



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

I dette blad kan man bl.a. læse:

En weekend med magiske øjeblikke ...se side 30

Godt nytår til jer alle

LEDER



Henning Granslev, landsformand

Sundhedsaftale 2024

Så blev der indgået en aftale om Sundhedsreformen 2024. Mit ønske for alle med stomi vil være, at der de kommende år i kommunerne bliver en mere ensrettet tildeling af personlige kropsbårne hjælpemidler.



I aftalen står der i et afsnit (side 48 og 49): *"Myndighedsansvaret for tildeling af behandlingsredskaber og hjælpemidler kan i praksis opleves som uklart, og borgerne kan derfor opleve at komme i klemme mellem myndigheder på grund af uklarhed om, hvorvidt myndigheds- og finansieringsansvaret er regionalt eller kommunalt. Uklarhederne giver samtidig anledning til øget administration i regioner og kommuner, som er forbundet med afklaring af, om der er tale om et behandlingsredskab eller et hjælpemiddel, og om udgiften dermed afholdes af region eller kommune. Sundhedsstrukturkommissionen peger på, at der kan være et potentiale i at fastlægge en national procedure for, at der inden for udvalgte sygdomsområder eller i forhold til specifikke produkter kan fastsættes et entydigt myndighedsansvar".*

Hele aftalen på 92 sider kan findes på Indenrigs- og Sundhedsministeriets hjemmeside.

Jeg er klar over, at Rom ikke blev bygget på en dag. Men - lad os nu håbe, at der sker fremskridt. Politikerne har i mange år haft viden om, at der har været problemer med

nogle kommuners tolkning af loven. Nu står der i oplægget, at der bør fastlægges en national procedure for ens regler i kommunerne.

Ukraine

Vores samarbejde med foreningen Bevar Ukraine er meget positivt. COPA har ofte fået henvendelser fra lokalcentre, at de udover stomihjælpemidler også havde mange andre hjælpemidler, de gerne ville donere til Ukraine. COPA sender nu informationen videre til Bevar Ukraine, der herefter finder en løsning til afhentning af diverse hjælpemidler.

Stomiforeningen COPA har til Ukraine transportstøtte modtaget 5000 kr. fra Welland/Stotec. TAK.

Støtte til afdelinger med børnestomi

MME Nordic i Thisted kontaktede COPA for at få information om, hvilke hospitaler der tager sig af børn med stomi, da de ønskede at støtte økonomisk til lidt ekstra julehygge for børnene på afdelingerne.

Følgende to afdelinger får hver en donation på 3000 kr.

- Tryllebjerget, H.C. Andersen, Børne- og Ungehospital, Odense Universitetshospital. Afsnit 5024.
- Afdelingen for Børn og Unge med Kirurgiske Sygdomme, Rigshospitalet. Afsnit 4053.

Stor tak til MME Nordic i Thisted.

Det er en kold tid, som vi lever i, og alle går rundt og fryser (Kim Larsen). Se fremad og vær positiv. Dagene bliver længere og længere - selv om det er få minutter om dagen.

Hilsen med ønske om alt godt i det nye år.

h.g.

PS: En lille bøn - rent privat. Der var flere der tog foto ved Stomidagen. Desværre fik jeg ikke et sammen med TV lægen Peter Qvortrup Geisling. Har du et, må du meget gerne sende det til min mail - h.granslev@gmail.com

Årets poseven

Legatkomiteen for prisuddelingen i 2024 var følgende personer. Stomisygeplejerske Grethe Vendelbo, Regionshospitalet Gødstrup, Kaj Lund, Focuscare og Henning Granslev, COPA.

Modtageren i 2024 blev **stomiterapeut Karen Irene Jacobsen, Aalborg Universitetshospital, Mave- Tarmkirurgisk afdeling**. Karen har i mange år fremhævet sin afdeling og kolleger som en god base for at sikre den bedst mulige behandling og vejledning til stomiopererede i Region Nordjylland. Prisen blev overrakt den 21. november i frokostpausen på Karens afdeling. Karens kolleger havde sørget for napoleonshatte og boblevand (uden alkohol), således prismodtageren kunne få en god dag med skål og et stort tillykke.





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 10/02-2025.**COPA behøver ikke nødvendigvis dele
meninger bragt i bladet. Eftertryk tilladt
med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig
tilladelse hos COPA's sekretariat.• **Illustrationsannoncer:****Næste blad: Tilsagn senest 10/02-2025.**Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materiale
modtages også - efter aftale. Reproklart
annoncemateriale til næste nummer skal
være Copabladet i hænde **senest: 17/02-25.**• **Indstik:** Med forbehold. Nærmere
oplysninger: COPA's sekretariat.**Fotos forsiden**

Forældregruppen, COPA.

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 1/2025 (jan.-feb.) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 302]**Indhold:**

	Side
Leder (Henning Granslev).....	2
FS landskursus 2024 (Henning Granslev).....	4
Lægedage i Bella Centret (Henning Granslev).....	6
DH ser positive elementer for borgerne i ny sundhedsaftale (Jannie Bruun Andersen).....	8
Kost til en sårbar tarm (Per Herlufsen).....	10
Ledsagekort - Ja tak! (Stig Langvad).....	12
Læserbrev.....	12
Oversigt Stomiklinikker i Danmark.....	15
Nyt fra Lokalforeninger og -grupper.....	14

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.

**PLANLAGT OMDELING Copa-blade**

Blad 1 (uge 1+2) omdeling 6. - 10. januar 2025
Blad 2 (uge 10) omdeling 3. - 7. marts 2025
Blad 3 (uge 19) omdeling 5. - 9. maj 2025
Blad 4 (uge 27) omdeling 30. juni - 4. juli 2025
Blad 5 (uge 36) omdeling 1. - 5. september 2025
Blad 6 (uge 45) omdeling 3. - 7. december 2025
Omdeles af PostNord.

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 stomileje og medicinske forhold
bør man i stedet henvende sig til sin stomisygeplejerske eller stomiambulatorium.Sekretariatet eller lokalformanden vil finde den rådgiver, der skønnes bedst egnet
med hensyn til stomi/reservoir og køn.Det er ganske uforpligtende at ringe til sekretariatet eller en lokalformand, idet
Stomiforeningen COPA er til for dig og din familie/pårørende.

FS landskursus 2024

Fagligt Selskab for Sygeplejersker i Stomiplejen holdt deres årlige kursus i dagene den 6.-7 november på Hotel Koldingfjord

Michael Petersen og Henning Granslev deltog i kurset. Patientforeninger, der har relation til personer med stomi, bliver inviteret med til FS kurserne. Tarmkræftforeningen og COPA er altid naboer med vores udstillingsstande, hvor kursisterne kan få information og brochurer m.m. om tilbud til vores målgrupper.

De sidste år har kommunerne sendt flere sagsbehandlere og sygeplejersker i hjemmeplejen på FS kurserne. Der er en rigtig god ide, da kommunens deltagere herved kan få bedre viden om stomipleje og stomihjælpe-midler, poser, plader, pasta, cremer og brokbandager m.m. Det er vigtigt med viden om, at en pose ikke bare er en pose. Nej, posen skal være den bedst egnede efter en individuel vurdering af borgeren.

På landskurset har producenter og leverandører udstillingsstande med alt vedr. stomihjælpe-midler. Her kan man se nyhederne i posemodeller, tætningsringe og barrierer cremer og brokbandager m.m. Det er vigtigt, at både sygeplejerskerne og sags-behandlerne i kommunerne bliver opdateret med ny viden om stomihjælpe-midler.

Patientforeningerne er inviteret med som gæster, og kan deltage i de work-shops, som de ønsker.

Onsdag den 6. november

Første dag var der bl.a. workshop om sygeplejerskens arbejde i stomiambulatoriet. Det er bl.a. samtale med patienten og de pårørende. Desværre får ca. 40% af de stomio-pererede problemer med brok. Det kan være et ganske lille brok, der kun kræver lidt ekstra pasta eller en tætningsring. På workshoppen om brok blev der også vist foto af ret store brok, der medfører mindre livskvalitet og store udfordringer med bandage-ring.

Der har i flere år været en del under-søgelse og studier, om hvad der er årsag til at udvikle et brok. Desværre er der endnu ikke lykkedes. Et er sik-

kert. Der arbejdes ihærdigt på sagen.

Onsdag aften blev der serveret en god aftenmenu med vin og kaffe med sødt m.m. Under middagen er der god tid til at netværke med stomisygeplejerskerne og repræsentanterne fra producenter og leverandører. Det betyder utrolig meget med tid til socialt samvær og hyggesnak med vores samarbejdspartnere.

Torsdag den 7. november

Dagens første oplæg blev holdt af overlæge, professor Jens Kjeldsen, Odense Universitetshospital, afdelingen for inflammatoriske tarmsygdomme og tarmsvigt. Jens Kjeldsen er en af hovedkræfterne bag den patient-skole, der er etableret for patienter for kroniske tarmsygdomme.

Næste oplæg var Overlæge Karam Faiq Sørensen, Odense Universitetshospital, der fortalte om behandling af komplicerede anale fistler ved IBM. Jens Kjeldsen og Karam Faiq Sørensen arbejder tæt sammen for fælles at finde den bedste løsning for deres patienter med IBM.

Efter kaffepause var der oplæg om de forskellige generationers samarbejde med de unge patienter. I dag der 6 generationer i samfundet. Heraf er de 4-5 generationer stadig aktive på arbejdsmarkedet. Det er vigtig med viden om god kommunikation og samarbejde med både kolleger og patienter på tværs af generationer. Der er heldigvis mere, der forener end deler generationerne.

Der var også oplæg om Unge med Stomi - hvad er på spil og hvordan kan læger/sygeplejersker bedst møde dem?

Natalie Albers, fra COPA Ungdom, fortalte om oplevelser i et langt sygdomsforløb med medicinsk behandling for tarmsygdom for til sidst at få anlagt en stomi. Natalie var efter operationen kommet frem til, at en stomi ikke nødvendigvis er "jordens undergang".

Sidste oplæg blev holdt af Jacob Birkler, filosof med speciale i etik. Vi

priser omsorgen og ønsker den skal sikres. Men hvad er det mere præcist, vi ønsker, og hvad kræver det at yde professionel omsorg? Ofte forbinder vi omsorg med menneskelighed og værdighed. Men hvordan skaber vi forbindelsen mellem parolen om "mennesket i centrum" til en travl hverdag, hvor opgaverne er mange? Oplægget gav ikke konkrete svar på mange spørgsmål. Fremtiden vil vise, om der bliver mere tid til omsorg.

Tak til FS.

P.v.a. COPA Henning Granslev

Michael Petersen og
Henning Granslev.





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.



SenSura® Mio

Lægedage i Bella Centret

I uge 46 havde Kræftens Bekæmpelse en fælles standplads til KB-patientforeningerne ved Lægedagene i Bella Centret. Patientforeninger, der ønsker at passe KB-standen, tildeles vagter, der tilpasses bedst muligt efter deres ønske.

Det er svært at vurdere, hvor meget opmærksomhed den enkelte patientforening får i ugens løb. KB har lavet en fællesfolder/brochure med en ganske kort info om alle patientforeningerne. Besøgende ved standen kan desuden, hvis de ønsker dette, få lidt mere konkret information og brochurer om de enkelte foreninger.

I år var der kun få patientforeninger, der ønskede at bruge tid på at passe vagter ved standen.

Det skal retfærdigvis "siges" at ugen er for læger, sygeplejersker og personale, der arbejder i Sundhedssektoren. Fra COPA passede Michael Petersen vagter 3 dage og jeg tog en hel dag.

Med så lille tilslutning til at passe vagter er tiden måske løbet fra, at KB deltager med en stand?

Henning Granslev

Årets tema er: Det samarbejdende og sammenhængende sundhedsvæsen.

Vi står over for en situation, hvor demografien betyder, at vores patientpopulation vil blive meget ældre og have langt flere sygdomme. Det er en udfordring, der klæres bedst i det nære sundhedsvæsen. Her har almen praksis og kommunerne derfor en stor rolle at spille. I fællesskab skal vi sikre bedre sammenhæng for de mange og stadig flere ældre, multisyge og psykisk syge.

For at vi skal have tid og ressourcer til disse opgaver, bør patientantallet differentieres og gerne sænkes til et gennemsnit på ca. 1.200 pr. kapacitet; et mål der gradvist vil kunne nås, efterhånden som Folketingets aftale om 5.000 praktiserende læger realiseres. Samtidig skal honorarsystemet reformeres.

Hvor står vi så? Og hvordan kommer vi bedst videre derfra? Det er nogle af de spørgsmål, vi vil drøfte på Lægedage.

Det er et spørgsmål med mange ubekendte, men helt overordnet handler det om, hvordan vi ruster almen praksis til fremtidens udfordringer og får skabt det gode samarbejdende og sammenhængende sundhedsvæsen, hvor den almindelige sundhedsbehandling er forankret tæt på, hvor borgerne bor.

<https://laeger.dk/foreninger/plo-efteruddannelse/laegedage-konferencer/laegedage>



Michael og Henning fra COPA sammen med Henriette Welber fra Senfølgeforeningen.





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. ©2025 Hollister Incorporated



*Indeholder Remois Teknologien fra Alcare Co., Ltd.

CeraPlus™
Ostomy Products



Ostomy Care
Healthy skin. Positive outcomes.

DH ser positive elementer for borgerne i ny sundhedsaftale

Af: Jannie Bruun Andersen, chefkonsulent,
Danske Handicaporganisationer (DH)

Det er en stor reform, som indeholder tiltag på mange områder og niveauer – og derfor er der også meget at forholde sig til og arbejde videre med. Lige nu er vi ved at grave os mere ned i substansen og få overblik over de mange initiativer og hvad der skal arbejdes videre med herfra.

Overordnet er vi positive overfor reformen – og mener den tager nogle vigtige skridt i den rigtige retning og samlet set skaber bedre forudsætninger for bedre forløb og sammenhæng for alle patienter.

Regeringen har sammen med SF, Radikale Venstre, Danmarksdemokraterne og Det Konservative Folkeparti indgået en politisk aftale om en ny struktur i sundhedsvæsenet.

I Danske Handicaporganisationer er der glæde efter en ny sundhedsaftale, der sætter retningen og rammerne for vores fælles sundhedsvæsen de næste mange år frem. DH ser mange positive skridt i forhold til at skabe bedre sammenhæng og øge kvaliteten for patienterne.

DH har sammen med Ældre Sagen og Danske Patienter argumenteret for, at der blev skabt en form for kædeansvar, hvor én myndighed fik ansvaret for sundhedsopgaverne - og samme myndighed sad for bordenden i de 17 nye sundhedsråd.

DH-formand Thorkild Olesen glæder sig over, at der bliver flyttet sundhedsopgaver til regionerne:

"Det har været afgørende for os, at der blev skabt en form for kædeansvar, så borgerne ikke falder mellem flere stole, hvilket de alt for ofte gør i dag. Så der er ros til politikerne for at turde flytte nogle opgaver og sikre, at ansvaret ligger hos regionerne i de 17 sundhedsråd. Vi har en stor forventning om, at de fremover bliver den motor, der er med til at skabe større sammenhæng for patienterne."

I DH kommer vi til at følge aftalens elementer tæt, lyder det fortsat fra Thorkild Olesen:

"Det er afgørende, at patienterne bliver inddraget og lyttet til, hvis den politiske aftale om de nye strukturer skal øge kvaliteten for borgerne. Derfor er vi også glade for, at inddragelse

af patienter og de pårørende er nævnt i aftalen, og de skal høres i sundhedsrådene. Vi opfordrer til, at politikerne i sundhedsråd og på nationalt plan tager ansvaret på sig op og tager os med ind og rundt om bordet, når konkrete emner som for eksempel hjælpemidler, genoptræning, rehabilitering og kronikerpakker skal drøftes og planlægges."

Aftalen fastlægger både de overordnede strukturer for organiseringen af sundhedsvæsenet herunder prioriteringer og balance mellem det nære sundhedsvæsen og de specialiserede sundhedstilbud. Det er afgørende for DH, at prioriteringen af det nære ikke sker på bekostning af det specialiserede, afslutter Thorkild Olesen:

"Vores ambition er, at mennesker med handicap og kroniske sygdomme skal opleve mindre ulighed. Her er det også afgørende med en kobling til det specialiserede socialområde og psykiatrien, som er vigtige næste skridt."

Samtidig er vi i DH bevidste om at sundhedsreformen langt fra løser alle udfordringer, der er for mennesker med handicap og kroniske sygdomme i hverken sundhedsvæsenet – eller i overgangen til andre sektorer. ■



DH's tre fokusområder

Systematisk patient- og pårørende-inddragelse

DH foreslog sammen med Ældresagen og Danske Patienter at nedsætte egentlige Patient- og pårørenderåd i forbindelse med de 17 sundhedsråd. Det forslag blev ikke imødekommet. I stedet er lægges der op til at der nedsættes et Patient- og pårørende-udvalg i hver region. Patientinddragelsesperspektivet er styrket i forhold til det oprindelige udspil – hvor der i den endelige aftale er indsat en formulering om, at patienter og pårørende skal høres i forbindelse med nærsundhedsplan og større beslutninger.

Der udestår en proces omkring, hvordan dette kommer til at foregå i praksis – hvor DH (fortsat i samarbejde med blandt andet Danske Patienter og Ældresagen) vil arbejde aktivt for en god og systematisk inddragelse af patienter og pårørende.

Hjælpemidler

DH har længe arbejdet for en bedre løsning for hjælpemiddelområdet – herunder en ophævelse af afgrænsningscirkulæret og bedre sammenhæng i tildeling af hjælpemidler – ikke mindst i forhold til de mest specialiserede hjælpemidler. I aftaleteksten er der lagt op til begge dele – og der er vi selvfølgelig glade for. Der udestår dog fortsat en konkret løsning på hvordan hjælpemiddelområdet fremadrettet skal organiseres og hvordan visitation og tildeling af forskellige hjælpemidler konkret skal foregå. Vi kommer selvfølgelig til at følge området tæt og skubbe på for at det bliver en løsning for patienterne og ikke for systemet.

Flytning af opgaver

Som et element af aftalen om en sundhedsreform flyttes en række opgaver fra kommunerne til regionerne. Det gælder blandt andet specialiseret rehabilitering og dele af den avancerede genoptræning, den patientrettede forebyggelse og den akutte specialiserede sygepleje. De nyoprettede sundhedsråd skal derudover varetage organiseringen af en lang række opgaver, som går på tværs af sektorer og myndigheder. Herunder også de regionale sociale tilbud. Med aftalen er der lagt op til en struktur, som i højere grad har potentiale til at skabe større sammenhæng mellem det specialiserede socialområde, psykiatrien og øvrige indsatser til borgere som ligger tæt op af sundhedsområdet.



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.

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.



DIK-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. ©2025 Dansac A/S

dansac

Kost til en sårbar tarm

Af: Per Herlufsen, stomisygeplejerske Hvidovre Hospital

For de fleste mennesker er det en meget stor omvæltning at få en stomi og leve med den.

Indgrebet er stort og også livsomvæltende, og man er også træt efterfølgende.

En ting er, at man skal forholde sig til stomiposer og de udfordringer, der er hermed, den psykiske tilstand man befinder sig i og en tredje er kosten.

Hvad må og kan jeg spise?

For manges vedkomme er det et kulturchok, alt det man plejede at spise nu, måske skal være anderledes. Der bliver nævnt en del ting, som man ikke må spise, og de fleste udskrives med en side om kostråd i stomipjecen som der er udleveret og et "prøv dig frem".

Ny kagebog

I et samarbejde mellem en ileostomiopereret, en stomisygeplejerske og en dedikeret kok, besluttede vi at lave en kagebog målrettet personer uden tyktarm, hvor vi har forsøgt at holde fokus på kosten svarende til i de første 6-9 uger, som skulle kunne tåles med øje for en sårbar tarm, og derefter langsomt gøre kosten mere almindelig.

Vi forudsætter at tyndtarmen er helt rask, og er det hele tiden med blik på, der IKKE dannes "prop" i tarmen.

Efterhånden som tiden går, må man langsomt prøve sig frem.

Nedenstående finder du en opskrift på en lækker suppe som i denne kolde tid kan varme og give masser af smag.

Opskrifter i Copa-bladet

Fremover vil flere af opskrifterne fra kagebogen kunne ses her i bladet.

Vi arbejder på at få lavet en fysisk kagebog, som vi fornemmede ved Stomidagen i Middelfart, var et meget stort ønske blandt de deltagere, som vi talte med.

Hvis du allerede nu ønsker alle opskrifterne tilsendt elektronisk, kan du henvende dig på mail til:

per.herlufsen@regionh.dk

God fornøjelse og "velbekom"

GULEROD/KARRY SUPPE MED BACON

Portioner 4 / Frost egnet

Vegetar versionen findes under bonus info.

- Gulerod 350 g.
- Løg 70 g.
- Røde linser 100 g.
- Gul Karry 10 g.
- Vand 1000 g.
- Svinebouillon 30 g (3 terninger).
- Creme-cheese 40 g.
- Citronsaft 2 ½ spsk (25 g.)
- Sukker 1 ½ spsk (20 g.)
- Rapsolie 35 g.
- Bacon i tern 200 g.



Skræl gulerødderne og løg, hak dem i mindre stykker.

Vask de røde linser i koldt vand, og dræn dem i en sigte.

Kom olien i en gryde, og sæt den på høj varme. Tilføj løg og gulerødder i gryden, og steg dem i 2-3 minutter. Hæld karryen hen over, rør grundigt rundt og steg i yderligere 30 sekunder.

Tilsæt vand, svinebouillon og røde linser og lad suppen koge i ca. 20 minutter.

Tilføj herefter creme-cheese, citronsaft, sukker og stavblend suppen "glat" (så der ikke længere er nogen klumper i suppen).

Mens suppen koger, steges bacon tern på en tør stegepande (bacon

indeholder massere af fedt, så der er ingen grund til at tilsætte dette).

Tilføj den stegte bacon og stegefedtet til suppen, og den er klar til servering.

Bonus info: For en vegetar version af suppen, skift da svinebouillon ud med grøntsagsbouillon, og bacon kan erstattes af brødcroutoner eller røgede salte mandler.



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

Ny hjemmeside - nye muligheder

Af: Stig Langvad, seniorkonsulent,
Dansk Handicap Forbund (DHF)

Ledsagekort.dk er en ny hjemmeside, hvor man kan finde steder, hvor mennesker med handicap med et ledsagekort, kan få en ledsager eller hjælper med ind uden at skulle betale fuld pris for denne. Mere end 1.150 steder er allerede registreret på hjemmesiden og er derved en mulighed for alle med et ledsagekort kan få fuldt udbytte af danske oplevelser.

I Danmark har man igennem de seneste 30-40 år kunnet bruge et ledsagekort, så man ikke skal betale fuld pris for en nødvendig hjælper eller ledsager, hvis man har brug for hjælp, når man går i biografen, teatret, på museum eller rejser med DSB. Ofte er ledsageren gratis. Der er nu så mange steder, hvor man kan bruge sit ledsagekort, at det kan være svært at få overblik over mulighederne.

For at skabe overblik, har handicaporganisationerne lavet en hjemmeside, hvor man i skrivende stund kan finde oplysninger om mere end 1.150 steder, som accepterer ledsagekort: Ledsagekort.dk. På hjemmesiden kan man søge efter steder inden for en region, ud fra nogle overordnede kategorier, fx biografer, museer, kursussteder eller museer, eller efter et bestemt sted, fx via en adresse eller en del af navnet.

Hjemmesiden er den første løsning med så mange steder registreret det samme sted, og det er første gang,



Handicaporganisationerne har fået en hjemmeside, hvor der er registreret mere end 1150 steder, hvor man kan bruge i sit ledsagekort og tage sin hjælper eller ledsager med uden at skulle betale fuld pris for denne.

der kommer en fælles løsning, som gælder på tværs af handicaporganisationerne og ikke er en "privat løsning/facebookgruppe".

Det er umuligt for Danske Handicaporganisationer at få og holde overblik over alle steder i Danmark, hvor man kan bruge et ledsagekort, så derfor rummer hjemmesiden mulighed for, og et ønske om, at hvis man kender til et sted, som ikke findes på hjemmesiden, så kan man hurtigt og nemt indberette det. Efterfølgende bliver det godkendt af den, som administrerer hjemmesiden. Det er vigtigt med en godkendelsesprocedure, så det sikres, at hjemmesiden kun indeholder de rette informationer.

Hjemmesiden indeholder kun ganske få oplysninger om de enkelte steder, fx navn, adresse, e-mailadresse og

hjemmeside. Der er ikke udviklet en app, fordi det koster penge at udvikle og vedligeholde, men man kan tilknytte hjemmesiden til sin mobiltelefon, og så virker den næsten som en rigtig app.

Et ledsagekort koster 200 kr. og er gyldigt i op til tre år.

De steder, som anerkender kunder med ledsagekort, kan rekvirere et klistermærke, så det bliver tydeligt for gæsterne, at stedet er med i ordningen.

Hjemmesiden er etableret af Dansk Handicap Forbund, som frem til 1. marts 2025 står for indberetningerne.

Efter marts 2025 overgår hjemmesiden til Danske Handicaporganisationer.

LÆSERBREV

Jeg oplever tit at stomiopererede klager over utætheder og hudproblemer ved deres stomipose

Som bærer af stomipose siden august 1982 har jeg nu gennem mange år brugt en tømbar pose fra Coloplast:



1-dels tømbar med dobbeltfilter SenSura Stomipose!

Pose og klæbeplade er ud i et og klæbepladen er konisk så den klæber optimalt!

Jeg har som ilio-stomiopereret så godt som ingen hudproblemer og ingen utætheder ved brug af denne pose, som jeg varmt kan anbefale!

Med håb om bedre stomiooplevelser for mange.



Bjarne Hansen, Bragesvej 55, 6100 Haderslev

EKSKLUSIVT TILBUD TIL MEDLEMMER AF STOMIFORENINGEN COPA

Solrig forårsrejse til Nordspanien

Rejs den 12. maj - 19. maj 2025

Nyd en fantastisk ferie i solrige Salou, Spanien

Lad luksus, velvære og oplevelser gå hånd i hånd!

Du indlogeres på Hotel Estival Park**** som byder på stor morgen- og aftenbuffet, adgang til VIP-SPA og guideservice døgnet rundt.

Hotellets beliggenhed på strandpromenaden er perfekt til dig som både ønsker afslapning men også at mærke en pulserende ferieby.

Med i rejsen er en heldagsudflugt til Barcelona med dansk guide, hvor du kan opleve det bedste fra denne fantastiske storby.

Kickstart din sommer allerede i maj og book en ferie du aldrig glemmer!

8 dage (7 nætter)

12/5 - 19/5

- Direkte fly fra Billund/Kastrup til Barcelona t/r
- 20 kg indtjekket bagage samt lille håndbagage
- Bustransfer på én time fra Barcelona lufthavn til hotel med guide t/r
- Delt dobbeltværelse på Hotel Estival Park **** i 8 dage/7 nætter
- 24 timers guideservice under hele opholdet
- Hotellets imponerende morgen- og aftenbuffet
- 3 dage med gratis entré til VIP-SPA (værdi over 1.000 kr.)
- Heldagsudflugt til Barcelona med dansk guide

Mulige tilkøb

- Opgradering til singleværelse: 250 kr./nat
- 2 ekstra overnatninger på hotellet i forlængelse af rejsen (i alt 10 dage/9 nætter): kun 950 kr.

PRIS 5.950 kr. per person

Inkl. afgift til rejsegarantifond og obligatorisk ansvarsforsikring

Book rejsen

Send en mail til Helle på info@vivatours.dk med COPA i emnefeltet



www.vivatours.dk



info@vivatours.dk



81101818

viva tours



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Vi beklager, at vi så os nødsaget til at aflyse julefrokosten. Vi håber, at I trods alt har haft en god jul.

Kommende arrangement

Generalforsamling 15. marts kl. 12.00

Generalforsamlingen finder sted **15. marts 2025 kl. 12**
**i Rødovre Bowlinghal, Rødovre Centrum,
Rødovre Parkvej 150, 2610 Rødovre.**

Vi får besøg af stomisygeplejerske Per Herlufsen fra Hvidovre Hospital. Han vil holde et spændende oplæg, og der vil blive mulighed for at stille spørgsmål.

Derefter afholdes generalforsamling efter vedtægterne. Alle medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding.

Bestyrelsen består af

- Svend Larsen, formand
- Christian Lillelund, næstformand
- Hjørdis Mikkelsen, sekretær
- Helle Lillelund Leth, kasserer
- Margit Larsen
- Jytte Rosenkvist, suppleant

Hjørdis Mikkelsen ønsker ikke fortsætte, men slutter i bestyrelsen efter 10 år.

Derefter vil der blive serveret lidt at spise.

Tilmelding til spisning er nødvendig. Tilmelding til Svend Larsen på telefon 20576809 **senest 7. marts 2025.**

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen

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

Stomiklinikker i Danmark

Oversigten er inddelt i Regioner. Konsultation er altid efter aftale, lægehenvielse ikke nødvendig.

Se også www.copa.dk / stomiambulatorier

Har du kendskab til ændringer/rettelser må du meget gerne sende en mail til sekretariatet@copa.dk Cc mail@copabladet.dk

Region Hovedstaden



Bispebjerg Hospital

Stomiambulatoriet

Bispebjerg bakke 23
2400 København NV
Tlf.: 38 63 62 24 hverdage kl. 8.00-9.00
Mail: stomiamb.bispebjerghospital@regionh.dk

Rigshospitalet

Stomienheden opg. 3. 12. sal (ved elevatoren)

Blegdamsvej 9
2100 København Ø
Tlf 35 45 24 26 man.-fre. 8.15-9.00
Mail: stomienheden.rigshospitalet@regionh.dk

Anne Eriksen
Mail: anne.eriksen.01@regionh.dk
Gerd Friis Bille
Mail: gerd.friis.bille.01@regionh.dk

Herlev Hospital

Stomiklinikken, DA54R1s

Borgmester Ib Juuls Vej 71, opgang 9, 4. etage, R1
2730 Herlev
Tlf.: 38 68 39 49 man.-fre. kl. 8-9; ons. dog 14-15.
Mail: heh-stomiklinik@regionh.dk

Birgitte Dissing
Mail: birgitte.dissing.andersen@regionh.dk
Belice Anne Pollas
Mail: belice.anne.pollas@regionh.dk
Jannie Mortensen
Mail: heh-stomiklinik@regionh.dk
Anette Skytte
Mail: heh-stomiklinik@regionh.dk

Stomiambulatorium HA54F1

Klinik for urinvejssygdomme

Borgmester Ib Juuls Vej 5, opgang 3, 4. etage, E1
2730 Herlev
Tlf: 38 68 43 16 mandag til fredag 8-10, dog onsdag 9-11
Mail: HEH-Urologisk.Afdeling.H@regionh.dk

Anne Karina Lund Larsen
Monika Schmidt Behrend
Fællesmail: HEH-Urologisk.Afdeling.H@regionh.dk

Hvidovre Hospital

Stomiambulatoriet

Gastroenheden, afd. 227
Kettegaard Allé 30
2650 Hvidovre
Tlf.: 36 32 36 21 hverdage kl. 8.30-9.00
Mail: stomiambulatoriet.hvidovrehospital@regionh.dk

Per Herlufsen
Mail: per.Herlufsen@regionh.dk
Anne Rolfsted
Mail: anne.winther.rolfsted@regionh.dk
Vibeke Kaufmann
Mail: vibeke.kaufmann.christensen@regionh.dk

Nordsjællands Hospital, Hillerød

Stomiambulatoriet, kir. afd., afsnit K0151

Dyrehavevej 29
3400 Hillerød
Mail: stomiambulatoriet.nordsjaellands-hospital@regionh.dk
Telefontid 08.00-09.00 alle hverdage.

Lotte Voergaard
Tlf. 48 29 58 32
Mail: lise.lotte.voergaard@regionh.dk
Jette Henning
Tlf. 48 29 66 74
Mail: jette.henning@regionh.dk
Maria Solheim
Tlf. 48 29 20 77
Mail: maria.solheim@regionh.dk

Bornholms Hospital

Stomiambulatoriet

Tlf.: 38 67 12 36 tirs.-ons. kl. 12-14.30
Mail: sengeafsnitboh.bornholmshospital@regionh.dk
Terese Løkke Olsen
Mail: sengeafsnitboh.bornholmshospital@regionh.dk

Region Sjælland



Region Sjælland Sygehus Nord, Holbæk

Stomiambulatoriet Mave/tarmkirurgisk afdeling 12-5

Smedelundsgade 60 – 4300 Holbæk

Tlf.: 59 48 43 16

mandag til torsdag: Kl. 8.00 til 9.00

Mail: holstomiamb@regionsjaelland.dk

Kristine Skovshoved

Mail: kriss@regionsjaelland.dk

Sjællands Universitetshospital, Køge

Stomiambulatoriet R7

Kirurgisk afdeling, opgang 8, stuen

Lykkebækvej 1

4600 Køge

Tlf. 47 32 31 84

man.- fre. kl. 8.00-9.00.

Mail: koe-stomi@regionsjaelland.dk

Marie Uth Pilebo

Mail: mpil@regionsjaelland.dk

Trine Borglit

Mail: tborg@regionsjaelland.dk

Pia Langebæk Lütgen

Mail: plut@regionsjaelland.dk

Region Sjælland Sygehus, Slagelse

Stomiklinikken

Mave-/tarmkirurgisk ambulatorium

Fælledvej, indgang 11 eller indgang 13

4200 Slagelse

Tlf. 58 55 98 36

man-fre kl. 9-10

Mail: sla-stomi@regionsjaelland.dk

Birgit Munksdorf

Lise Stengade

Lise Algreen Thomsen

Fællesmail: sla-stomi@regionsjaelland.dk

Region Sjælland Sygehus, Nykøbing Falster

Kirurgisk Ambulatorium

Fjordvej 15

4800 Nykøbing Falster

Tlf. 56 51 53 45

tirsdage og onsdage 8-9

Mail: nfs-stomi@regionsjaelland.dk

Pernille Hansson

Mail: plne@regionsjaelland.dk

Dorthe Frost Steen

Mail: drf@regionsjaelland.dk

Region Syddanmark



Sydvestjysk Sygehus, Esbjerg

Stomiambulatoriet, afd. 242

Finsensgade 35

6700 Esbjerg

Tlf.: 79 13 59 21

tirsdag og onsdag kl. 8-9; torsdag fra kl. 9-10

Mail: svs-stomi.ambulatoriet@rsyd.dk

Anne Vinther

Jytte Øllgaard Bloch Ager

Fællesmail: svs-stomi.ambulatoriet@rsyd.dk

Odense Universitetshospital

Stomiambulatoriet afd. A3

Sdr. Boulevard 29

5000 Odense C

Tlf.: 65 41 15 27 hverdage kl. 11.30-12.00

Mail: a.stomiambulatoriet@rsyd.dk

Jette Kundal

Mail: jette.kundal@rsyd.dk

Kjestine Schwarz Jensen

Mail: kjestine.schwarz.jensen@rsyd.dk

Carina Hornbæk Jepsen

Mail: carina.hornbaek@rsyd.dk

Urologisk stomiambulatorie

Sdr. Boulevard 29, Indgang 29

5000 Odense C

Tlf.: 65 41 22 11 tirsdag kl. 8.00-16.00

H.C. Andersens børnehospital, OUH, Teddy

Indgang 60 eller 81
Sdr. Boulevard 29
5000 Odense C
Tlf.: 65 41 22 07 hverdage kl. 9.15-10.00
Mail: ouh.hca.stomi@rsyd.dk

Sygehus Lillebælt, Kolding

Stomambulatoriet

Fællesambulatoriet plan 3, organkir. afd.
Skovvangen 2-8
6000 Kolding
Tlf. 76 36 24 86
man 7.30-8.30 og 12.00-12.30
Åben mandage fra 7.30-15.30
Mail: stomiamb-kolding@rsyd.dk

Mette Bjørn Christensen

Mail: stomiamb-kolding@rsyd.dk

Odense Universitetshospital, Svendborg Sygehus

Stomiambulatoriet

Kirurgisk ambulatorium
Baagøes Alle 15
5700 Svendborg
Tlf.: 51 42 80 57 man., tirs., ons, og tors. kl. 8.00-15.00
Mail: a.stomiambulatoriet@rsyd.dk

Sigrid Regnarsen

Tove Jansen

Henriette Skov

Ulla Skræp

Fællesmail: a.stomiambulatoriet@rsyd.dk

Sygehus Lillebælt, Vejle

Stomiambulatoriet

Afd. A170, rum 26
Kabbeltoft 25
7100 Vejle
Tlf.: 79 40 56 34 man., ons, og tors. kl. 8.00-9.00
Mail: stomiamb-vejle@rsyd.dk

Pernille Kjerkegaard Olesen

Mette Askhøj Mott

Henriette Thirup Gorm Jensen

Fællesmail: stomiamb-vejle@rsyd.dk

Sygehus Sønderjylland, Aabenraa

Stomiambulatoriet

Kresten Philipsens Vej 15
Indgang 3, område 14
6200 Aabenraa
Tlf.: 79 97 36 50 hverdage kl. 7.30-8.30
Mail: stomiamb.shs@rsyd.dk
Torge Surkus
Kirsten Lindemann
Fællesmail: stomiamb.shs@rsyd.dk



Regionshospitalet Gødstrup

Stomiklinikken Gødstrup

Hospitalsparken 15
Gødstrup
7400 Herning
Tlf. 78 43 53 80 hverdage 7.30-9.00
Mail: stomi@goedstrup.rm.dk

Grethe Vendelbo

Mail: grethe.vendelbo@goedstrup.rm.dk

Ann-Mari Mynster

Mail: ann-mari.mynster@goedstrup.rm.dk

Regionshospitalet Horsens

Stomi og Sår

Kirurgisk sengeafsnit 2
Sundvej 30 A
8700 Horsens
Tlf.: 78 42 62 59 hverdage kl. 8.00-9.00
Mail: horsens.stomi@rm.dk

Anja Skjold

Charlotte V. Ingwersen

Nana Besser

Fællesmail: horsens.stomi@rm.dk

Regionshospitalet Silkeborg

Stomiambulatoriet

Ortopæd.kir. afd.
Falkevej 1-3
8600 Silkeborg
Tlf.: 78 41 62 51 hverdage kl. 8.00-9.00
Susanne Green
Mail: silkeborg.stomiamb@rm.dk

Regionshospitalet Randers

Stomiambulatoriet

Skovlyvej 15
8930 Randers NØ
Tlf.: 78 42 12 79 tirs., tors, og fre. kl. 8.00-8.45
Mail: randers.stomiamb@rm.dk

Dorte Volden

Maria Kristina Haagesen

Fællesmail: randers.stomiamb@rm.dk

Regionshospitalet Viborg

Stomi-Klinik

Heibergs Allé 4

Postboks 130

8800 Viborg

Tlf.: 78 44 63 97 hverdage kl 8.00-9.00

Send sikker mail til Stomi-Klinikken på borger.dk, hvor du skal logge ind med MitID

Susanne Gade Hansen

Mail: sugaha@rm.dk

Pernille Harritz Jørgensen

Mail: pernille.harritz@rm.dk

Århus Universitetshospital

Klinik for mave- og tarmkirurgi, Stomiklinikken

Palle Juul-Jensens Boulevard 99

Indgang C, Plan 2 (C204)

8200 Århus N

Tlf.: 78 45 32 57 hverdage pånær onsdag kl. 8.00-9.00

Mail: stomiklinikken@auh.rm.dk

Birthe Nissen

Marie Jæger Johansen

Fællesmail: stomiklinikken@auh.rm.dk

Urinvejskirurgisk Klinik

Palle Juul-Jensens Boulevard 35 indgang C, Plan2, C218

8200 Aarhus N

Tlf.: 78 45 27 01 ons.- fre. kl. 8.00-16.00

Mail: [En 'funktionspostkasse' er på vej](#)

Jette Sørensen

Mail: jet09@rm.dk

Ingrid Søndergaard

Mail: ingrsoen@rm.dk

Aalborg Universitetshospital, Nord

Urostomiambulatoriet

Reberbansgade

Postboks 561

9100 Aalborg

Har du behov for at tale med en sygeplejerske, kan du ringe i sygeplejerskens telefontid:

Tlf.: 97 66 30 08 tast 1 og dernæst tast 3

Man.-fre. 9.00-11.00

Aalborg Universitetshospital, Syd

Stomiklinikken kir.gas.amb.

Hobrovej 18-22

Postboks 365

9100 Aalborg

Tlf.: 97 66 11 03 man., ons., tors. og fredag kl. 7.45-8.30

Alle hverdage kl. 13.30-14.30

Mail: stomiklinikken@rn.dk

Line Brosolar Petersen

Mail: libj@rn.dk

Heidi Nymann

Mail: hkh@rn.dk

Karen Jacobsen

Mail: k.jacobsen@rn.dk

Aalborg Universitetshospital, Thisted

Stomiklinikken

Højtoftevej 2

7700 Thisted

Tlf. 97 65 06 61 mandag 8.00-15.00

Lena Rosenberg Dahm

Mail: lrd@rn.dk

Anne-Marie Brund

Mail: anne.marie.brund@rn.dk

Region Nordjylland



Sygehus Vendsyssel

Stomiklinikken

klinik kirurgi, afsnit 106

Bispensgade 37

3700 Hjørring

Tlf.: 97 64 05 01 / 97 64 05 60 hverdage kl. 9.00-12.00

Tove Christensen

Mail: toc@rn.dk

Færøerne

Landssygehuset

Stomiambulatoriet

Kir. afd. G4/A3

J.C. Svabosgøta

100 Tórshavn

F-Færøerne

Tlf.: 02 98 22 76 62 / 02 98 23 45 44

tors. kl 12.00-16.00

Liv Lognberg

Mail: livlo@ls.fo

Elis Vitalis

Mail: elivi@ls.fo

Færøerne



Grønland

Dronning Ingridip Napparsimavissua

Jens Kreutzmannip aqq. 11

Postbox 1001 3900 Nuuk

Mail: dhshv@peqgik.gl

Stomiambulatoriet er tilknyttet

parenkymkirurgisk afd. K2

Tlf.: (00299) 34 48 32 åbent torsdage 8-16





COPA Storkøbenhavn

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

Bestyrelsen ønsker jer alle et rigtig godt og lykkebringende nytår og håber I vil deltage i vores arrangementer.

Siden sidst

Julefest

Vores julefest blev afholdt i Hjortesprings Foreningshus, Gl. Klausdalsbrovej 444, 2730 Herlev med 22 deltagere. Kedeligt at der ikke er flere der vil med.

Bordet var festlig dækket og under ledsagelse af dejlig julemusik fra Troels på keyboard, spiste vi en dejlig platte og havde fri bar.

Humøret blev ekstra højt med 3 julesange, hvor vi i den ene fik brugt vores sprogevner.

Vi fik spillet 3 bankospil med dejlige gevinster. Herefter kaffe, slik og risalamande.

Der var 1 mandelgave, men ingen fandt mandlen, så der blev lodtrækning om den dejlige æske chokolade.



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 naver-sange 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](mailto:gethej@gmail.com).

OBS: Hør om der er flere pladser selvom datoen er overskredet.

Pris kr. 275;
 for ikke medlemmer kr. 350.
 Indbetal beløbet på konto i Danske Bank
 reg 9570 konto 13836078.



Kommende arrangement

Generalforsamling

Søndag den 16. marts kl. 13,
Hjortespring Foreningshus, Gl. Klausdalsbrovej 444

men med spisning fra kl. 12. **Tilmelding til spisning** (gratis) til Gethe **senest 9. marts** på sms 40950953 eller mail: gethej@gmail.com.

Dagsorden iflg. lovene.

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmetællere
3. Valg af referent
4. Bestyrelsens beretning ved formanden
5. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab til godkendelse
6. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år
7. Behandling af indkomne forslag
8. Valg til bestyrelsen: På valg er næstformand, kasserer og sekretær
9. Valg af revisor og suppleant
10. Evt.

Efter generalforsamlingen spiller vi banko.

P.b.v. Gethe Jacobsen



COPA Nordsjælland

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

Siden sidst

Julefrokost 2024

Vi havde vores årlige julefrokost lørdag d. 20. november. Vi startede kl. 12.00. Jeg bød alle velkommen også de nye der var med i år. Vi fik en rigtig dejlig julefrokost fra vores faste leverandør slagter Maltesen i Birkerød. Der blev hygget og snakket.

Da vi var færdige med at spise, var der kaffe med hjemmebagt kage, som et medlem havde taget med. Herefter vores årlige bankospil med præmier: En række en pose kaffe; to rækker en flæsketeg: plade fuld en stor and.

Der var også en købmandskurv med en stor toblerone på 1,26 kg, som var sponsoreret af Stark Hørsholm; vi siger mange tak.

Kommende arrangement

Frokost 15. marts kl. 12.00

Inden vores generalforsamling i **Festlokalet, Engbuen 1, 3450 Allerød** starter vi med en frokost kl. 12.00.

Man skal tilmelde sig på mail (copa.nsj@mail.dk) eller ringe på 31130547. Man vil få tilsendt et menukort, hvorfra man skal skrive de numre ned, man ønsker at spise. Derpå retur på mail eller sms med navn og evt. medlemsnummer.

Tilmelding/bestilling skal ske **inden d. 1. marts 2025**.

Kommende arrangement

Generalforsamling 15. marts kl. 13.00

Lørdag den 15. marts 2025 kl. 13.00

Festlokalet, Engbuen 1, 3450 Allerød

Alle medlemmer er velkomne og alle medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding.

Dagsorden

1. Formanden vil byder velkommen.
 - a. Valg af dirigent.
 - b. Dirigent skal konstatere, om generalforsamlingen er lovlig indkaldt.
2. Formanden aflægger lokalforeningens beretning for 2024.
3. Kassereren fremlægger og gennemgår lokalforeningens reviderede årsregnskab for 2024.
4. Formanden fremlægger forslag til aktivitetsplan for 2025 - 2026
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg til bestyrelsen:
 - a. Formanden er på valg for 2 år; Michael Petersen ønsker genvalg.
 - b. Bestyrelsesmedlem Kurt Hansen er på valg for 2 år.
 - c. Nyt bestyrelsesmedlem skal vælges..
 - d. Suppleant. Henrik Eilschou ønsker at stille op.
 - e. Revisor. Villy Schjøtt ønskes genvalgt.
 - f. Revisorsuppleant. Jytte Andersen ønskes genvalgt.
7. Evt.

Pause på 10 minutter.

Til sidste vil Heidi fra Hardam komme og fortælle om de produkter der findes lige nu. Om muligheder, udbud og selvvalg.

P.b.v. Michael Petersen



COPA Roskilde / Køge

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

Kommende arrangement

Generalforsamling 16. marts kl. 11.00

Der indkaldes hermed til ordinær generalforsamling søndag 16. marts 2025 kl. 11.00 i **Vor Frue Hallen, Vor Frue Hovedgade 65, 4000 Roskilde**.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Bestyrelsen byder på brunch.

Alle medlemmer kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding. Ønsker man at deltage i brunchen er **tilmelding** nødvendig - **senest 1. marts 2025** til Jette Frederiksen på tlf. 28827580 ml. 18.00 og 20.00.



[Siden sidst](#)

Vellykket julefrokost

Vi har holdt alletiders julefrokost på Jenners Seaside i Mosede Havn. Næsten 40 feststemte medlemmer nød en dejlig frokost hos Jenners.

Der var faktisk så stor tilslutning, at vi var nødt til at oprette en venteliste, idet lokalet højst kunne rumme 40 personer.

Tak til Jenners, I har som sædvanlig dejlig mad og god stemning på menuen!

Vi kommer igen.



P.b.v. Tove Christiansen



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

Alle COPA's medlemmer ønskes et rigtig godt og lykkebringende nytår.

[Siden sidst](#)

Farvel til Vommevad Forsamlingshus

Så fik vi afholdt lokalforeningens julefrokost i Vommevad Forsamlingshus og fik taget fint afsked med værtsparet, som stoppede med udgangen af december 2024.

Det store spørgsmål fra medlemmerne var, hvor skal vi så være næste gang.

Der ligger allerede noget i støbeskeen, men da det foreløbig er en hemmelighed, kan jeg desværre ikke for nuværende komme nærmere ind på det.

Når og hvis det bliver som vi håber, vil jeg meddele det i Copa-bladet.

På vegne af hele bestyrelsen, vil jeg sige en stor tak for nogle hyggelige timer sammen med jer og en stor tak til værtsparet, Hans og Kirsten og deres serveringsdamer for en fantastisk servering igennem de mange år, vi er blevet betjent af dem.



(COPA Vestsjælland fortsætter næste side)

Generalforsamling 22. marts kl. 13.00

Generalforsamlingen finder sted lørdag d. 22. marts 2025 kl. 13 til ca. kl. 16. Adressen kommer i Copa-blad 2/25, der omdeles 3.-7. marts. Alle medlemmer kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding - men ønsker man at spise med, er der bindende

tilmelding senest fredag den. 14. marts 2025.

Tilmelding til:

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

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

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

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. Indkomne forslag. Senest 8 dage før til formanden.
10. Valg til bestyrelsen ifølge COPAs vedtægter.
 - a. Valg af bestyrelsesmedlemmer for 2. år.
 - b. Valg af suppleanter for 2. år.
 - c. Valg af revisor for 1. år.
 - d. Valg af revisorsuppleant for 1. år.
11. Eventuelt.

Forslag der ønskes behandlet under punkt 9, skal sendes til lokalformanden Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge eller på mail: e.t@mail123.dk senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes.

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

Jeg vil ønske alle medlemmer og støttemedlemmer et rigtig godt nytår og tak for det år som er gået. Der har jo været nogle udfordringer i 2024, men i bestyrelsen har vi gjort hvad vi kunne, for at få de planlagte arrangementer udført - der var kun ét som blev aflyst. Til den kommende generalforsamling - som er søndag den 23. februar - kunne vi ønske, at der er nogle, der melder sig til at være med i bestyrelsen - så COPA Fyn kan føres videre. Jeg vil være meget ked af det, hvis ikke der er nogle nye, der stiller op.



Efterlysning:
Bestyrelsesmedlemmer
COPA Fyn.

Kommende arrangement

Generalforsamling 23. februar kl. 13.30

**Hermed indkaldes til generalforsamling
søndag den 23. februar. 13.30 i
Hjallese Forsamlingshus.**

Alle medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding.

Bemærk: Der startes med **spisning kl. 12.00** - hertil er der **tilmelding senest den 17. februar kl. 16.00** til formanden: joerner@outlook.dk eller tlf. 29241340.

**Mød op og vær med til at bestemme din
lokalforenings fremtid.**

Jævnfør vedtægternes § 18, stk.3 skal bestyrelsen bestå af 5 medlemmer; lige nu mangler der desuden en suppleant.

Dagsorden for generalforsamlingen



- Pkt. 1. Valg af dirigent.
- Pkt. 2. Bestyrelsens beretning v/formanden.
- Pkt. 3. Regnskab v/kassereren.
- Pkt. 4. Aktivitetsplan v/næstformand.
- Pkt. 5. Indkomne forslag.
- Pkt. 6. Valg til bestyrelsen. På valg er: Formand Jørgen Rasmussen, Kirsten Kristiansen og Per Conradsen.
Grundet fraflytning fratræder Nini Pedersen bestyrelsen, der skal vælges en anden for 1 år.
Grundet sygdom fratræder Tina Poulsen bestyrelsen, der skal vælges en for 1 år.
- Pkt. 7. Valg af bestyrelsessuppleant: Vakant: Der skal vælges 1.
- Pkt. 8. Valg af revisor. På valg er: Tonnie Hansen.
Valg af revisorsuppleant. På valg er: Bjarne Christensen.
- Pkt. 9. Eventuelt.

P.b.v. Jørgen Rasmussen



COPA Søndersjylland

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

Alle ønskes et rigtig godt nytår.

Siden sidst

Hyggelige timer

Så blev der atter holdt julefrokost og banko på Folkehjem Aabenraa.

Vi havde nogen hyggelige timer med dejlig mad og hyggelige snakke.

Bestyrelsen siger tak til alle, der havde lyst til at deltage i arrangementet.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamling lørdag den 22. marts kl. 13.00 på Folkehjem Aabenraa (spisning kl. 12.00)

Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Kassereren fremlægger regnskab
4. Aktiviteter 2025
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen:
 - a. Valg af næstformad
 - b. Valg af kasserer
 - c. Valg af bestyrelsesmedlem
 - d. Valg af suppleant
 - e. Valg af revisor
 - f. Valg af revisorsuppleant
7. Eventuelt.

Kommende arrangement

60 års jubilæumsfest 18. maj

Sæt kryds i kalenderen søndag den 18. maj 2025. Der afholdes 60 års jubilæumsfest på Folkehjem Aabenraa. Der kommer mere info i næste blad.

P.b.v. Tina Jensen

Åben rådgivning 2025

Aabenraa Sygehus Søndersjylland 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. 3. februar kl. 10.00

Mandag d. 7. april kl. 10.00

Mandag d. 2. juni kl. 10.00

Mandag d. 4. august kl. 10.00

Mandag d. 6. oktober kl. 10.00

Mandag d. 1. december kl. 10.00

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

Forslag der skal behandles på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 8 dage før afholdelse, dvs. senest 14. marts 2025.

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

Efter middagen afholder vi generalforsamling kl. 13.00.

Alle COPA Søndersjyllands medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding.

Tilmelding til spisning kl. 12.00 senest d. 17. marts 2025 til:

Carl Christian - tlf. 40793961

Tina - tlf. 30235622.

Ønsker du at støtte Nepal projektet

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

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

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

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





COPA Sydvestjylland

Lokalformand:

Anette Larsen

Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N

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

e-mail: s.a@bbsyd.dk

Næstformand:

Regnar Skelmosé

Solvænget 9, 6720 Nordby, Fanø

tf.: 51391395

e-mail: marpecia3@gmail.com

Siden sidst

Tak for god opbakning

Juleafslutning blev afholdt på Restaurant Parken søndag den 24. november. Det var en dejlig eftermiddag i julehyggens tegn. Vi fik rigtig lækker julemenu og spillede pakkeleg.

Tak til medlemmerne for den gode opbakning ved vores arrangementer.



Kommende arrangement

Generalforsamling

Næste arrangement er generalforsamling, der udsendes nærmere info, når tiden nærmer sig.

P.b.v. Anette Larsen

COPA Midt- / Vestjylland



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

Siden sidst

Hyggelig eftermiddag

Den 30. november havde COPA Midt/Vestjylland julefrokost på Østergaards Hotel i Herning. Vi var 16 deltagere og havde en hyggelig eftermiddag med god mad, hygge og pakkespil. Tak til vore sponsorer firmaet Hardam og Vestjysk Bank for sponsorgaver.

P.b.v. Ulla Andersen

Kommende arrangement

Generalforsamling 25. marts kl. 18.00

Indkaldelse til generalforsamling i COPA Midt- og Vestjylland tirsdag den 25. marts 2025 kl. 18.00 hos Kirstine Hardam, Fabersvej 15, 7500 Holstebro

Forud for generalforsamlingen vil Kirstine Hardam informere om nye produkter m.m. og der er mulighed for spørgsmål.

Alle medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding. Kirstine Hardam er vært med lidt mad kaffe øl og vand. **Tilmelding til dette senest den 8. marts 2025** til Gunnar Andersen mobil: 20522743 mail: gua@youmail.dk

P.b.v. Hans Jessen

Dagsorden ifølge vedtægterne

1. Velkomst v/formand Hans Jessen
2. Valg af dirigent
3. Godkendelse af dagsorden
4. Beretning v/formand Hans Jessen
5. Regnskab v/kasserer Gunnar Andersen
6. Indkommende forslag. Forslag skal være formanden i hænde senest den 10. marts 2025
7. Valg til bestyrelsen
 - a. Valg af formand
På valg er: Hans Jessen
 - b. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for 2 år
På valg er: Gunnar Andersen og Jonna Hedegaard
 - c. Valg af revisor for 1 år
På valg er: Niels Smed
 - d. Valg af revisorsuppleant for 1 år
På valg er: Helle Aagaard
8. Eventuelt

**Fagligt Selskab
for sygeplejersker
i stomiplejen (FS22)**

På hjemmesiden
<https://dsr.dk/faglige-selskaber/sygeplejersker-i-stomiplejen/>
kan du læse mere om sygeplejersker i stomiplejen.
Kontaktperson COPA: Anette Nielsen, anlyni@rn.dk
Regionshospitalet Nordjylland, Hjørring



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.

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.



COPA Sydøstjylland



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



COPA Sydøstjylland ønsker alle vore medlemmer et godt og lykkebringende nytår 2025.
Vi håber at se jer til vores arrangementer i løbet af året.

Kommende arrangement

Generalforsamling 15. marts kl. 11.00

**Generalforsamling lørdag den 15. marts 2025
i Sundhedshuset i Vejle**

Program

11.00 -12.00

Generalforsamling

Dagsorden for generalforsamling

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab fra sidste kalenderår til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan og budget for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg:
 - Valg af formand
 - Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for to år
 - Valg af et bestyrelsesmedlem for et år
 - Valg af en bestyrelsessuppleant for et år
 - Valg af en revisor for et år
 - Valg af en revisorsuppleant for et år (forslag modtages gerne).
7. Eventuelt.

Program fortsat

12.00 – 13.00

Frokost

Foreningen er vært for en let frokost.

Tilmelding til frokost:

steen.samuelsen@gmail.com

senest 10. marts.

13.00 – 14.30

Foredrag: Stomi og motion

ved Morten Spaabæk Dippel, der selv er aktiv sportsudøver med stomi.

Kom og hør om hans erfaringer med muligheder og begrænsninger for at dyrke motion, når man har stomi.



Generalforsamlingen er kun for medlemmer og alle medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding.

Foredraget er for alle interesserede.

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

Museumsbesøg 28. januar kl. 14.00

Vi mødes tirsdag den 28. januar 2025 på **Museum Gaia, Lene Bredahls Gade 10, Randers C kl. 14.** I skal ud af Toldbodgade og til venstre. Der er parkering lige foran, det er gratis, men der skal en seddel fra Gaia i forruden.

Vi skal først se museet, der kan også købes hjemmelavede ting, og derefter er der kaffe/te og kage. Og som sædvanlig hyggeligt samvær. Pris 25 kr.

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



**Venlig hilsen
Kirsten Gjørup Hansen**

Randers-gruppen

Siden sidst

Glade og julehyggeparate medlemmer



Overdådigt gave bord .

Lørdag den 23. november var dagen hvor årets julearrangement løb af stabelen i Aarhus. Fremmødet var desværre ikke så stort som ønsket, men til gengæld var det en flok glade og julehyggeparate medlemmer der dukkede op i de, for os, nye lokaliteter Folkehuset Ankersgade.

Det viste sig at være superrammer for vores arrangement, og stedet havde også lavet en dejlig juleplatte til os. Godt mætte fik den glade vinder, Henrik, overdraget sin fine mandelgave. Men ingen behøvede at være misundelige på mandelgaven for vi blev så begavet, og alle kunne gå hjem med en gave.

Else og Maibritt havde haft travlt med at skaffe overraskelser til os, og rigtig mange havde gavmildt tildelt os de fine

gaver. Over kaffen gik snakken rigtig fint, og der blev talt om både stomi, COPA og om dejlige rejseplaner. Tak til alle jer der kom, tak for jeres gode humør og gode grin og sidst men ikke mindst, tak for alle de fine gaver.

Gaverne var venligt sponsoreret af: Mølhøve Design, Anette Lind Astrup, CAMA Invest A/S, Berit Lindgaard Munck, Kirstine Hardam A/S, OneMed A/S, Coloplast A/S og Abena A/S.

Vi ønsker alle en glædelig jul og godt nytår og vi håber at se jer i det nye år.

P.b.v. Annita Nielsen og Gitte Heide

Henrik fik mandlen.



Hvad du ønsker skal du få, Else var heldig.



Velvære og komfort til dit brok



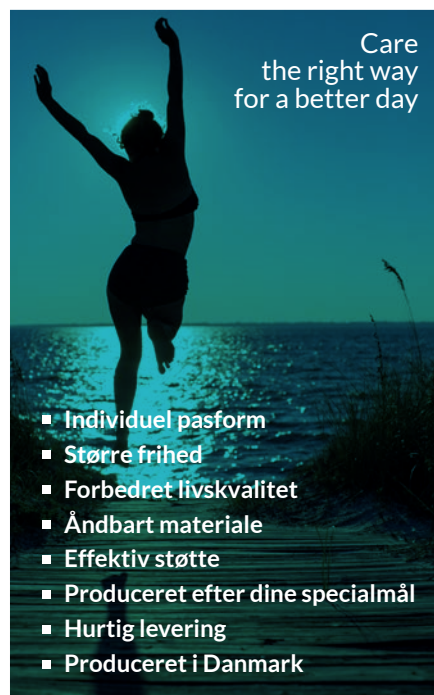
Hverdagen bliver bedre og mere normal med en brok-bandage fra ETO Garments. Bandagen bliver syet specielt ud fra dine mål og det sikrer maksimal funktionalitet og den bedste pasform.

- 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 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: jørgenhansen698@gmail.com

Siden sidst

Juleafslutning

Den 1. december blev der afholdt juleafslutning på "Sejlfjord Hotel" med 25 deltagere.

Traktementet bestod af traditionel julemenu med risalamande.

I år var der to mandelgaver. Jørgen og Djon var meget langsomme til at erklære sig som vindere.

Efterfølgende var der amerikansk lotteri, som altid er en succes. Arrangementet sluttede med kaffe og småkager.



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

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

Kommende arrangement

Hygge, bowl og god mad

Så mødes vi igen til bowling i

**Løvvang
Bowling Center
Løvbakken 8**

9400 Nørresundby onsdag den 5. februar kl. 15.00.

Her nyder vi en kop kaffe, inden vi bowler og slutter eftermiddagen af med et lækkert måltid mad.

Der er ingen krav om at deltage i bowlingen. I stedet kan man heppe på deltagerne, som alle gerne vil have flest point og vinde en flaske vin.

Vel mødt til hyggeligt samvær og husk at kontakte et bestyrelsesmedlem, hvis du mangler køreleglighed.

Pris for medlemmer 180 kr. og ikke medlemmer 220 kr.

Rettidig indbetaling senest den 20. januar på konto 7454 1151341.

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



Kommende arrangement

Generalforsamling 6. april kl. 10.30

Generalforsamling den 6. april kl. 10.30 på Hotel Søparken Aabybro.

Kommende arrangement

Foredrag 6. april kl. 14.00

Mød TV-lægen Peter Geisling den 6. april kl. 14.00 på Hotel Søparken Aabybro.

Kommende arrangement

Bustur 15. juni

Guidet, historisk bustur i Vesthimmerland den 15. juni kl. 14.00.

Kommende arrangement

Tre dages bustur

Bustur til Lolland/Falster 2. 3. og 4. september.

Kommende arrangement

Bowling

Bowling den 1. oktober kl. 15.00 i Løvvang Bowling Center.

P.b.v. Lis Gregersen



COPA Forældregruppen

COPA Forældregruppen

Marie Louise Vinther

Halvorsmindevej 13, 9800 Hjørring

tlf.: 28550637 e-mail: marielouise.vinther@live.dk



På vej til Samsø
(fra sidste års forårstur).

Kommende arrangement **Kom med til årets forårstur med Forældregruppen**

Gå ikke glip af årets hyggeligste weekend, når Forældregruppen inviterer på forårstur

i weekenden 28. – 30. marts 2025.

I år skal vi til skønne Samsø, hvor vi har vi booket os ind hos Camping og Feriecenter Samsø. Der er familieværelser og gode fælles faciliteter.

Konceptet er som tidligere år; man ankommer i løbet af fredag eftermiddag / henunder aften. Vi planlægger tur til Falkecenter Samsø, hvor de vil tage imod os og lave en forevisning for os med rovfuglene. Søndag skal vi være ude kl. 10.00. Weekend bliver hygge – lege – snakke – spille – dele erfaringer – måske fnise – spise god mad m.v. Hvis I har nogle gode familiespil, fodbold / volleyball må I meget gerne tage dem med.

Som sædvanligt hjælpes vi ad med de daglige gøremål mht. madlavning, oprydning m.v. Vi laver en arbejdsplan. I kan se mere om stedet på <https://feriecentersamsø.dk/>

Tilmelding senest mandag d. 10. februar 2025.

Der er begrænset antal pladser og tilmelding er efter først til mølle-princippet. Er turen overtegnet vil plads til nye familier blive prioriteret. Hvis dette sker, vil det være sidst tilmeldte der afgiver pladsen.

1. Send mail med angivelse af medlemsnummer, navne på alle deltagere og børnenes alder til sekretariatet@copa.dk

2. Overfør egenbetalingen via bankoverførsel til COPA: Reg. nr. 9886 konto 0000483407. Husk at påføre medlemmets navn og medlemsnummer i bemærkningsfeltet.

Egenbetaling pr. deltager

0-3 år: 0 kr.

4-12 år: 75 kr.

13 år >: 100 kr.

Huskeseddel

I skal selv medbringe sovepose / dyne og pude + sengelinned, håndklæde m.v. Alle bedes medbringe 2 viskestykker og 2 klude.

Har man særlige behov med hensyn til maden, medbringes dette selv. Husk påklædning der passer til vejret, og evt. badebukser for de helt friske – og måske fiskestang?

Er der barnlige sjæle som gerne vil sove i telt er der gode muligheder for det.

Vi håber at se rigtig mange familier – både de "gamle" og nye til en hyggelig weekend.

Har i spørgsmål er i velkommen til at ringe eller skrive til Marie Louise Rødkjær Larsen på tlf: 28550637 eller mail: marielouise.vinther@live.dk

Husk

I kan søge jeres kommune om tilskud jf. serviceloven.



Falkecenter, Samsø
(fra sidste års forårstur).



P.g.v.

Marie Louise Rødkjær Larsen



Kommende arrangement

Kom til Jump'it med Forældregruppen

Tur til Jump'it

Kolding Trampolinpark

C.F. Tietgens Vej 10, 6000 Kolding

lørdag d. 8/2-2025 kl. 11.30-15.30

For medlemmer fra 0-18 år og familier

Vi starter i Jump'it med at lege og hoppe og efter to timer i Jump'it bevæger vi os over på McDonalds som ligger lige ved siden af og spiser frokost.

Egenbetaling på 50 kr. pr. tilmeldte

SU. d. 1/2-2025

Tilmelding til sekretariatet@copa.dk

konto 9886-0000483407 med medlemsnummer i reference.



P.g.v. Marie Louise Rødkjær Larsen

(Forældregruppen fortsætter næste side)

En weekend med magiske øjeblikke

Efterårsferien starter i vores familie ofte med familieweekend med andre familier, der også danser rundt med børn med afføring og tarmproblemer. Turen i den fyldte bil rummer snakke om forventningen om det vi plejer og det vi håber sker på weekenden. For rammerne på Milton Hotel Park i Middelfart er velkendte og Sylvester, der er hovedårsagen til at vi overhovedet er med på denne weekend, understreger også kækt realiteten i at han er adgangsbilletten. Det har han efterhånden understreget mange gange igennem mange år.

For tiden er gået fra familie med små børn til familie med teenagere. Teenagere der ikke på samme måde, som små børn kan sættes i kassen familietid. Hver gang har vi dog nydt, at han for en gangs skyld kan hive en fordel frem om en mave, der i lange perioder har voldt ham kæmpe udfordringer. Overskriften for weekenden er "At samle på magiske øjeblikke".

Bilturen starter vist ud med et af de øjeblikke.

Vi tjekker ind. Finder værelset og nyder aftensmaden, som vi ikke selv skal lave eller rydde op efter. Vi nyder gensyn og hilser på nye familier. Vi er mange forskellige mennesker.

Forskellige steder fra Danmark. Middelfart er stedet hvor vi samles, og der er tid til at slappe af eller snakke med andre om hverdagen. For mange af os indeholder hverdagen i perioder udfordringer med afføring, skyggebørn, indlæggelser, operationer, tabt arbejdsfortjeneste, smerter, sygefravær, Movicol osv. En del af vores hverdag, som kan være svær at dele med andre, der ikke har erfaringer med afføring og tarmproblemer. Det er befriende og lidt magisk at kunne nyde aftensmaden, mens samtalen flyder frit omkring vores hverdag på godt og ondt.

Morgenbuffet byder velkommen lørdag morgen i langsomt tempo. Vores rutiner er flyttet over på et hotel. Tid til at vågne. Tid til at fordøje. Tid til at hjælpe kroppen i gang og trække vejret.

Tid på et toilet, for at få maven i gang og dermed de bedst mulige forudsætninger for at lave en god dag. En dag af gangen. Det har livet lært os. Nogle gange på en barsk måde.

Lørdag er krearummet igen åbent. Der er et kreativt rum og en PS4 til børnene. Det bliver flittigt brugt og skaber rum til leg og kreativitet. Usædvanligt seje hjælpere, der hjælper med kreativiteten eller guider hen imod mor eller far, når der er børn der har brug for det.

Formiddagen byder på tid til leg og bevægelse på Strib Efterskole ikke langt fra Middelfart imens de voksne bliver undervist af psykologen Charlotte Jensen. Hun har stor erfaring med familier som vores. Hvor hverdagen er fyldt med virkelig mange





forskellige overskrifter som fx krise, smerter, sorg. Efter frokosten, som vi atter nyder blot at kunne udplukke lige netop hvad vi har lyst til at spise, er der afgang til Naturcenter Hindsgavl ved den gamle lillebæltsbro. Solen skinner.

Nogle går andre triller i bilen til mødestedet. Vi skal ud og opleve sammen. Ud i solen. Ud i efteråret. Ud for at fordøje. Ud for at give rum til samtale og leg. Der er flotte gamle træer og en fed legeplads. Der er bordbænkesæt, kaffe, slik og kage. Der er rum til at være sammen eller alene. I samtale eller i stilhed. I leg, hoppende, løbende, eller siddende. Rum til at dagdrømme eller måske bare trække vejret, måske bare nyde et øjeblik, måske et magisk øjeblik.

De der vil og som er over 140 cm, kan komme med på Bridgewalking. Udsigten er imponerende øverst oppe på den gamle lillebæltsbro. Det kan godt føles som et magisk øjeblik. Vejret er godt og vi kan ane Juelsmindehalvøen, hvor vi bor. Det er også imponerende de røverhistorier og lidt slidte jokes som guiden kaster om sig med. Der er langt ned og en hue er god til de vindblæste øer og sikkerhedsbæltet er rigtig godt. For der er langt ned og festmiddagen lørdag aften samt klovn Tapé venter forude.

Der er blevet gjort klar til festmiddag. Måske en anden bluse. Måske et bad. Måske bare en lur. Vi er ikke de eneste, der er klar på en festmiddag. Hotellet skal også jonglere med et andet selskab, som også forventer varm og godt tilberedt mad. Men denne aften bliver det et hektisk show i hvordan vores sultne børn og unge kommer til at vente noget længere end planlagt på aftensmaden. Men vi fik mad og styregruppen kæmpede for at det kunne lykkedes. Knap så festligt, som vi måske havde forventet. Men vi fik det, og Tapé laver efterfølgende et glimrende show, som han efterhånden har gjort en del år. De unge der vil, snupper en kort gåtur over til bowlinghallen og skaber en god aften. Imens de sætter retning mod flest strikes og bowlingstemning er der igen rum til os der bliver. Rum til at snakke eller danse til COPA's hus DJ's musik. Rum til at flytte fokus fra det der kan fylde i hverdagen eller måske høre mere om hvordan andre griber livet med en mave der giver afførings- eller tarmproblemer an.

Søndag melder trætheden sig. Igen nydes buffeten med tanke på at vi hverken selv skulle lave maden eller selv rydde væk. Generalforsamlingen sættes i gang og vi når de vigtige punkter, der holder vores fællesskab kørende, inden vi ruller hjem. Det er vigtigt. For vi er ikke de første eller de sidste, som får brug for et fællesskab, med familier der kender alt for godt til livet med afføring og tarm problematikker, at mødes i. Der er stille i bilen på vej hjem mod Juelsmindehalvøen, på en helt igennem god måde. Det kan godt føles som et magisk øjeblik.

Christina Hausgaard Gregersen

LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: Tlf. 57673525)

København / Frederiksberg

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

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 40950953

Nordsjælland

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

Bornholm

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

Roskilde/Køge

Jette Frederiksen
Brombærvej 10, Gundsømagle
4000 Roskilde
Tlf. 28827580

(Storstrøm/Lolland Falster)

Kontaktperson:

Erna Kristoffersen
Elmevej 45
4171 Glumsø
Tlf.: 27636990

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 60630747

Fyn

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

Sønderjylland

Carl Christian Sørensen
Åvej 6
6270 Tønder
Tlf.: 40793961

Sydvestjylland

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

Midt-/Vestjylland

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

Aarhus / Østjylland

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

Sydøstjylland

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

Natalie Albers
Søren Frichs Vej 53 L, 2.17.
8230 Åbyhøj
Tlf.: 25596015

Urostomigruppen

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

*) Medlem af COPA's Forretningsudvalg.

