforeninger i andre lande kan købe en udgave med egen undertekst. Pris: 100.000 island-ske kroner, det er ca. 5000 dkr.

Twinning projekter

Jon Torkelsson, Island fortalte om projekter i Zimbabwe og Zambia. Sverige har for flere år siden startet projektet med hjælp til Zimbabwe, der efter nogle år senere bredte sig til Zambia. Jon, der er formand for EOA, har besøgt begge lande sammen med repræsentanter fra den svenske stomiforening. Der er stadig en del udfordringer med at løse diverse problemer, da der er mangel på hjælpemidler, læger og sygeplejersker m.m. Det vigtigste er dog, at de har opnået støtte fra de offentlige myndigheder.

Danmark gav en orientering om den store økonomiske udfordring, det er, at transporten et stigende antal af EU paller med stomihjælpemidler til Odesa i Ukraine.

I maj 2025 afholdes der i Bergen møde i EOA, (de europæiske stomiforeninger). Flere af de nuværende



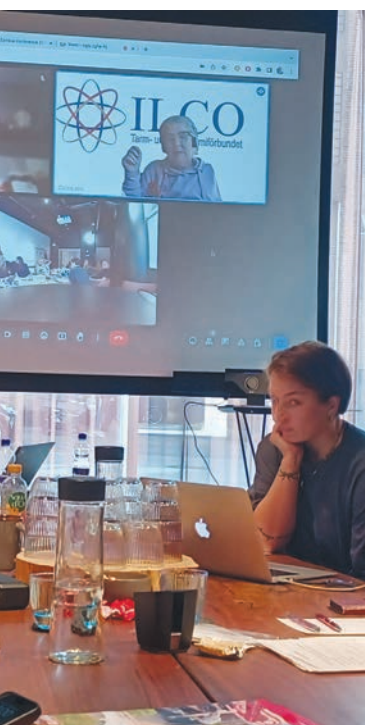
medlemmer i EOA komiteen er på valg. Det kan blive en udfordring at få besat posterne til en ny EOA komite.

Betaling af stomihjælpemidlerne

Der er ikke nogen egenbetaling for stomihjælpemidler i Finland, Danmark eller Island. I Norge er der 2000 kr. og i Sverige 3000 kr.

Der var også en debat om man følte sig handicappet med en stomi. Langt de fleste med stomi føler ikke dette. Men Island har en ret speciel lovgiv-





ning, der givere stomiopererede ret til selv at kunne vælge en førtidspension. Man skal ikke have en lægeerklæring for at få tildelt pensionen, der bliver godkendt, hvis man har udfordringer med at passe et job eller at have en "normal" hverdag, som før stomioperationen.

Lørdag aften mødtes vi alle i hotellets

foyer for at gå en lille rask travetur til Restaurant KARLA på Dantes Plads. Her er der a la carte menuer med gode danske retter. Da der var frit valg fra kortet, blev alle heldigvis helt tilfredse med mad og drikke og service fra personalet. På hotellet sluttede dagen med en øl og lidt hyggesnak om alt muligt.

Søndag morgen var det - efter en god morgenbuffet - farvel og tak med ønske om en god hjemrejse.

Henning Granslev

Velvære og komfort til dit brok



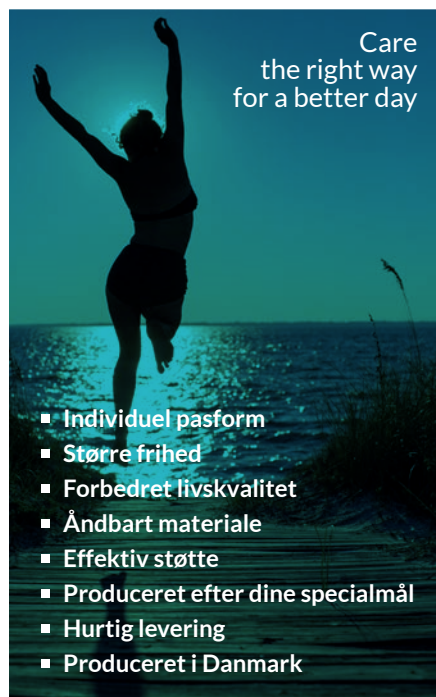
Hverdagen bliver bedre og mere normal med en brok-bandage fra ETO Garments. Bandagen bliver syet specielt ud fra dine mål og det sikrer maksimal funktionalitet og den bedste pasform.

- 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



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Kommende arrangement

Julefrokosten er aflyst

Desværre bliver vi nødt til at aflyse julefrokostkosten d. 23 november på grund af uforudsete hændelser. Vi glæder os til at se jer i det nye år, og ønsker jer alle en god jul og et godt nytår.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Storkøbenhavn

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

Kommende arrangement

Julefrokost den 8. december kl. 12.00

Vores julefest vil vi igen afholde i
Hjortesprings Foreningshus,
Gl. Klausdalsbrovej 444, 2730 Herlev,
søndag den 8. december 2024 kl.12.



- Vi vil spise en god frokost inkl. drikkevarer, medens Troels vil spille musik, som han plejer
- Vi vil synge julesange
- Vi vil spille spil - 3 banko (gratis)

Det koster kun kr. 250 for medlemmer (kr. 400 for gæster).
Tilmelding til Gethe senest 28. november enten pr. sms på 40950953 eller mail gethej@gmail.com.
Indbetal beløbet på konto i Danske Bank reg. 9570 konto 13836078.

Kommende arrangement

Bustur til Naverhulen i Helsingør torsdag den 16. januar 2025

Vi starter ved Herlev Station kl. 10 (da det er en hverdag kan det være svært at parkere!)



Bussen kører til Helsingør, Sct. Anna Gade 21, hvor der er en Naverhule. Her får vi først en fortælling, hvad navere er. Derefter spiser vi 2 stk. smørrebrød incl. 1 genstand (yderligere kan købes).

Hvorefter der er kaffe med wienerbrød og underholdning af nogle navermusikanter, der vil spille og synge naversange og lignende.

Vi bliver hentet af bussen kl. 15.

Ankomst til Herlev Station ca. kl. 16.

Tilmelding til Gethe **senest 7. januar**, enten pr. SMS på 40950953 eller mail gethej@gmail.com.

Pris kr. 275; for ikke medlemmer kr. 350.

Indbetal beløbet på konto i Danske Bank reg 9570 konto 13836078.

P.b.v. Gethe Jacobsen



COPA Nordsjælland

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

Kommende arrangement

Julefrokost lørdag den 30. november kl. 12.00

Du kan stadig nå at komme med til vores julefrokost lørdag d. 30. november. Igen i år er det på adressen

Engbuen 1, Allerød.

Vi prøver at lave en dejlig lækker julefrokost fra vores slagter i Birkerød, som vi har fået fra før.



Menyen kunne være:

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

Prisen i år er kun 175,- kr. Hvis du ikke er medlem, så er prisen 400,- kr.

Vi starter med at synge en lille sang (som vi plejer at gøre). Bagefter julefrokosten er der bankospil, hvor vi spiller tre spil om følgende: 1 række (en fl. vin), 2 rækker på samme

plade (en flæsketeg), 3 rækker (fuld plade) en and på ca. 3. kg. Og til sidst spiller vi et ekstra spil om en købmanskurv med lækkerier, det er på pladen fuld.

Der vil være drikkevarer under julefrokosten (øl, sodavand, snaps, O.P. & Linie akvavit), og bagefter vil der være kaffe og te og et stykke kage til bankospillet.

Husk tilmelding inden d. 23. november til Michael Petersen på sms/tlf. 31130547 eller på mail: copa.nsj@mail.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling lørdag den 15. marts Engbuen 1, Allerød

Valg til bestyrelsen:

Formand: Michael Petersen; ønsker genvalg

Bestyrelsesmedlem: Kurt Hansen; ønsker genvalg

Suppleant: Vakant.

Revisor: Villy Schjøtt; ønsker genvalg.

Revisorsuppleant: Jytte Andersen; ønsker genvalg.

Alle COPA-medlemmer kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding. Ønsker du at deltage i spisningen, er der tilmelding til Michael Petersen på sms/tlf. 31130547 eller på mail: copa.nsj@mail.dk

Firmaet Kirstine Hardam komme forbi og fortælle lidt om deres nye produkter.

Nyt udflugtsmål 2025: Har du et forslag til næste års udflugt, så kan du skrive til mig (COPA.nsj@mail.dk) eller fremlægge det på vores generalforsamling.

P.b.v. Michael Petersen



COPA Roskilde / Køge

Lokalformand:
Jette Frederiksen
Brombærvej 10, Gundsømagle, 4000 Roskilde
tlf.: 28827580
mail: jettebfrederiksen@hotmail.com



Siden sidst

Åbenhaven i Karise

Lørdag den 17. august mødte en masse glade mennesker op til endnu et dejligt "Åben Have" arrangement hos Anna Kirstine Haugaard og hendes mand Ole Pedersen.

Vi var lidt spændt på, om vi kunne gentage succesen – eller om besøget i foråret 2023 var nok for de fleste.

Og det kunne vi heldigvis. Vejret viste sig – igen – fra sin allerbedste side, så vi havde strålende solskin det meste af tiden.

Værtsparet var i formidabelt humør, og Ole øste og øste af sin store gartnerviden. Og spørgelysten var stor. Det er præcis sådan, det skal være.

(COPA Roskilde / Køge fortsætter næste side)

COPA Roskilde / Køge fortsat:

Efter rundtur i halvdelen af haven blev der serveret sandwich og øl/vand, hvor snakken gik lystigt. Derefter var det tid til den sidste halvdel af haven og derefter kaffe og dejlig kage.

Der var også god tid til at tale sammen, og det er jo noget af det bedste ved at mødes i COPA-regi.

Tak for en dejlig dag til Anna Kirstine og Ole.

En lækker kage til kaffen.



En del af de glade gæster.



Værtsparret i højt humør.

Kommende arrangement

Julefrokost 2024

Julefrokosten afholdes i år den **24. november kl. 13.00.**

På opfordring gentager vi succesen og indbyder til julefrokost på

Restaurant

Jenners Seaside,

Mosedede Havn, 2670 Greve.



Restaurant Jenners Seaside.

Kom og oplev en restaurant, der ligger direkte ved kajkanten i Mosede Havn og nyd en dejlig julefrokost!

Adresse: Jenners Seaside, Havnevej 20, Mosede Havn, 2670 Greve.

Tilmelding og betaling senest 1. november til Jette Frederiksen, tlf. 28827580 mellem 18 og 20.

Pris kr. 250 / næse. Gæster kr. 350 / næse.

Deltagergebyr indbetales senest 1. november til konto: 9570 0012337078.

P.b.v. Lynn Søfeldt



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

Siden sidst

Kør selv sensommertur d. 28. august 2024 til Oplevelsecenter Nyvang

Kl. 10 trådte vi ind i en tidsmaskine og oplever Danmarks-historien, som vi nu skal være en del af i de næste 6 timer. I den lille landsby under 5 km. fra Holbæk Station,

træder vi nu ind i en oplevelse om, hvordan livet og hverdagen var i midten af 1900-tallet's Danmark.

For at få svar på det, skulle vi rundt på 56 steder som

kunne fortælle os om den tidsalder. Her er en kort beskrivelse af de steder, vi besøgte:

Det originalt danskbygget KZ 111 ambulancefly. • Andelsmejeriet. • Vesterborg Apotek 1905 fra Lolland. • Bagerforretning og bageri fra 1940. • Blikkenslagerværksted fra 1930 og 40'erne. • Børstenbinderværkstedet indrettet som stuen i et privat hjem fra 1940'erne. • Trønninge Brugs, som fungerede i perioden 1889 til 1979. • Den Røde Rutebil. Stammer oprindeligt fra Jylland, hvor den fra begyndelsen af 1950'erne til slutningen af 1960'erne, kørte på en rute mellem Randers og Djursland. • El-installationsforretning i 1940'erne. • Flyhangaren. • Forsamlingshuset fra 1912. • Frimenighedskirken Sct. Stefans med præstebolig fra 1884. • Frisørsalon fra 1930 og 1940'erne. • Frysehuset som blev udkonkurreret af hjemmefrysere i 1970'erne. • Husflidsforeningen. • Keglebanen. Keglespillet kom til Danmark i midten af 1800-tallet. • Kortbølgelaugets radiokommunikation i perioden 1900 – 1960. Kommunikation og spionage i kortbølger. • Landbetjenten. "Goddag, det er politiet" • Landposten et lille provinsposthus fra årene efter 2. Verdenskrig. • Landsbyskolen. "Læreren bør med lige Omsorg og uden Forskiel antage sig alle Børns Underviisning og Dannelse" (datidens sprogbrug). • Legetøjshandel fra 1940'erne. • Manufaktur & Konfektion i bedste Matadorstil fra 1940'erne. • Proprietærgård mindre end en herregård, meget mere end en bondegård fra 1777. • Østervængets Radioforretning apparater fra tiden 1940-1950 og radioer fra perioden 1920-1930. • Savværket fra 1890 og frem til begyndelsen af 1970'erne. • Slagterbutikken er indrettet som i årene omkring 1940. • Faurbjerg Smedje fra Tuse Næs. Smedjen - landsbyens bankende hjerte. • Husmandssted fra 1927. Landlig idyl og hårdt arbejde. • Et provinssygehus i 1940'erne. Ro, omsorg og varme hænder. • Systuen fra 1940'erne. En rød tråd i kvindernes historie. • De grønne telefonbokse. Før mobiltelefoner blev allemandseje. Samtaler fremmer forståelse. • Telefonkabelhuset fra 1929. • Telefonomstillingerne. Den første telefoni. • Vindmotoren eller jævnstrømsmøllen fra 1940. • Zoneredningsstationen blev oprettet i 1930 af udbrydere fra Falck. • Den Danske forfatter Halfdan Rasmussen sommerhus. • Museumsbutikken. Service i højsædet, hjælp til dit besøg og skønne varer.

Oplevelsescenter Nyvang, har åben fra kl. 10 til 16 så vi havde 6 timer til rådighed og de blev så rigelig brugt.

Vi skulle spise kl. 12 og det tog 1 time. Eftermiddags kaffe/te skulle der også være tid til.

Maden var i top, der var så meget at en af medlemmerne fik resterne med hjem til hønsene. Til kaffen/teen skulle der serveres kage til, men vi blev alle overraskede, da de kom med 3 store lagkager.

Vi sagde pænt tak til Traktørstedet Madam Blaa for den kulinarisk oplevelse, som de havde givet os.

Hvis jeg skulle lave en fortælling om alle de steder jeg har beskrevet, ville det fylde et helt blad, så min opfordring er, at stedet helt klart er et besøg værd. Desværre gik kameraet i strejke, så det er småt med billeder fra turen.



Årets julefrokost afholdes **24. november 2024 kl. 13** i **Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.**

Værtsparet Hans og Kirsten går på pension 31. december 2024. Vi har i mange år afholdt lokalforeningens generalforsamling og julefrokost i Vommevad Forsamlingshus, så det er med vemod, vi skal sige tak for de mange gode år, vi har haft sammen.

Jeg kan kun opfordre de medlemmer - der endnu ikke har været med til julefrokost/generalforsamling - at møde op.

Det er absolut sidste chance for at møde værtsparet og den hyggelige atmosfære de skaber, samt den kærlighed de lægger i den mad, de serverer for os.

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

Til en nettopris på kun: 225 kr. for medlemmer og 350 kr. for ikke medlemmer.

Indbetales på lokalforeningens konto i Arbejdernes Landsbank på konto: 5356 - 0246 614 eller kontant til lokalformanden.

Der bliver sædvanen tro en gave til alle deltagere.

Bindende tilmelding senest mandag den. 18. november til:

Lise Nielsen, tlf. 26600861; mail: jannielsen1947@gmail.com eller

Eddy Tersløse, tlf. 60630747; mail: e.t@mail123.dk.

Bestyrelsen ønsker alle en rigtig glædelig jul.

P.b.v. Eddy Tersløse



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

Kommende arrangement

Julefrokost søndag den 17. november kl. 12

Årets julefrokost bliver afholdt i Hjallesø Forsamlingshus, Hjallesøgade 31, 5260 Odense S (letbanen kører dig næsten lige til døren).

Der vil blive serveret en rigtig lækker juleanretning som er lidt udvidet i forhold til sidste år.

Der medfølger 1 øl/vand og 1 snaps i prisen som er 200 kr. pr. person som betales ved tilmelding på konto 1551 4353247077.

Tilmelding til Jørgen Rasmussen mail: joerner@outlook.dk eller tlf. 29241340 **senest den 8-11-2024.**

COPA Fyn's bestyrelse håber på godt fremmøde.

Rådgivning på OUH Odense og Svendborg Sygehus

I Odense er der rådgiver på afd. A 2 hver torsdag mellem kl. 14.00 og 15.00. Dog undtaget sommerferie og helligdage. 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. Hun kan træffes på
tlf. 31136505
eller mail: cldevantier@live.dk.

P.b.v. Jørgen Rasmussen



COPA Sønderjylland

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



Kommende arrangement

Julefrokost med lottospil søndag den 24. november

Søndag den 24. november kl. 12:00 afholder vi den årlige julefrokost på Folkehjem Aabenraa.

Der serveres julebuffet inkl. risalamande og kaffe/te.

Efter buffet og risalamande så spilles der banko, hvor vi samtidig får kaffe med lidt sødt til.

Alle medlemmer er velkommen til at medbringe en pakke, men dette er frivilligt.

Pris pr. person:

Medlemmer/støttemedlemmer – kr. 200,-.

Ikke medlemmer – kr. 300,-.

Åben rådgivning 2024

Aabenraa Sygehus Sønderjylland 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. 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

Priserne er inkl. buffet, 1 genstand og 3 spilleplader.

Vi håber at rigtig mange vil bakke op om julefrokosten, så vi kan få en hyggelig eftermiddag.

Tilmelding senest den 18. november 2024

Carl Christian - 40793961

Tina - 30235622.

P.b.v. Tina Jensen

Kommende arrangement

Sæt kryds i din kalender

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamling **lørdag den 22. marts 2025 kl. 12.00**
på Folkehjem Aabenraa.
Der kommer mere info i de kommende blade.

Jubilæumsfest

Forsinket 60 års jubilæumsfest **søndag den 18. maj 2025**
kl. 11.00 på Folkehjem Aabenraa.
Der kommer mere info i de kommende blade.

Siden sidst

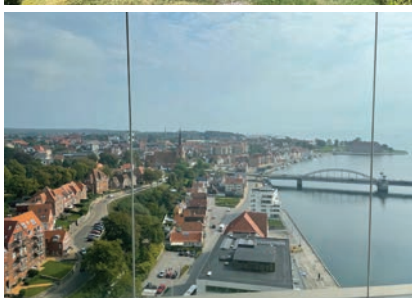
Tur med lokalforening COPA Nordjylland den 4. september

Vi havde en skøn dag sammen med COPA Nordjylland, hvor vi besøgte Gråsten Slotshave, den Kongelige køkkenhave og videre til kunstparken Augustina ved Augustenborg Slot, hvor der også var udstilling.

Der blev spist sandwich på en lille plet nær Augustenborg og derefter kørte vi til Havnberg for at se Bitten og Mads Clausens gravsted.

Der blev indtaget kaffe og lækker kage på Alsik og en tur i "Point of view" blev der også tid til.

Middagen blev indtaget på Benniksgaard inkl. hyggelig musik og 'syng sammen' levet af HC Eichner.



P.b.v. Tina Jensen



COPA Gl. Viborg Amt

Lokalformand:

Hans Breiner Henriksen
Fennebakken 9, 8800 Viborg
tlf.: 40700028
mail: hansbreinerhenriksen@icloud.com

Yderligere kontaktperson:

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

Siden sidst

En fantastisk og hyggelig dag i Daubjerg

Vi besøgte kalkgruberne, Carsten gav en god rundvisning og vi hørte om grubernes historie.



Indgangen blev fundet igen for 100 år siden. Det er Skandinaviens ældste håndudgravede kalkgrube.

Vi fik fortalt historien om Jens Langkniv (datidens Robin Hood) og heksen Lange Margrethe.

Gruberne er hjemsted og overvintring for 7 flagermus arter.

Derefter kørte vi til Den gamle Vandmølle, som ligger ved Daubjerg Minilandsby.

Minilandsbyen er bygget i forholdet 1:10 og består af 150 bygninger, fordelt på 20 gårde, skolen, vandmøllen og kirken. Opførelsen begyndte i 1994 og i 2007 stod minilandsbyen færdig ved Mølledammen og Flintecafeen. Her sluttede vi med æggekage softice og kaffe/te.

En hyggelig dag i Daubjerg med COPA Gl. Viborg Amt.

P.b.v. Henry Jensen

(COPA Gl. Viborg Amt
fortsætter næste side)

Julefrokost 2024

COPA GI. Viborg Amt inviterer til julefrokost/hygge på

Spøttrup Kro

Østergade 6

7860 Spøttrup (Rødding Salling)

lørdag den 30. november 2024 kl.11.30.

Dagens program:

- Kl. 11.30 Ankomst
- Kl. 11.45 Velkommen ved formand
- Kl. 12.00 Frokost hvor Karin underholder med hyggeligt julemusik/salg af amerikansk lotteri
- Kl. 14.00 Her vil Karin og Kaj underholder med fællessang.
- Kl. 15.30 Kaffe med snak, hygge og udtrækning af amerikansk lotteri.
- Kl. 16.30 Siger vi tak for i dag.

Drkke på egen regning

Pris: For denne eftermiddag kun kr. 200,- for medlemmer; kr. 300,- for ikke medlemmer.



Vi gentager successen fra sidste år

Ved tilmelding giver man samtidig oplysning om man kommer med en gave. Gaven skal mindst have en værdi af 50 kr. Så nedsættes din betaling for arrangement med 50 kr. Altså til 150 kr. for medlemmer og 250 kr. for ikke medlemmer. Gaverne vil blive brugt til amerikansk lotteri. Betaling for julearrangementet, evt. fratrullet beløb til gave, 50 kr., bedes indbetalt på følgende konto: reg.nr. 5351 konto nr. 0500423.

Tilmelding senest søndag d. 16. november til:

Hanna Mikkelsen mobil 21838528.

eller e-mail: jhulle@mail.dk

COPA GI. Viborg Amt håber på en stor tilslutning omkring denne eftermiddag, så vi kan få noget snak og masser af hygge med hinanden.

Kommende arrangement

Sæt kryds

Generalforsamling lørdag den 1. marts 2025.

Indkaldelsen kommer senere og i Copa-bladet.



Spøttrup Kro.

Kære medlemmer, husk at det tager samme tid at planlægge en tur/møde for få eller mange deltagere. Og husk Jeres forening er ikke stærkere end medlemmerne gør den til.

P.b.v.

Hans Breiner Henriksen



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:

Anette Larsen

Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N

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

e-mail: s.a@bbsyd.dk

Næstformand:

Regnar Skelmosé

Solvænget 9, 6720 Nordby, Fanø

tlf.: 51391395

e-mail: marpecia3@gmail.com

Siden sidst

Udflugt med COPA Sydvestjylland

Udflugt med COPA Sydvestjylland den 11. oktober gik til Egeskov Slot, med opsamling i Varde, Esbjerg og Vejen.

I bussen fik vi morgenkaffe, rundstykker samt en lille bitter.

Da vi ankom til Egeskov ca 11.30 startede vi med at spise madpakker udendørs i Parken, vi var heldige med vejret.

Da madpakkerne var fortæret var det tid til at mødes med den guide der skulle vise os rundt på slottet. Han fortalte, at slottet er opbygget på egetræsstammer, og at slottet er afhængig af vand i voldgraven.

Slottet er gennem tiden restaureret, og under restaureringen fandt man en lille træmand på loftet af trappetårnet, og det siges, at hvis han flyttes eller man glemmer at give ham frisk halm og risengrød juleaften, så vil slottet synke i voldgraven julenat.

Rundvisning på slottet og historiefortællingen om slægten varede ca en time.

Derefter var der tid på egen hånd til at se veteranbiler, camping, brandbiler og motorcykler.

Meget flotte og interessante udstillinger.





Ved 15 tiden mødtes vi alle igen til kaffe og kage, denne gang under et telt-sejl, da det var begyndt at regne lidt.

Efter kaffen var der lige tid til at se lidt mere inden bussen skulle køre mod Aarup Kro, hvor der var bestilt klar suppe med boller og ris.

Da alle var mætte gik turen hjemad.

Vi havde alle haft en rigtig god dag.



P.b.v. Anette Larsen

Kommende arrangement

Juleafslutning

Juleafslutning den 24. november på Restaurant Parken. Invitation udsendes på mail.

De af vores medlemmer der ikke kan deltage ønskes en rigtig glædelig jul.

P.b.v. Anette Larsen



COPA Midt- / Vestjylland

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

Kommende arrangement

Julefrokost 2024 den 30. november kl. 12.30

Årets julefrokost i COPA Midt- /Vestjylland afholdes i år på Østergaards Hotel, Silkeborgvej 94, Herning den 30/11 2024 kl. 12.30.

Vi skal have en god julefrokost, hyggeligt samvær og pakkespil.

Deltagerbetaling for medlemmer 150 kr. - ikke medlemmer 300 kr. for mad og 3 genstande (snaps, øl eller vand.)

Til pakkespil bedes hver deltager medbringe en pakke til værdi af 30 kr.



Tilmelding til Gunnar Andersen, tlf. 97427376 / eller mobil 20522743 eller på mail gua@youmail.dk

senest den 14/11 2024. Betaling gerne på konto: 7600 0001494160.

(COPA Midt- / Vestjylland fortsætter næste side)

COPA Midt- / Vestjylland, fortsat:



Siden sidst

God udflugt

COPA Midt-/ Vestjylland havde en rigtig god udflugt til Ribe. Vi kørte mod Ribe og drak formiddagskaffen i Sdr. Omme. Der er et anlæg, hvor der er borde og bænke under tag.

Derfra kørte vi mod Ribe til Hotel Ribe og der var middagen klar: Flæskesteg og citronfromage. Vi ventede lidt tid på vores guide, der skulle vise og fortælle om Ribe.

Uheldigvis var der bryllup i Domkirken så den kom vi ikke ind i.

Så gik turen retur og vi fik eftermiddagskaffe på vej hjem.



P.b.v. Ulla Andersen



COPA Sydøstjylland

Lokalformand:
Steen Samuelsen
Håstrupgårdsvej 16, 7000 Fredericia
tlf.: 30987594
mail: steen.samuelsen@gmail.com

Kommende arrangement

Glæd dig til julefrokost

Vi ser nu frem mod vores næste arrangement som er julefrokosten **søndag den 24. november kl. 13.15.**
(Bemærk at det er **SØNDAG** 24. november)

Hvor: Bowl'n' Fun, Strandkærvej 87 A, 8700 Horsens.

Menu: Julebuffet

Også mulighed for bowling.

Pris: Kr. 125,-.

Betaling: Regnr. 9880 kontonr. 0000244562 (husk navn og "jul").



P.b.v. Steen Samuelsen



[Siden sidst](#)

Et vellykket rejsemøde

Lørdag 21. september gennemførte vi vores møde med emnet "At rejse med stomi" i Kolding. Camilla fra Coloplast, Leon fra GF-Forsikring og Palle fra Rejsearrangører i Danmark samt Steen fra COPA Sydøstjylland udgjorde det kompetente og nysgerrige panel, der stod til rådighed under mødet.

Leon og Palle roste stomisterne for aldrig at skabe problemer under rejser.

Der blev stillet og besvaret mange spørgsmål, og rejsevante stomister bidrog med deres egne erfaringer. Nøgleordene for vellykket rejse med stomi kan efter mødet sammenfattes i: forberedelse, forberedelse og forberedelse.

Tak til alle for et godt møde.



Camilla fra Coloplast, Leon fra GF-Forsikring, Palle fra Rejsearrangører i Danmark og Steen fra COPA Sydøstjylland.

P.b.v. Steen Samuelsen



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 og sekretær:

Anita Nielsen

Høvej 9B, 8260 Viby J

tlf.: 40106073

mail: pn-plantedekoration@mail.tele.dk

[Kommende arrangement](#)

Julefrokost på Slotskroen i Randers

I år holder vi julefrokost på Slotskroen i Randers **tirsdag den 26. november kl. 12.30**. I er alle meget velkomne. Slotskroen serverer dejlig julefrokost, pris for medlemmer 100 kr. ikke medlemmer 200 kr. Drikkevarer er for egen regning.

Jeg håber, vi ses til nogle hyggelige timer inden travlheden rigtig sætter ind.

Tilmelding senest en uge før på mail til kirsten.gjorup.hansen@gmail.com eller telefon 22162140.

[Siden sidst](#)

Godt rådgivermøde

Vi havde et godt rådgivermøde i Randers den 1. oktober. Stomisygeplejerske Dorte Volden holdt et godt oplæg om bandagering, og der var stor spørgelyst bagefter. Stor tak til Dorte.

Venlig hilsen Kirsten Gjørup Hansen

(COPA Aarhus / Østjylland fortsætter næste side)

Randers-gruppen

Kommende arrangement

Julearrangement i COPA Aarhus / Østjylland

Lørdag den 23. november
holder COPA Aarhus/Østjylland
julearrangement på **Folkehuset
Ankersgade, Ankersgade 21,
8000 Aarhus C.**

Vi mødes kl.12.30 og hygger os
med lækker julemad og lidt sødt til
en kop kaffe/te.

Pris: 100 kr. for medlemmer og støt-
temedlemmer. 250 kr. for ikke
medlemmer. **Beløbet indbetales
inden onsdag 13. november** på
vores konti i Nordea,
Reg.nr. 1935 konto nr.: 6262470200.

HUSK at skrive dit navn i kommentarfeltet, når du betaler.

Tilmelding til copa.aarhus.oestjylland@gmail.com eller på
telefon til Else Kulas på 20437303 mandag til fredag mellem
kl. 18.00 og 20.00 eller Gitte Heide på 27782894 mandag til fredag
mellem kl. 17.00 og 19.00.

P.b.v. Else Kulas

Kommende arrangement

Julesvømmeaften onsdag den 4. december



Efterårets svømmeaften bliver
denne gang til et julearrangement. Så vi mødes onsdag
den 4. december kl. 18.00 i forhallen ved billetlugen til
**svømmebadet "Spanien" Fjordsgade 2,
8000 Aarhus Midtby.**

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

Indgangsbilletten til svømmehallen er gratis. Egenbetaling
er kr. 100,- pr. person for deltagelse i spisningen.

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

P.b.v. rådgivere Helle og Elsemarie



COPA Nordjylland



Lokalformand:

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

Næstformand:

Jørgen Hansen
Hvedemarken 10, 9670 Løgstør
tlf.: 60579670
e-mail: jorgenhansen698@gmail.com

Kommende arrangement

Julefrokost søndag den 1. december kl. 12.00

Årets julefrokost bliver i år
holdt på

**Sejflod Hotel
Søndre Bygade 12
9280 Storvorde**

Vi spiser en god, gammel-
dags julefrokost med sild, fiskefilet, grønlangkål, skinke, stu-
vede hvidkål, flæsk, frikadeller, ribbensteg og risalamande.
I skal ikke medbringe pakker til gavespil, det sørger vores
to nissepiger igen i år for.

Afslutningsvis får vi kaffe/te og en småkage, inden vi
ønsker hinanden en rigtig glædelig jul.

Pris for medlemmer 190 kr. og ikke medlemmer 290 kr.
(drikkevarer er for egen regning).

Tilmelding senest den 20. november

på konto: 7454 1151341. Husk at påføre navn(e) ved ind-
betalingen. Gælder som tilmelding.



Siden sidst

Bowlingtur

Vores bowlingtur
den 2/10-2024 på
Løvvang Center i
Nørresundby blev igen en stor succes med 20 deltager.
Med flest point blev det Kirsten Nielsen på kvindesiden, på
herresiden blev det Flemming. Bedste hold blev Ronald-
Bjarne og Ejvind. Alle fik en flaske vin.
Efter bowling samledes vi alle til et dejlig måltid varmt mad.



De stolte vindere.

**P.b.v.
Lise-Linda P. Nielsen**



Fra venstre:
Bedste herre: *Flemming
K. Nielsen*. Bedste dame:
Kirsten Nielsen. Bedste hold:
*Ejvind Pedersen, Ronald Hyl-
lested - Bjarne Jensen*.

Augustina Kunstpark.



Augustina.



Frokost i det grønne.



Benniksgaard Hotel.



Siden sidst

Tre fantastiske dage

Den 3.4.5. september 2024 drog 27 glade COPA-medlemmer på en tre dages tur til Sønderjylland og Flensborg. Vi skulle bo to nætter på Benniksgaard Hotel i Rinkenæs.

Frokosten på turen første dag var ved Vidåslusen. Vejret var ikke lige med os på dette tidspunkt. Nogle blev våde, andre blev i bus-sen.

Derefter kørte vi til Schackenberg Slot, hvor vi fik en rigtig god rundvisning ved vores guide, Klaus Bjørn Jacobsen. Efter rundvisningen kørte vi til Rinkenæs, hvor vi fik udleveret nøglerne til værelserne. Aftensmaden var en 3-retters menu på hotellet.

Næste morgen mødtes vi med medlemmer fra COPA Sønderjylland, sammen kørte vi rundt på Als, hvor vi blandt andet så kunstparken Augustina ved Augustenborg Slot. Vores gæster fra Sønderjylland havde sørget for nogle lækre sandwich, som vi nød ude i naturen. Eftermiddagskaffen var på hotel "Alsik", hvor der blev mulighed for at nyde udsigten. Festmenuen samme aften nød vi på hotellet med COPA Sønderjylland, der havde sørget for underholdning ved HC Eichner, en sønderjysk musiker. Det blev en rigtig hyggelig aften.

Sidste dag på turen hjemad, var vores første stop ved Dybbøl Banke. Næste stop var Sønderborg, hvorfra vi sejlede med katamaranen "Liinsand" til Flensborg. Sejlturen var en blandet fornøjelse med højt skumsprøjt på ruderne, afløst af solskin på den sidste del af sejladsen. I Flensborg spiste vi Wienersnitzel med brasede kartofler hos Hansens Bryghus. Et dejligt måltid.

Efter middagen fortsatte vi til Fleggaard og gjorde et lille indkøb, inden vi kørte mod Aabenraa. Der besøgte vi "Kunst Museum Panbo", hvor der blev serveret smørrebrød.

Derefter afgang til Nordjylland. Et par fantastiske dage. Tak til COPA Sønderjylland for jeres medvirkning.

P.b.v. Lise-Linda P. Nielsen

Havnen i Flensborg.



Katamaranen Liinsand.



HC Eichner.



Gråsten Slot.



Skjul for regnen.



Dybøl Mølle.



Udsigt fra 15. sal på Alsik.



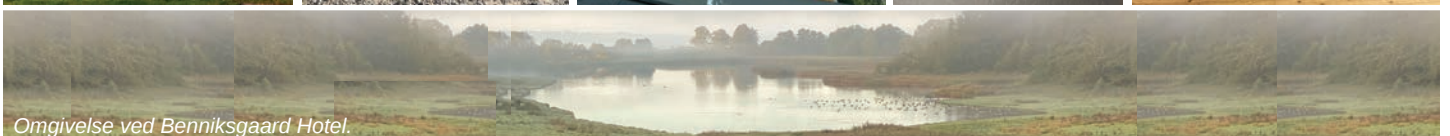
Kage til kaffen på Alsik.



Udstilling "QUEEN OF HEARTS".



Omgivelse ved Benniksgaard Hotel.





COPA Forældregruppen

COPA Forældregruppen
 Marie Louise Vinther
 Halvorsmindevej 13, 9800 Hjørring
 tlf.: 28550637 e-mail: marielouise.vinther@live.dk

Efterlysning:

Børn med Morbus Hirschprung tilknyttet Odense Universitets Hospital

Er dit barn tilknyttet Odense Universitets Hospital og født med Morbus Hirschprung eller medfødte misdannelser så læs med her:

En gruppe børn/unge med Hirschprung og medfødte misdannelser er desværre forsvundet i OUH's system. Dette skete på det tidspunkt, hvor Sanne Djursfeldt var sygemeldt i en længere periode, og det øvrige personale ikke havde adgang til Sannes opgaver.

Sidenhen har OUH forsøgt, at kontakte alle disse børn og unge, men har desværre ikke fået kontakt til alle.

Siden januar 2024 er OUH opstartet med et forløb hos børn og unge med medfødte misdannelser, hvor bl.a. Morbus Hirschprung hører ind under.

De bliver set efter følgende program:

- 3 mdr. efter operationen ved kirurg og sygeplejerske
- 6 mdr. efter operationen ved sygeplejerske
- 12 mdr. efter operationen ved sygeplejerske
- Når barnet er 3 år ved kirurg
- Når barnet er 4-5 år ved sygeplejerske
- Når barnet er 10-12 år ved sygeplejerske
- Og til slut når den unge er 17 år ved kirurg og sygeplejerske.

Inden den unge bliver tilknyttet voksen stomi amb. i afd. A, OUH.

Familierne kan kontakte OUH via app'en Mit Sygehus og skrive beskeder og sende fotos til OUH derinde. Så kontakter OUH familierne.

Ved akut henvendelse er det afdelingen man er tilknyttet man skal henvende sig til. Men har man andre henvendelser eller spørgsmål kan man kontakte sundhedsfagligt personale via 'Mit Sygehus'.

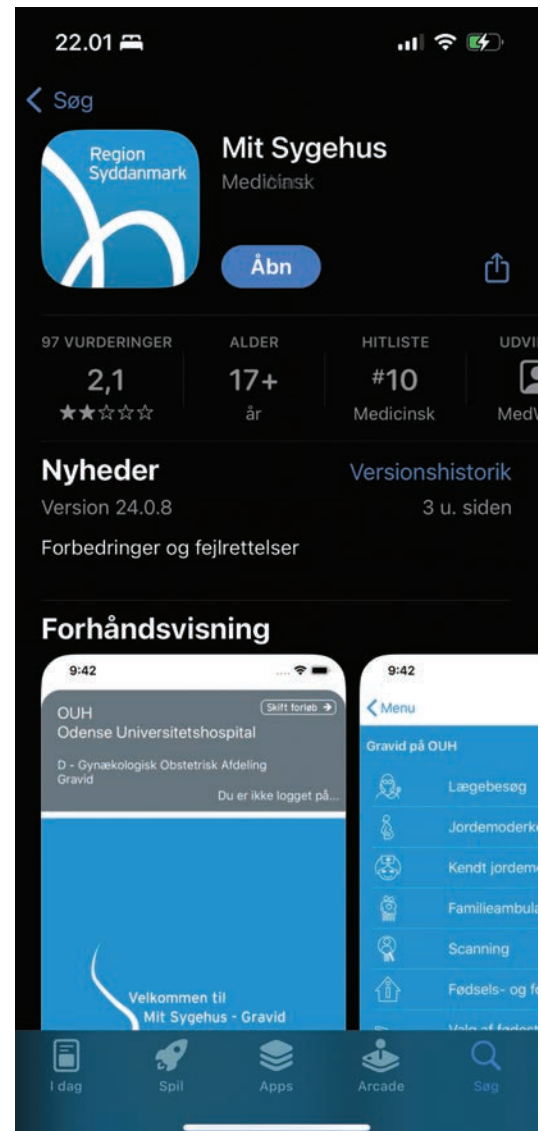
Sådan gør du for at få app'en Mit Sygehus til at virke:

- 1: Download app'en 'Mit Sygehus'.
- 2: Vælg OUH
- 3: Vælg HC Andersen børn og unge.
- 4: Vælg mavetarm diagnoser.
- 5: Log på med Nem Id og så skulle barnets navn, som er tilknyttet OUH gerne komme frem!

Nede i venstre hjørne kan man så trykke på 'menu' og herefter skulle alle, som er tilknyttet denne patientkategori gerne kunne se den første meddelelse fra sygehuset i 'meddelelser'.

Vi har i Forældregruppen erfaret, at har man problemer med at få app'en til at virke, så er der kommet en ny og forbedret opdatering, som man kan hente ved at slette app'en fra telefonen og hente den ned igen og logge på igen. Kan man ikke få den til at virke, skal man kontakte den afdeling, man er tilknyttet på OUH.

P.g.v. Marie Louise Rødkjær Larsen



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

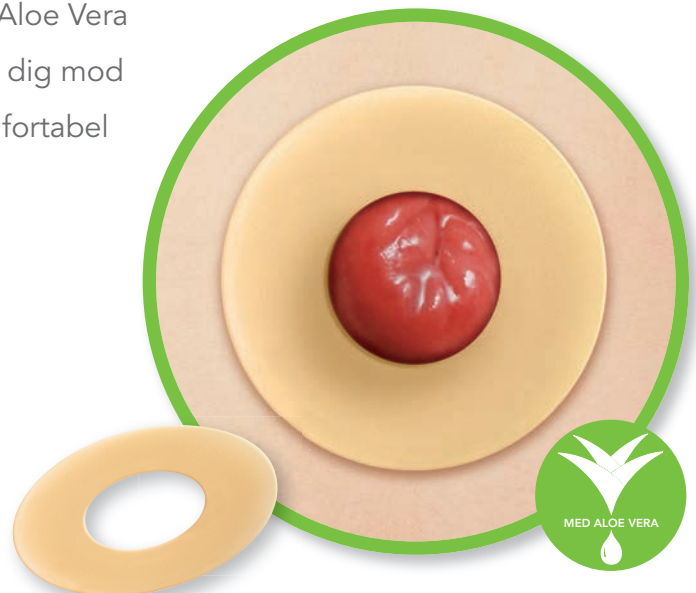


Ekstra sikkerhed omkring din stomi

SALTS® Aloe Ringe hudvenlig tætningsring med Aloe Vera og SALTS® Aloe Ringe alkoholfri stomipasta sikre dig mod lækage, så du kan føle dig godt tilpas på en komfortabel måde.

Salts® Aloe Ringe

- ✓ Passer til alle stomityper
- ✓ Tilsat Aloe Vera – som blødgør og hjælper til at reducere rød og irriteret hud
- ✓ Strækkes så den passer ovale stomier
- ✓ Beholder formen for ekstra komfort
- ✓ Let og hurtig at skifte



Varenummer: SAR25 (25mm);
SAR32 (32mm); SAR38 (38mm); SAR 45 (45mm)

SecuPaste® No-Sting Stoma Paste

- ✓ Alkoholfri betyder ingen svie
- ✓ Kan anvendes til ileostomi, kolostomi og urostomi
- ✓ Kan anvendes til alle klæbere uanset type og producent
- ✓ Hjælper til at forlænge bæretiden
- ✓ Hjælper med at reducere lækage
- ✓ Hjælper med at beskytte huden



Varenummer:
NSP1 (60g)

Læs gerne mere på: www.hardam-shop.dk

Kirstine Hardam A/S • Fabersvej 15 • 7500 Holstebro • Bestil vareprøve ved at ringe til vores kundeservice 97 42 32 33 • Eller send en mail til post@hardam.dk • Produktet kan også købes hos din nuværende forhandler

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

Familiær

Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21659460

Forældregruppen

Marie Louise Vinther
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.

