



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

Årets Poseven....se side 2.

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landformand

Arets første COPA medlemsblad er blevet omdelt med DOA. Forhåbentligt har alle modtaget bladet rettidigt – sidst uge 2. Det er vigtigt, at jer, der ikke har fået bladet, sender besked til sekretariatet. Mange medlemmer har sikkert, gennem TV og radio, hørt, at DAO har haft udfordringer med omdeling af en del breve. Vi forventer, at indkøringsproblemerne med omdelinger bliver løst hurtigst muligt.

De første uger af året har vi haft kulde, blæst og fået en del sne. Flere steder i landet har der været ret store udfordringer med bilkørsel, på grund af store mængder sne på vejene. Når COPA blad 2. 2026 er blevet omdelt, ønsker jeg, at vores medlemmer uden de store vejproblemer kan komme frem til lokalforeningernes generalforsamlinger. Det er vigtigt at møde op for at støtte lokalbestyrelserne i deres arbejde med at arrangere møder til medlemmerne.

Jeg er klar over, der er ret store udfordringer med at få valgt bestyrelsesmedlemmer. Ved at møde op til generalforsamlingen kan man som medlem fremsætte ønsker til kommende arrangementer. Man kan evt. tilbyde at hjælpe med et arrangement - finde et lokale, dække bord, lave kaffe, m.m. Lokalbestyrelserne vil være taknemlig for hjælpen.

Det er ikke kun i Stomiforeningen COPA, der er store udfordringer med at hverve frivillige til foreningsarbejde. Rigtig mange foreninger har samme problem.

Den 22. januar var der en høring på Christiansborg om "Små patientforeningers rolle i fremtidens sundhed." Oplægget var ikke direkte om at hverve medlemmer til foreningerne.

Men under debatten fortalte repræsentanter fra mange patientforeninger om problematikken med at skaffe medlem-

mer og ikke mindst at få valgt frivillige til deres bestyrelser. Med den nye sundhedsreform skal langt flere opgaver flyttes tættere på patienten. Helst helt hjem til patienten. En forudsætning for, at det kan lade sig gøre er, at patienter og pårørende bliver klædt bedre på mht. viden om egen sundhed, sygdom, muligheder og begrænsninger. Denne opgave klares i dag i udpræget grad af landets mange små patientforeninger. Det til trods for, at de fleste patientforeninger har meget få ressourcer - mangel på frivillige. Der kom desværre ikke noget svar på, hvorledes problemet kan løses. De fleste af deltagerne på mødet var +50 og mere. Vi var enige om, at det ikke er let at konkurrere med nettet, hvor patienter kan få svar på næsten alt vedr. deres sygdom/diagnose - tilmed er det gratis. Patientforeningerne, der deltog i mødet, havde et stort ønske om flere medlemmer. I det mindste er det vel rimeligt, at de der ønsker råd og vejledning telefonisk eller fra en patientforenings hjemmeside bliver støttemedlem i foreningen. Det er ikke gratis at drive en patientforening. Det var bare lige en opfordring til jer, der kører på fribillet!

Heldigvis er alt ikke negativt. Vi skal huske at se fremad og være positive. De lyse tider vender tilbage. I bladet er der tilbud om COPA sommerophold i uge 27 på hotel Medi i Ikast. Læs mere i bladet på side 4.

Årets Poseven

Det er altid en glæde at kunne overrække prisen til "Årets Poseven". Kaj Lund, Focuscare, Denmark er stifter af prisen, der første gang blev tildelt til Kirsten Bach 2021. Ved overrækkelsen af prisen sidste år, den 12. november 2025, blev den tildelt Per Herlufsen, Hvidovre Hospital. Efter overrækkelsen af prisen var der hyggelig samvær med kaffe og brød. Kaj Lund, Per Herlufsen og jeg skulle finde modtageren af prisen 2026. Vi var helt enige om, at det skulle være stomisygeplejerske Lotte Jacobsen, Aarhus Kommune.

Efter et møde den 11. februar på Aarhus Rådhus om Fællesudbuddet på stomihjælpemidler, var det tid til at overraske Lotte Jacobsen, der var med til mødet. Lotte blev kaldt ud på rådhusgangen, da der var sket noget.

Her stod Kaj Lund, Focuscare, Metin Lindved Aydi, rådmænd for Sundhed og Omsorg, og flere ledere fra Sundhed og Omsorg. Lotte blev virkelig overrasket – det var jo også meningen. Flot at rådmænd Metin Lindved Aydi deltog i overrækkelsen. Det viser, at man værdsætter sit personale. Kommunikationsafdelingen på Aarhus Rådhus var også tilstede ved prisoverrækkelsen.

Vi ses til et COPA arrangement

Der er nok af kedelige, triste og dårlige nyheder hver dag, Vi lever i en urolig tid. Men skal vi ikke se fremad og være lidt positive. Vi har det da rimeligt fint her i Danmark - husk - det er en jyde, der skriver dette.

Dagene bliver lysere og længere. Pas på jer selv og jeres familie. Vi ses måske engang til et COPA arrangement.

Hilsen Henning Granslev

Kaj Lund - Lotte Jacobsen - Henning Granslev og Metin Lindved Aydi.





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:**

Eddy Tersløse

Rolighedsvej 19

4571 Grevinge

Tlf.: 60630747

• **Lokalformænd og -grupper:**

Se bagsiden.

COPA medlemsblad

Copa-bladet udkommer 6 gange om året.

Oplag: 3200 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 10/4-2026.**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 10/4-2026.**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: 16/4-26.**• **Indstik:** Med forbehold. Nærmere
oplysninger: COPA's sekretariat.**Foto forsiden**

Årets Poseven.

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 2/2026 (marts/april) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 309]**Indhold:**

	Side
Leder (Henning Granslev).....	2
COPA Sommerophold 2026 (Henning Granslev).....	4
Brok og buler (Marianne Krogsgaard, m.fl.).....	6
Hver fjerde vil spise mindre ultraforarbejdet mad, men har opgivet at finde ud af, hvordan de gør (Kræftens Bekæmpelse).....	10
Kendt hjertemedicin kan hjælpe med at bekæmpe kræft.....	13
Nye europæiske kræftråd er klar: Sådan kan færre få kræft (Kræftens Bekæmpelse).....	14
Invitation til 4 lokalforeninger.....	15
Nyt fra Lokalforeninger og -grupper	16

PLANLAGT OMDELING Copa-blade

Blad 2-2026 (uge 10)	omdeling 2. marts	- 6. marts
Blad 3-2026 (uge 19)	omdeling 4. maj	- 8. maj
Blad 4-2026 (uge 27)	omdeling 29. juni	- 3. juli
Blad 5-2026 (uge 36)	omdeling 31. august	- 4. september
Blad 6-2026 (uge 45)	omdeling 2. november	- 6. november

Omdeles af DAO. 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.

COPA Sommerophold 2026

Hotel Medi, Ikast

mandag 29. juni - lørdag 4. juli

Stomiforeningen COPA har valgt Ikast som base til COPA sommeropholdet i år. Hotellet ligger centralt i Midtjylland, tæt ved motorvejen og der er togforbindelse til Ikast. Banegården er ca. 800 meter fra hotellet. Ikast har et tilbud for de med shoppingsgener - Danmarks længste overdækkede gågade!

Hotellet har adgang for kørestole og der er gratis P pladser.

På grund af større prisstigninger på alt, siden sidste sommer, har det ikke være muligt at finde et hotel til samme pris som i 2025. Der er derfor en prisstigning for opholdet i år. Den vil være 500 kr. pr person.

Opholdet er i uge 27 fra mandag den 29. juni til lørdag den 4. juli.

Tilbuddet er for stomi/ reservoiropere-rede samt deres ægtefælle/samlever. Prisen er pr. person 5300 kr. i dobbeltværelse og 5700 kr. i enkeltværelse.

Betalingen dækker følgende: Alle udflugter og entreer, mandag frokost og aftenmenu, tirsdag til fredag alle måltider, onsdag madpakke til heldagsudflugten, mandag – tirsdag - torsdag og fredag en øl/vand til frokost, aftenkaffe alle dage, fredag aften festmiddag incl. ½ fl. vin, kaffe og frugt. Opholdet slutter lørdag med morgenbuffet

Ekstra tilbud:

Ønskes en ekstra overnatning søndag den 28. juni eller lørdag den 4. juli:

- Enkeltværelse incl. morgenbuffet: 700 kr.
- Dobbeltværelse incl. morgenbuffet: 900 kr.

Ekstra overnatning afregnes direkte med hotellet – priserne er efter aftale med Hotel MEDI.

Oplys venligst det er i forbindelse med COPA sommeropholdet.

Planlagt program

Mandag den 29. juni

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

Tirsdag den 30. juni

Eftermiddagstur til Museet for Religiøs kunst i Lemvig.

Omvisning og kaffe med kage.

Onsdag den 1. juli

Heldagstur til Bork Vikingehavn. Der er god tid at besøge skibene, kirken, husene og offerpladsen. De medbragte madpakker indtages under besøget. På hjemturen får vi kaffe med kage et sted??

Torsdag den 2. juli

Eftermiddagstur til Sandskulpturfestival i Søndervig. Temaet i år 2026 er: 1001 Nats Eventyr. Kaffe og kage medbringes fra hotellet.

Fredag den 3. juli

Hele dagen er til egen disposition. Der er muligheder for at køre en tur til Struer, Herning eller måske til Brande for at se de store gavlmalerier. Man kan også slappe af og nyde dagen på hotellet. Der er frit valg. Om aftenen serveres en 3 retters festmiddag incl. ½ fl. vin kaffe og sødt.

Lørdag den 4. juli

Morgenbuffet og afrejse.

Tilmelding til COPA Sommerophold 29. juni til 4. juli 2026

Hotel MEDI, Rådhusstrædet 8, 7430 Ikast Tlf. 97151944 info@hotel-medi.dk

Medlemsnummer/-numre.....

Telefon.....

Navn(e).....

.....

Adresse.....

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

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

Sæt kryds ved ja til udflugterne:

☐ JA. Deltager i udflugten tirsdag den 30. juni til Museet for Religiøs kunst i Lemvig

☐ JA. Deltager i udflugten onsdag den 1. juli til Bork Vikingehavn

☐ JA. Deltager i udflugten torsdag den 2. juli til Sandskulpturfestival i Søndervig

Tilmeldingsblanketten sendes i lukket kuvert (gerne kopi) med alle ovenstående informationer til Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted.

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

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

Tilmeldingen skal være fremme senest 15. maj 2026.

I uge 23 sendes svar med mail/DAO brev, om du / I har fået plads på sommeropholdet.



Museet for Religiøs kunst i Lemvig.



Bork Vikingehavn.



Sandskulpturfestival i Søndervig.

Færre lækager og sundere hud



**DROP
SAKSEN**

**Kontakt OneMed
for mere information**

Telefon: 40 31 38 13

Email: info.dk@onemed.com

ONEMED
www.onemed.dk

 **convatec**
www.convatec.dk

Convatec Modellérbar Teknologi

**Let at anvende
- ingen klipping nødvendig**

Convatecs modellérbare teknologi gør stomipleje enklere.

Den er let at forme og tilpasse enhver stomi uden behov for klipping, hvilket også gør det nemmere for stomister med nedsat fingerfærdighed eller nedsat syn.

95% af personer med stomi oplevede, at den modellerbare løsning var "fremragende" eller "meget god"¹

En bedre pasform betyder sundere hud

Tilpasser sig stomien og giver en skræddersyet og sikker pasform, der beskytter huden og forebygger lækage.

1. Szewczyk, M. T., Majewska, G., Cabral, M. V., & Hölzel-Piontek, K. (2014). The effects of using a moldable skin barrier on peristomal skin condition in persons with an ostomy. Results of a prospective, observational, multinational study. Ostomy Wound Management, December 2014.

Brok og buler

- hvad skal du være opmærksom på og hvordan kan stomisygeplejersken hjælpe?

Af: Marianne Krogsgaard, Klinisk sygeplejespecialist Ph.d., lektor
Trine Bolette Borglit, Klinisk sygeplejespecialist, cand. cur, stomisygeplejerske
Marie Uth Pilebo, stomisygeplejerske Kirurgisk Afdeling, Sjællands Universitetshospital, Køge

Mange stomiopererede oplever med tiden en frembuling eller et brok ved stomien. Ved tyk- og tyndtarmsstomier udvikler omkring hver tredje en frembuling inden for det første år efter operationen. Efter to år eller mere gælder det cirka halvdelen af alle stomiopererede. Risikoen er størst ved tyktarmsstomi sammenlignet med tyndtarmsstomi.

Fakta om frembuling ved stomi

Frembuling ved stomi er en samlet betegnelse for to tilstande: ægte brok og prolaps.

- **Et ægte stomibro**k opstår typisk, når hullet i bugvæggen, som kirurgen lavede ved anlæggelsen af stomien, bliver for stort. Så kan et stykke tyndtarm eller andet organindhold trænge ud gennem hullet sammen med selve stomien.
- **En prolaps** opstår, når den del af tarmen, der danner stomien, presses ud gennem hullet i bugvæggen, som kirurgen lavede ved anlæggelsen af stomien, og danner en S-formet slynge under huden.

Stomisygeplejersken kan hjælpe uanset typen af bule. Det er som regel ikke nødvendigt at vide præcist,

hvilken type bule der er tale om. Kun hvis en operation overvejes eller i særlige tilfælde, er det nødvendigt at undersøge nærmere, hvilken type frembuling det er.

I denne artikel kan du læse om det, du skal være særligt opmærksom på ved en bule ved en tyk – eller tyndtarmsstomi og om hvordan, eventuelle problemer kan behandles ved stomisygeplejersken.

Stomien kan ændre sig

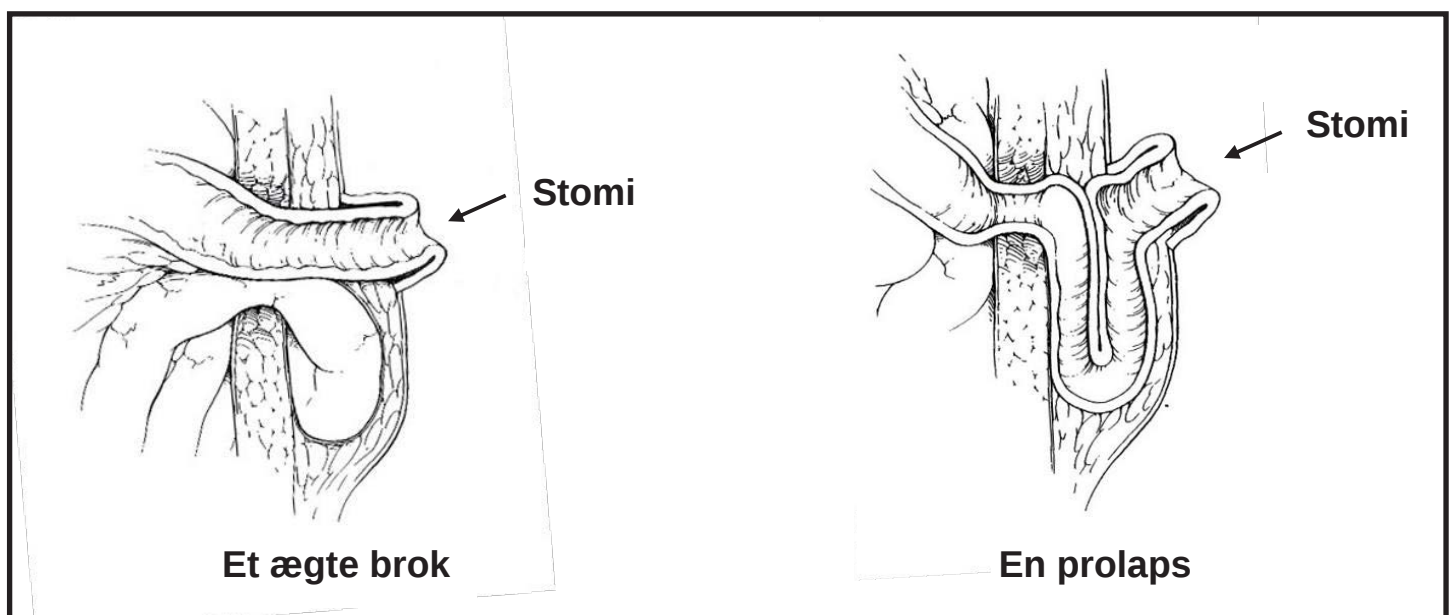
Stomien kan ændre både størrelse, form og højde over tid. Frembulingen kan bevirke, at stomien bliver 'trukket i' eller 'strækkes'. Derved bliver stomien lavere og bredere. Det betyder at det hul, du klipper i stomipladen skal være større. Hold derfor øje med stomiens størrelse og mål den jævnligt med din skydelære. Ret skabelonen til.

Hos nogle udviskes overgangen mellem tarm og hud, som bliver mindre tydelig. Det er vigtigt, at hullet i stomipladen er stort nok og placeres korrekt, så pladen ikke ligger oven på den flade del af stomien. Hvis pladen placeres på vådt underlag, hæfter den dårligt, og afføring kan sive ind under pladen.

Hudforandringer

Huden kan blive tynd, udspilet og glinsende, hvis bulen strækker og trækker i huden. Disse forandringer øger risikoen for, at der går hul på huden. Det er vigtigt at forebygge, at der går hul på huden. Brug derfor en klæbefjerner-serviet eller spray når du aftager pladen. Rengør huden nænsomt med blød gaze, og brug ikke sæbe. Hold øje med sår omkring stomien og kontakt din stomisygeple-

(fortsætter side 8)



DETTE ER LIVET



100%

af testpersonerne
fandt det nye design
behageligt og
hudvenligt³

OPDATERING

eakin dot® 1-dels high output poser i forbedret udgave!

Et nyt design - tættere på huden

skinsmart™ blød konveks klæbeflade med slidsede kanter er nu i vores sortiment.

Giver en **bedre pasform** omkring buler og folder. Er **skånsom mod huden**¹ og sikrer langvarig vedhæftning².

Valget når du vil beholde kontrollen

Pose med blødt betræk og inspektionsvindue er nu tilgængelig. En mere diskret løsning.

Nem, kontrolleret hygiejnisk tømning og rengøring

Med stor blød malkezone og mulighed for parkering af udløbsproppen under tømning. Stor diameter i udløbet letter tømning. Mulighed for tilslutning af opsamlingspose, som understøtter en god nats søvn.

Føl dig sikker uanset hvor du befinder dig som stomiopereret

Livet med stomi er anderledes, men det er også en rejse, hvor hver lille sejr fortjener at blive fejret.



eakin dot®



Varenumre på den forbedrede udgave

NUVÆRENDE Stomi str.
varenr.

841000NF Opkl. – 15-40mm

841001NF Opkl. – 15-60mm



NYT Stomi str.
Varenr.

851000 Opkl. – 15-40mm

851001 Opkl. – 15-60mm

Kontakt Focuscare for vareprøver

Tlf: 49 26 13 99
info@focuscare.dk
focuscare.dk



Focuscare



1. eakin dot® user evaluations, (n=49), Data on File, 2020
2. T.G. Eakin Laboratory Testing Summary report, skinsmart hydrocolloid 2020 (Data on file)
3. eakin user evaluation on use of eakin dot® ileo, Japan, June 2024 (Data on file) EA-006788-RP (n=11)

Brok og buler, fortsat:

jerske, hvis du ser tegn på sår eller er i tvivl. Tidlig indsats er vigtig.

Træk i huden kan også medføre, at huden bliver tør og skællende – især ved klæberens yderste kant. Har du brug for hjælp til hudproblemer, kan du kontakte stomisygeplejersken.

Mavens form kan ændre sig

Når mavens facon bliver mere buet, kan en flad stomiplade være svær at få til at passe. Derfor kan en stomiplade, der følger mavens form, være nødvendig, som f.eks. en buet plade eller en plade med slidser. Andre kan få gavn af at skifte fra en konveks til flad plade. Det kan også hjælpe at bruge et smalt bælte, som fastgøres til stomipladen og sikrer, at pladen trykkes ind mod huden. Hvis stomipladen ikke holder tæt, kan det være nødvendigt at skifte til et andet stomiprodukt. Det kan stomisygeplejersken hjælpe med.

Det kan være sværere at se stomien

En frembulning kan gøre det vanskeligt at se stomien, og dermed kan det være svært at placere pladen korrekt. Et spejl kan være en hjælp til at få bedre overblik under påsætningen. Hullet skal være korrekt centreret rundt om stomien, når pladen sættes på. Det er samtidig vigtigt at trykke klæberen fast med en bevægelse indefra og ud. Det sikrer, at pladen hæfter godt og forhindrer folder. Husk, at lækage sker indefra – ikke udefra og ind.

Frembulningen kan gøre, at maven, som før var blød, føles hård, når stomipladen skal trykkes fast mod huden. Det kan betyde, at du må ændre din påsætningsteknik for at sikre, at pladen hæfter korrekt og for at undgå, at afføring siver ud på huden.

Bulen kan ændre kroppens udseende

En bule kan påvirke, hvordan kroppen ser ud, og det kan være svært at acceptere forandringen. Stomisygeplejersken kan hjælpe med at finde strategier til bedre at leve med bulen, men kan ikke fjerne den. Det kan være nødvendigt at ændre tøjstil for at gøre bulen

mindre synlig. Stomisygeplejersken kan give råd om tøjvalg, for eksempel løsthængende tøj, graviditetsbukser, seler eller overalls. Et brokbælte kan være en løsning til at afhjælpe asymmetri og kosmetiske gener. Se afsnittet 'Brokbælte som hjælp'.

Afføringsmønstreret kan ændre sig

Afføringen kan blive tynd, knoldet eller helt udeblive. Nogle oplever afføring om natten, fordi tarmene retter sig ud, når man ligger ned. Hvis afføringsmønstreret ændrer sig og bliver meget fast, kan det være nødvendigt at regulere med afføringsmidler som Magnesia eller Movicol. Er afføringen tynd kan loppefrøskaller (HUSK eller Sylliflor) give fylde på afføringen. Målet er en blød, fyldig afføring, da tynd afføring lettere kan sive under stomipladen. Ved natlig afføring kan en større pose til natten være en god løsning. Hvis der ophobes luft i posen, kan det hjælpe at skifte pose oftere for at få et frisk filter.

Ved irrigation af stomien, kan det for nogle blive svært at få vandet til at løbe ind eller ud. Det kan derfor blive nødvendigt at stoppe med at irrigere stomien.

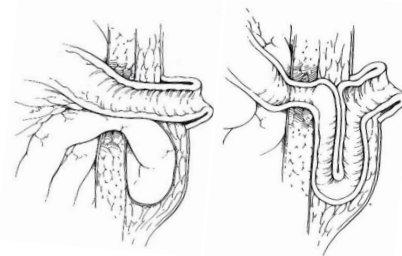
Kontakt din stomisygeplejerske, hvis du har brug for hjælp til regulering af afføringen eller valg af produkter.

Bulen kan føles tung og give smerter

En bule kan føles tung, ubehagelig eller smertefuld, og fornemmelsen kan variere i løbet af dagen. Det kan føles som om tarmene falder ud – men det gør de ikke. Et brokbælte kan lindre symptomer, men det er ikke en løsning for alle. Se afsnittet 'Brokbælte som hjælp'.

Sjældne, men alvorlige symptomer

Hos få personer kan der opstå tarmslyng, hvor tarmen bliver blokeret. Symptomerne er stop i afføring og luft, stærke smerter, en stor og udspilet mave samt kvalme og opkast. Symptomerne kommer ikke nødvendigvis alle sammen på én gang. Du kan prøve at lindre symptomerne ved at lægge dig fladt på ryggen, bruge varme og massere tarmene udenpå maven. Det kan måske hjælpe med at



få tarmene ind på plads. Hjælper det ikke inden for kort tid kan det være begyndende tegn på, at tarmen er i klemme (tarmslyng). Kontakt en læge eller vagtlæge med det samme, da tilstanden er alvorlig og ofte kræver indlæggelse. Kun få har behov for akut operation. De fleste tilfælde går over med smertestillende og hjælp til at få tarmen i gang igen. Hvis problemet vender tilbage, kan en operation komme på tale i en rolig fase.

Fysisk aktivitet er vigtig

Det er vigtigt at holde dig fysisk aktiv, hvis du kan, da det generelt har gavnlige effekter på helbredet. Du skader ikke bulen eller stomien ved at være fysisk aktiv, men vælg øvelser der føles behagelige. Træning kan give mere energi og styrke mave- og rygmusklerne, hvilket støtter bulen. Forslag til praktiske træningsøvelser kan findes i de 'Nationale anbefalinger', som er udarbejdet af Fagligt Selskab for Sygeplejersker i Stomiplejen. Anbefalingerne kan tilgås på selskabets hjemmeside i

[9-nationale-anbefalinger.pdf](https://www.stomiplejen.dk/9-nationale-anbefalinger.pdf).

Brokbælte som hjælp

Et brokbælte er en fællesbetegnelse for mange forskellige typer bæltter. Der findes også andre støtteprodukter, for eksempel elastiske trusser og bukser. Et brokbælte kan gøre bulen mindre synlig og give støtte. Brokbæltet kan hjælpe med at opretholde et aktivt og socialt liv, og det kan bruges både ved fysisk aktivitet og i hverdagen til at holde bulen og stomien på plads. Bæltet kan bruges hele dagen eller kun ved aktivitet og behov -der er ingen faste regler for brugen. Derudover kan et brokbælte lindre smerte og tyngdefornemmelse og reducere risikoen for lækage ved at øge pladens holdbarhedstid.

Et bælte har mange fordele, men også ulemper. Hvis bulen ikke forsvinder

(fortsætter side 10)

EKSKLUSIVT TILBUD TIL MEDLEMMER AF STOMIFORENINGEN COPA

Solrig forårsrejse til Nordspanien

Rejs den 6. maj - 13. maj 2026

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.

Tyvstart din sommer og book en ferie du aldrig glemmer!



8 dage (7 nætter)

06.05.2026 - 13.05.2026

- Direkte fly fra Billund/Kastrup til Barcelona t/r
- 20 kg indtjekket bagage samt lille håndbagage
 - Bustransfer 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 nætter på hotellet i forlængelse af rejsen (i alt 10 dage/9 nætter): kun 600 kr.

PRIS 6.350 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

Brok og buler, fortsat:

der, når du ligger ned, kan der være risiko for tryksår. Nogle oplever, at bæltet afklemmer stomiposen, hvilket kan give udsivning af afføring under pladen. Om sommeren kan det føles varmt at bruge bælte.

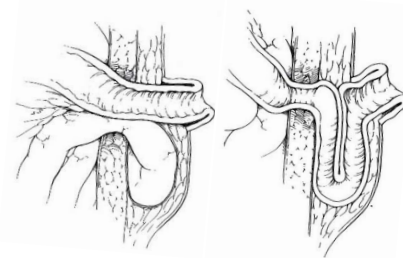
Det er vigtigt at vurdere sammen med stomisygeplejersken, om et brok-bælte er det rigtige for dig. Bæltet skal passe til dine behov og fysik – for eksempel syn, fingerkræfter og balance. For at få den bedste effekt skal bæltet tages på, mens du ligger ned. Så kan bulen (tarmen) glide eller masseres ind på plads inden bæltet sættes på, og bæltet holder den der. Derfor er det vigtigt at prøve forskellige modeller, før du vælger. Bælter fås som standard eller specialsyede, med eller uden hul til posen, og med forskellig grad af elastik og kompres-

sion. Du kan få op til to bælter årligt fra det offentlige.

Kun få opereres for frembuling ved stomi

De fleste stomiopererede med frembuling ved stomien klarer stomiplejen selv eller får hjælp fra stomisygeplejersken. En operation er ikke uden risiko, og bulen kan komme tilbage med tiden. Der er heller ingen garanti for, at stomiplejen bliver lettere efter en operation. Derfor afhænger tilbuddet om operation af, hvor mange gener bulen giver. Har man store problemer med f.eks. at få stomipladen til at holde tæt, vedvarende hudproblemer omkring stomien eller hvis livskvaliteten er meget påvirket, kan en operation komme på tale.

For at få vurderet muligheden for operation skal du have en henvisning fra en læge, for eksempel din egen læge.



Hvem er min stomisygeplejerske?

Du kan kontakte stomiambulatoriet på det hospital, du hører til. Det afhænger af din kommune eller region. Her kan du bestille en tid til konsultation, og du behøver ikke en henvisning fra lægen. Du kan finde kontaktinformationer til Stomiklinikker i Danmark på denne hjemmeside

[Fagligt selskab | Sygeplejersker i Stomiplejen | DSR | dsr.dk](#)

Hver fjerde vil spise mindre ultraforarbejdet, men har opgivet at finde ud af, hvordan de gør

Ultraforarbejdede fødevarer øger risikoen for kræft og en lang række andre sygdomme.

Flere er blevet opmærksomme på, at et højt indtag af ultraforarbejdet mad kan skade sundheden, men alligevel fylder disse fødevarer mere og mere i vores kost. Mange oplever, at det er svært at gennemskue, hvilke fødevarer de egentlig bør vælge fra.

En ny spørgeskemaundersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse viser, at 28% gerne vil spise mindre ultraforarbejdet mad, men samtidig har opgivet at finde ud af, hvilke fødevarer de skal undgå.

- "I mange tilfælde kan det være kompliceret at gennemskue, om en fødevare er ultraforarbejdet eller ej. Hvis man som forbruger skal have en chance for at vælge, kræver det mere viden", siger seniorforsker Anja Olsen fra Kræftens Bekæmpelse.

Næsten alle klassiske usunde produkter som fastfood, snacks, slik, kager og søde drikkevarer, der købes færdiglavede, kan klassificeres som ultraforarbejdede fødevarer.

Men også på de hylder, hvor der står fødevarer som opfattes som sunde, findes der i mange tilfælde også ultraforarbejdede versioner, og her bliver det ekstra svært at være forbruger.

Bekymring fylder hos mange

Et højt indtag af ultraforarbejdede fødevarer er forbundet med sundhedsrisici, og det afspejler sig også i befolkningens bekymring. Halvdelen af de adspurgte svarer, at de er bekymrede for at spise eller drikke ultraforarbejdede fødevarer.

Ultraforarbejdede fødevarer er blandt andet forbundet med overvægt, vægtstigning, hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og inflammatoriske tarm-sygdomme. Der er også stigende evidens for en sammenhæng med kræft, særligt i tyktarmen og endetarmen.

- "Forskningen er usædvanlig klar, når det kommer til spørgsmålet om, hvorvidt de ultraforarbejdede fødevarer er et problem for folkesundheden. Samtidigt er indtaget af disse fødevarer i stigning. Det kedelige scenarie er altså, at endnu flere bliver syge, hvis vi bare fortsætter udviklingen", siger seniorforsker Anja Olsen.

Seniorforsker Anja Olsen, Kræftens Bekæmpelse. Foto: Tomas Bertelsen



(fortsætter side 12)



NU
OGSÅ SOM
LUKKET
POSE

PRØV
GRATIS

SenSura® Mio i sort

SenSura® Mio fås nu som både lukket og tømbar pose i farven sort. 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 nu i 1-dels lukket Flad og Convex. I 1-dels tømbar Flad og Convex og 2-dels Flex tømbar med fleksibel klæbekobling. Flere varianter vil komme til løbende. 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.



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

Gode råd til hverdagen

Undersøgelsen viser, at mange savner viden på området. 61% af de adspurgte ønsker mere information om ultraforarbejdede fødevarer og om, hvordan de kan undgå dem i hverdagen.

Derfor har seniorforsker Anja Olsen fra Kræftens Bekæmpelse en række råd til, hvordan man kan skære ned på ultraforarbejdet mad i kosten.

- "De hele råvarer som grøntsager, havregryn, fisk, mælk og æg skal fylde mest i indkøbskurven. Det er også helt fint med fødevarer, hvor producenten blot har haft gang i ingredienser og metoder, der også kunne have foregået i et almindeligt køkken. Men styr uden om varer med lange ingredienslister, hvor der står ord, du ikke genkender. Og overvej, om fødevareren ligner noget, du kunne have lavet selv", siger Anja Olsen. ■

Resultater fra undersøgelsen

- Halvdelen af de adspurgte er bekymrede for at spise eller drikke ultraforarbejdede fødevarer.
- 28% svarer, at de gerne vil undgå ultraforarbejdede fødevarer, men har opgivet at finde ud af, hvordan de gør.
- 61% voksne danskere gerne vil have mere viden om ultraforarbejdede fødevarer.
- Knap en tredjedel af respondenterne, svarer, at de i vidt omfang undgår at købe ultraforarbejdede fødevarer (32%).
- Der er et højt kendskab i befolkningen til ultraforarbejdede fødevarer, idet 80% svarer, at de har hørt om dem.

Resultaterne fra undersøgelsen bygger på data fra en online spørgeskemaundersøgelse gennemført af analysebureauet Norstat foretaget for Kræftens Bekæmpelse i perioden 9. september til 16. september 2025.

I undersøgelsen indgår svar fra 1265 voksne danskere på 18 år eller derover. Fordelingen af respondenter er repræsentativ for den danske befolkning i forhold til køn, alder, region og uddannelseslængde.

Kilde: viaritzau@ritzau.dk

Kommentar Copa-bladets redaktør

Kræftens Bekæmpelse skriver, at forskningen er **usædvanlig klar**, når det kommer til spørgsmålet om, hvorvidt de ultraforarbejdede fødevarer er et problem for folkesundheden. Derfor skal vi selvfølgelig undgå dem.

Friske økologiske råvarer, ja tak

Vi bør spise **friske** råvarer skriver KB. De er rige på vitaminer, mineraler, kostfibre og antioxidanter, hvilket styrker immunforsvaret, forebygger hjerte-kar-sygdomme, kræft og andre kroniske sygdomme, hjælper med vægtkontrol og forbedrer fordøjelsen, samtidig med at det giver en bedre smag og miljømæssige fordele.

Jo friskere råvaren er, desto højere næringsindhold og færre tab af vitaminer, og de indeholder også gavnlige plantestoffer som flavonoider, der mindsker inflammation. Men skal vi have en garanti for dette, skal det være friske **økologiske** råvarer.

Lang holdbarhed, nej tak

Hvad der sjældent omtales, er, at vi også skal **undgå mad med lang holdbarhed**. Her er listen med konserveringsstoffer og andre tilsætningsstoffer nemlig meget lang. En ny undersøgelse¹⁾ har fundet, at 12 konserveringsstoffer (kaliumsorbat, kaliummetabisulfid, natriumnitrit, eddikesyre, citronsyre og fosforsyre, natriumacetat, calciumpropionat, natriumascorbat, alfa-tocopherol, natriumerythorbat og rosmarinekstrakter) er forbundet med højere forekomst af diabetes type 2¹⁾.

Toksiner påvirker vores helbred hver dag

De fleste mennesker har over 700 kemikalier i kroppen på et hvilket som helst tidspunkt. Tungmetaller, flygtige forbindelser, PFAS-kemikalier, hormonforstyrrende stoffer og miljøforurenende stoffer skader organer og forårsager sygdomme gennem direkte toksicitet og cellulær kontaminering³⁾.

Hæmmende aktivitet mod tarmbakterier

Forurening af fødevarer og vand med kemiske forurenende stoffer udsætter potentielt den menneskelige mave-tarmkanal, gennem passage og enterohepatisk cirkulation (en essentiel genbrugsproces, hvor leveren skiller stoffer ud i galden, som så transporteres til tarmen for at hjælpe med fordøjelsen (især fedt), og hvor en stor del af disse stoffer (typisk 95% af galdesyrene) transporteres tilbage til leveren for at blive genbrugt), hvilket er vigtigt for kroppens effektivitet, for tusindvis af xenobiotiske forbindelser (kemiske stoffer, der er fremmede for levende organismer, ikke findes naturligt i stofskiftet, og ofte stammer fra syntetiske kilder, herunder lægemidler (som antibiotika) og miljøgifte (som pesticider and PCB), der kan have skadelige effekter på økosystemer).

Over 95% af amerikanerne og næ-



sten hele den hollandske befolkning anslås at have påviselige niveauer af PFAS'er i deres blod. I en britisk kohorte viste alle testede urinprøver påviselige niveauer af pesticider, såsom cypermethrin og permethrin (>96 % af prøverne), diethylphosphat (75% af prøverne) og glyphosat (53% af prøverne). Tilsvarende fandt et tysk studie hundreder af kemikalier fra forbrugsvarer, kosmetik og fødevarer i plasma, der nåede op til mikromolære koncentrationer³⁾. O.V.

Referencer

- 1) Roux, I. et al. Industrial and agricultural chemicals exhibit antimicrobial activity against human gut bacteria in vitro. *Nat Microbiol.* 2025. 10; side 3107–3121. [Doi.org/10.1038/s41564-025-02182-6](https://doi.org/10.1038/s41564-025-02182-6).
- 2) Hasenböhler, A. et al. Associations between preservative food additives and type 2 diabetes incidence in the NutriNet-Santé prospective cohort. *Nat Commun.* 2025. [Doi.org/10.1038/s41467-025-67360-w](https://doi.org/10.1038/s41467-025-67360-w).
- 3) <https://www.cutlerintegrativemedicine.com/blog/common-toxins-that-may-be-affecting-your-health>.

Der er bekymringer om industri- og landbrugskemikaliers indvirkning på den menneskelige tarmflora. En ny undersøgelse¹⁾ har vurderet virkningen af 1.076 forurenende stoffer på 22 udbredte tarmbakterier. Svampedræbende midler og industrielle kemikalier viste den største indvirkning, hvor omkring 30% udviste antibakterielle egenskaber mod tarmen.

Kendt hjertemedicin kan hjælpe immunforsvaret med at bekæmpe kræft

Det har været brugt i over 50 år mod forhøjet blodtryk og hjerteproblemer. Og nu viser forskning, som Kræften Bekæmpelse har støttet, at det velkendte lægemiddel propranolol også ser ud til at virke mod kræft.

- "I vores forskning ser vi især en slående effekt på udviklingen af metastaser (kræft, der har spredt sig). Groft sagt ser vi en halvering af kræftsvulster bare ved at behandle med lægemidlet propranolol", siger professor Daniel Hargbøl Madsen.

De nye resultater bygger på forsøg med mus, og selv om resultaterne er lovende, understreger Daniel Hargbøl Madsen, at der stadig er lang vej, til man står med en eventuel ny kræftbehandling.

Fokus på nervesystemet og kræft

Genbrug af kendt medicin er et stort og vigtigt område inden for kræftforskning. Hvis et lægemiddel allerede er i brug, har man et godt kendskab til eventuelle bivirkninger, og hvis lægemidlet også virker mod kræft, vil vejen fra forskning til behandling være kortere, end hvis man skal udvikle et nyt lægemiddel fra bunden.

Daniel Hargbøl Madsen og hans kolleger er ikke de første i verden, der viser, at propranolol kan virke mod kræft, men de er kommet meget langt med at forstå, hvordan det virker. Resultaterne har bidraget til en større forståelse af, hvordan vores nervesystem spiller sammen med udvikling af kræft, fortæller han.

- "Propranolol blokerer nogle signaler fra kroppens nervesystem, som ellers kan hjælpe kræftceller med at vokse og sprede sig. Det vil sige, at det blokerer signaler, der går fra nervesystemet hen til kræftsvulsten, og til nogle immunceller, der er i svulsten", forklarer Daniel Hargbøl Madsen.

Slår kræftceller ihjel

Forskningen viser, at medicinen aktiverer kroppens immunforsvar, især en type hvide blodceller, der kaldes CD4 T-celler, og som er såkaldte hjælper-T-celler.

- "Man vidste godt, at de her celler er vigtige, men mest i en hjælperfunktion, hvor de støtter andre T-celler i at bekæmpe sygdom. Men i vores forsøg kan vi se meget tydeligt, at propranolol aktiverer disse hjælper-T-celler, så de direkte begynder at slå kræftceller ihjel. Og det er en ny opdagelse", siger Daniel Hargbøl Madsen.

Kommende forskningsprojekter skal afklare, om lægemidlet virker bedre på nogle kræftsygdomme end andre, og om det virker bedre, hvis det kombineres med andre former for kræftbehandling.

- "Med den viden vi har nu, tror vi, at det største perspektiv vil være at tilføje propranolol sammen med eksisterende immunterapi og få det til at virke endnu bedre", siger Daniel Hargbøl Madsen.

Han tror på, at midlet kommer til at spille en rolle i kræftbehandlingen i fremtiden.



Professor Daniel Hargbøl Madsen. Daniel Hargbøl Madsen og hans kolleger har bidraget til en større forståelse af, hvordan vores nervesystem spiller sammen med udvikling af kræft.

Propranolol er en ikke-selektiv beta-blokker, der sænker hjertefrekvens og blodtryk ved at blokere adrenalin. Det anvendes primært mod forhøjet blodtryk, hjerterytmeforstyrrelser, forebyggelse af migræne, hjertekrampe (angina), essentiel tremor (rysten) og symptomer ved for højt stofskifte. Dosis er individuel og skal følge lægens anvisning.

Patientforsøg er i gang

Propranolol er et receptpligtigt lægemiddel mod hjertesygdom, og ligesom ved al anden medicin er der nogle, der får bivirkninger. Der er i dag forsøg i gang med propranolol til kræftpatienter. Først når man kender resultaterne af de forsøg, kan propranolol måske blive godkendt til kræftbehandling.

Fjæstad, K. Y. et al: β -adrenergic signaling blockade attenuates metastasis through activation of cytotoxic CD4 T cells. *Nature Communications*. 2025. [Doi.org/10.1038/s41467-025-65048-9](https://doi.org/10.1038/s41467-025-65048-9).

Aurum Plus Soft Convex



Vi introducerer nu en helt ny Aurum Plus Soft Convex, med samme hudvenlige klæber som den alm. Aurum Plus

NYHED

- + Ny specialdesignede plade i plusform, fremstillet i blød skum som tilpasser sig kroppens naturlige konturer
- + Alle vores produkter med Manuka Honning er nu dermatologisk godkendt af det anderkendte Skin Health Alliance (SHA)
- + Klæberen indeholder kun naturlige ingredienser, hvilket reducerer risikoen for allergi og hudirritation
- + Mulighed for to farver i sand og sort, og i fire plateau størrelser (25, 35, 48, og 60 mm), lukket, tømbar og uro.



Stotec A/S / Andkærvej 16 / 7100 Vejle / Telefon: 7584 1166 / Mail: post@stotec.dk / www.stotec.dk

Nye europæiske kræftråd er klar: Sådan kan færre få kræft

Fire ud af ti kræfttilfælde i Danmark kan forebygges. Det nye europæiske kræftkodeks giver et stærkt, evidensbaseret vidensgrundlag og peger klart på, hvad der skal til for at forebygge kræft.



Forebyggelsesdirektør i Kræftens Bekæmpelse,
Mette Lolk Hanak.

Jo flere råd man følger, jo lavere risiko

De nye kræftråd er udviklet af WHO's kræftagentur, International Agency for Research on Cancer (IARC), i samarbejde med førende europæiske forskere.

Kodekset rummer 14 råd, der peger på de risikofaktorer, der har størst betydning for at forebygge kræft - herunder rygning, alkohol, usund kost, overvægt, uv-stråling, vaccination og deltagelse i screening.

Forskningen viser, at jo flere af kræftrådene man følger, desto lavere er risikoen for at udvikle kræft.

Politiske anbefalinger til at forebygge kræft

Tidligere udgaver af de europæiske kræftråd har kun haft fokus på konkrete råd til, hvad man selv kan gøre for at forebygge kræft. For første gang indeholder kodekset nu også klare, politiske anbefalinger til hver af de 14 råd.

- "Det er et vigtigt signal, at kræftforebyggelse i det nye kodeks ikke kun handler om individuelle valg, men også om de rammer, der omgiver os. De politiske anbefalinger viser tydeligt, at forebyggelse kræver både sunde valg i hverdagen og politiske rammer, der gør det lettere at leve sundt", siger Mette Lolk Hanak.

Alene i 2022 anslås det, at 1,3 millioner mennesker døde af kræft i EU. Ifølge forskningen kan en betydelig del af de europæiske dødsfald forebygges gennem målrettet politik (højere afgifter, færre salgssteder, bedre adgang til rygestop og en klar politisk kurs mod udfasning af tobak og nikotin).

Herhjemme ryger over 800.000 danskere; hvert år mister omkring 16.000 livet pga. tobaksrygning. ■

<https://www.cancer.dk/nyheder-og-fortaellinger/2026/nye-europaeiske-kræfttraad-er-klar-saadan-kan-faerre-faa-kræft/>

De 14 europæiske kræftråd

1. Rygning

Lad være med at ryge. Undgå enhver form for tobak eller e-cigaretter. Hvis du ryger, bør du stoppe.

2. Eksponering for tobaksrøg fra andre mennesker

Hold dit hjem og din bil fri for tobaksrøg.

3. Overvægt og fedme

Tag skridt til at undgå eller håndtere overvægt og fedme:

- Begræns mængden af fødevarer med højt indhold af kalorier, sukker, fedt og salt.
- Begræns mængden af drikkevarer med et højt sukkerindhold. Drik fortrinsvis vand og usødede drikkevarer.
- Begræns mængden af overforarbejdede fødevarer.

4. Fysisk aktivitet

Vær fysisk aktiv i dagligdagen. Begræns den tid, du sidder stille.

5. Kost

Spis fuldkornsprodukter, grøntsager, bælgrugter og frugt – de bør udgøre størstedelen af din daglige kost. Begræns mængden af rødt kød, og undgå forarbejdet kød.

6. Alkohol

Undgå alkoholholdige drikkevarer.

7. Amning

Am dit barn så lang tid som muligt.

8. Eksponering for sol

Undgå for meget soleksposering – dette gælder især børn. Brug solbeskyttelse. Brug aldrig solarium.

9. Kræftfremkaldende faktorer på arbejdspladsen

Find information om kræftfremkaldende faktorer på arbejdspladsen, og bed din arbejdsgiver om at beskytte dig mod dem. Følg altid sundheds- og sikkerhedsinstruktionerne på din arbejdsplads.

10. Radongas inden døre

Find information om niveauet af radogas i dit område ved at tjekke et lokalt kort over radogas. Søg professionel hjælp til at måle niveauet i dit hjem og om nødvendigt til at reducere niveauet.

11. Luftforurening

Tag initiativ til at reducere eksponeringen for luftforurening ved at:

- bruge offentlig transport samt at gå eller cykle i stedet for at køre i bil
- vælge ruter med mindre trafik, når du går, cykler eller motionerer
- holde dit hjem fri for røg ved ikke at afbrænde materialer som kul eller træ
- støtte politikker, der forbedrer luftkvaliteten.

12. Kræftfremkaldende infektioner

- Vacciner piger og drenge mod hepatitis B-virus og humant papillomavirus (HPV) i den alder, der anbefales i dit land.
- Deltag i testning og behandling for hepatitis B- og C-virus, humant immundefektvirus (HIV) og Helicobacter pylori som anbefalet i dit land.

13. Hormonsubstitutionsterapi

Hvis du beslutter dig for at anvende hormonsubstitutionsterapi (for symptomer i forbindelse med overgangsalder) efter en grundig drøftelse med din sundhedsperson, bør du begrænse brugen heraf så meget som muligt.

14. Organiserede kræftscreeningsprogrammer

Deltag i de organiserede kræftscreeningsprogrammer, der anbefales i dit land for:

- tarmkræft • brystkræft • livmoderhalskræft • lungekræft.

Invitation til 4 lokalforeninger

COPA København/Frederiksberg • COPA Roskilde/Køge • COPA Nordsjælland • COPA Vestsjælland

Arrangement på Rødovregaard 6. juni

Glæd jer til en inspirerende dag på Rødovregaard tæt på Rødovre Kirke, hvor vi byder på spændende foredrag og hyggeligt samvær i smukke omgivelser.

Vi starter kl .11 på Kirkesvinget 1, Rødovre og dørene er åben for alle, der har lyst til at blive klogere, nysgerrige eller bare nyde en god dag i godt selskab.

Der venter oplæg der både giver stof til eftertanke og smil på læben og selvfølgelig mulighed for at stille spørgsmål og deltage aktivt.

Kom og vær med til en dag, hvor fællesskab og gode fortællinger er i centrum.

Der vil blive tilmelding, da vi byder på lidt godt til ganen.

PS: Der kommer opfølgning i næste blad med nærmere, når vi har det sidste på plads.

P.g.v.
Svend Larsen
COPA København/Frederiksberg
tlf.: 20576809 copakbh@gmail.com

COPA København/Frederiksberg • COPA Roskilde/Køge • COPA Nordsjælland • COPA Vestsjælland



Rødovregaard, Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre.

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

Bustur til Karrebæksminde - med et smut tilbage til halvtredserne

Vi ruller mod Karrebæksminde **søndag den 13. september**. Her tager vi et stop i halvtredserne. Her får vi lov til at opleve tiden, hvor rock-n-roll var nyt, kaffen sort og alt kunne fikses med skruetrækker og et fast greb.

Når vi er blevet klogere på datidens liv, mode og måske mangel på komfort, hopper vi tilbage i nutiden og forsætter.

Heldigvis i en bus med bedre sæder end i 1950.



FOTO: Per Møstруп, CC BY-SA 3.0, <https://c>

Vi kører til De Hvide Svaner, hvor der er frokost kaffe og kringler. Tider og priser kommer i næste blad.

COPA København/Frederiksberg • COPA Roskilde/Køge • COPA Nordsjælland • COPA Vestsjælland

Kommende arrangement

Generalforsamling

COPA København/Frederiksberg afholder ordinær generalforsamling **lørdag d. 21. marts 2026 kl. 12** i beboerlokalet på **Islelund 16 i Rødovre**.

Dagsorden i henhold til vedtægterne.

På valg er:

- Margit Larsen (ønsker ikke genvalg)
- Næstformand Christian Styrbæk Lillelund (ønsker genvalg)
- Kasserer og sekretær Helle Leth Lillelund (ønsker genvalg)

Da vi mangler et bestyrelsesmedlem eller 2 samt suppleanter, bedes man overveje om man kunne være interesseret i at være med i bestyrelsen.

Alle medlemmer kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding.

Ønsker man at spise med, bedes man af hensyn til madbestilling tilmelde sig hos formand Svend på tlf. 20576809 efter kl. 18 eller på mail: laila.h@mail.tdcadsl.dk **senest søndag d. 15. marts 2026**.

Efter generalforsamlingen kommer Per Herlufsen og Emma Bækgaard og underholder os om nyheder og sport.

Vel mødt!

P.b.v. Helle Leth Lillelund



**Hotel The
Cottage
Kør-selv-
ferie
på Lolland/
Falster
uge 34.
Se side 20.**

**Arrangement på
Rødovregaard
6. juni.
Se side 15.**



COPA Storkøbenhavn

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

Siden sidst

Busturen 17. januar til Roskilde Domkirke m.m.

Vi startede ved Herlev Station kl. 9 og kørte til Roskilde. Først besøgte vi Lützhøfts Købmandsgård. Her så vi en gammel slagterbutik og hørte hvordan de slagtede før. Derefter den gamle købmandsbutik med alle de gamle velkendte sager og siden håndværkerrummet.

Derfra kørte vi til CHR.VI Overdrevskro nær Ringsted, hvor vi spiste en dejlig 2-retters mad inkl. en genstand og tid til at hygge os.

Turen fortsatte til Roskilde og Domkirken, hvor vi fik en rundvisning. Desværre havde kirken kun åben 1 time, så det var lidt begrænset, hvad vi nåede.



(COPA Storkøbenhavn fortsætter næste side)

Generalforsamling 15. marts kl. 13.00

Vi afholder generalforsamling søndag den 15. marts 2026 kl. 13 i

Foreningshuset i Hjortespring, Gl. Klausdalsbrovej 444, 2730 Herlev.

Vi starter kl. 12 og hygger os med at spise nogle stykker smørrebrød.

Hvis du har lyst til at spise med (det er gratis) skal du tilmelde dig til Gethe (sms til 40950953) senest 9. marts. pga. maden

Dagsorden i følge lovene

1. Valg af dirigent.
2. Valg af stemmetællere.
3. Valg af referent.
4. Bestyrelsens beretning ved formanden.
5. Kassereren forelægger foreningens reviderede regnskab til godkendelse.
6. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
7. Behandling af indkommende forslag.
8. Valg til bestyrelse.
9. Valg af suppleanter.
10. Valg af revisor og suppleant.
11. Eventuelt.

Vi håber at se mange. Det er her du kan afgøre, hvad vi skal lave det næste år af ture og foredrag etc.

Bustur 28. maj

Bustur til Thorsvang Samlermuseum i Stege torsdag den 28. maj



Vi kører fra Herlev Station kl. 9.

Vi skal se alle de gamle ting de har, og vi skal spise hos dem også.

På hjemvejen skal vi se alle kalkmalerierne i Fanefjord Kirke.

Hjemme igen, Herlev Station, ca. kl. 17. Pris inkl. middag (drikkevarer må I selv betale) kr. 295 (ikke medlemmer kr.375).

Tilmelding til Gethe, sms 40950953 **og betaling** konto i Danske bank reg. 9570 konto 13836078 **senest 21 maj.**

P.b.v. Gethe Jacobsen



COPA Vestsjælland

Lokalformand:

Eddy Tersløse

Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge

tlf.: 60630747

mail: e.t@mail123.dk

Næstformand:

Jan Nielsen

Strandvej 43, Gudmindstrup, 4573 Højby

tlf.: 29454008

mail: jannielsen1947@gmail.com

Kære medlemmer

Siden sidst har vi i Vestsjælland haft lidt ro på efter en hyggelig julefrokost, så der er ikke meget nyt at berette fra lokalforeningen – men der er spændende ting på vej. Fire lokalforeninger på Sjælland har indgået et samarbejde om to kommende arrangementer, som I meget gerne skal holde øje med. Det første arrangement finder sted juni og det næste finder sted til september. Se information om det sidste nedenstående og det første side 20. Endvidere et arrangement 6. juni på Rødovregaard, Kirkesvinget 1, Rødovre - se side 15.

Bustur til Karrebæksminde - med et smut tilbage til halvtredserne

Vi ruller mod Karrebæksminde **søndag den 13. september.**

Her tager vi et stop i halvtredserne. Her får vi lov til at opleve tiden, hvor rock-n-roll var nyt, kaffen sort og alt kunne fikses med skruetrækker og et fast greb.

Når vi er blevet klogere på datidens liv, mode og måske mangel på komfort, hopper vi tilbage i nutiden og forsætter.

Heldigvis i en bus med bedre sæder end i 1950.



FOTO: Per Mønstup, CC BY-SA 3.0, <https://c>

Vi kører til De Hvide Svaner, hvor der er frokost kaffe og krigle. Tider og priser kommer i næste blad.

COPA København/Frederiksberg • COPA Roskilde/Køge • COPA Nordsjælland • COPA Vestsjælland

Kommende arrangement

Generalforsamling 19. april kl. 13.00

Generalforsamlingen afholdes søndag den 19. april 2026 kl. 13.00

Sted

Asnæs Bibliotek (Aksen), Centervejen 91, 4550 Asnæs

Tilmelding

Alle medlemmer kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding, men bindende **tilmelding senest fredag den 10. april 2026**, hvis man ønsker at deltage i **spisningen**.

Tilmelding sker til: Lise Nielsen. Tlf.: 26600861. Mail: jannielsen1947@gmail.com



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
10. Valg til bestyrelsen i henhold til COPAs vedtægter:
 - a. Valg af lokalformand for 2 år
 - b. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for 2 år
 - c. Valg af suppleanter for 2 år
 - d. Valg af revisor for 1 år
 - e. Valg af revisorsuppleant for 1 år
11. Eventuelt.

Forslag

Forslag, der ønskes behandlet under punkt 9, skal **være lokalformanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen** og sendes til:

Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19

4571 Grevinge

Mail: e.t@mail123.dk

Fuldmagter

Der kan stemmes ved fuldmagt.

Hvert medlem kan medbringe **én fuldmagt**.

Arrangement på
Rødovregaard 6. juni.
Se side 15.

Hotel The Cottage i Nysted. Kør-selv-ferie på Lolland/Falster i uge 34. Se side 20.

P.b.v. Eddy Tersløse

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

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)



COPA Roskilde / Køge

Lokalformand:

Jette Frederiksen

Brombærvej 10, Gundsømagle, 4000 Roskilde

tlf.: 28827580

mail: jettebfederiksen@hotmail.com

Bustur til Karrebæksminde - med et smut tilbage til halvtredserne

Vi ruller mod Karrebæksminde **søndag den 13. september**. Her tager vi et stop i halvtredserne. Her får vi lov til at opleve tiden, hvor rock-n-roll var nyt, kaffen sort og alt kunne fikses med skruetrækker og et fast greb.

Når vi er blevet klogere på datidens liv, mode og måske mangel på komfort, hopper vi tilbage i nutiden og forsætter.

Heldigvis i en bus med bedre sæder end i 1950.



FOTO: Per Mønstup, CC BY-SA 3.0, <https://c>

Vi kører til De Hvide Svaner, hvor der er frokost kaffe og kringler. Tider og priser kommer i næste blad.

COPA København/Frederiksberg · COPA Roskilde/Køge · COPA Nordsjælland · COPA Vestsjælland

Kommende arrangement

Sommerferie uge 34 Hotel The Cottage

COPA Vestsjælland, COPA Nordsjælland, COPA København-Frederiksberg og COPA Roskilde-Køge gentager succesen og inviterer på opfordring igen til kørselv-ferie på Lolland Falster i uge 34 2026, med base på det hyggelige og handicaptilgængelige **Hotel The Cottage i Nysted**. Se mere på <https://www.cottage.dk>.



Om hotellet og omgivelserne

Vi har lejet hele molevitten! Det vil sige 15 dobbeltværelser. Der er desværre ingen enkeltværelser.

Alle værelser har eget bad og toilet. Der er desuden en køgeplade og køleskab, så du selv kan lave din frokostmadpakke, hvis du ikke vil købe ude. Der er en lille terrasse til alle værelser.

Har du hund?

Så kan vi oplyse, at du gerne må medbringe 1 stk. velopdragen hund. Du skal blot huske, at den ikke må være i restauranten, og at den ikke kan deltage i busturen om tirsdagen.

Pris

Alt dette får I for kun 6.400 kr. pr. værelse – det er knap så billigt!

Vi ser frem til en dejlig uge fyldt med oplevelser og socialt samvær.

Program (som det ser ud indtil videre)

- Ankomst mandag den 17. august fra kl. 15.00.
- Tirsdag: Bustur fra kl. 10.00-17.00.
- Onsdag og torsdag på egen hånd.
- Afrejse fredag den 21. august 2026 kl. 10.00.
- Hver dag kl. 08.00-10.00 er der morgenbuffet.
- Hver dag kl. 19.00 er der 2-retters aftenmenu.
- Drikkevarer er for egen regning.
- Frokost skal du selv sørge for.

Tilmelding og betaling

Tilmelding senest 15. maj til Lynn Søfeldt pr. mail til lynnsoefeldt@gmail.com med angivelse af navn(e), telefonnummer og din lokalforenings navn.

Betaling ligeledes senest 15. maj til

COPA Roskilde-Køges konto:
9570 0012337078.

**Arrangement på
Rødovregård 6. juni.
Se side 15.**

P.b.v. Lynn Søfeldt



COPA Nordsjælland

Lokalformand:
Vakant

Siden sidst

Der arbejdes på at genrejse lokalforeningen

Det er med beklagelse at vi i Nordsjælland må konstatere, at der er sket noget uheldigt i lokalforeningen. Lokalformanden besluttede at stoppe og lukke COPA Nordsjælland midlertidigt.

Dette skete uden at orientere resten af bestyrelsen. Dette bevirker at foreningen i øjeblikket ikke er aktiv, men at der arbejdes på at genrejse foreningen.

Hvis der er personer der læser dette og kunne tænke sig at hjælpe med en genstart, vil vi være meget taknemmelige og beder dem om, at de henvender sig til sekretariatet,

som vil modtage henvendelser og formidle det videre til det, der er tilbage af bestyrelsen.

Skriv eller ring: tlf. 57673525 eller sekretariatet@copa.dk.

Planen er at der indkaldes til ekstraordinær generalforsamling, når vi har fået styr på tingene.

Hotel The Cottage
Kør-selv-ferie
på Lolland/Falster
uge 34.
Se side 20.

Arrangement på
Rødovregaard 6. juni.
Se side 15.

P.b.v. Per Nielsen
bestyrelsesmedlem COPA Nordsjælland

Kommende arrangement

Bustur til Karrebæksminde - med et smut tilbage til halvtredserne

Vi ruller mod Karrebæksminde **søndag den 13. september**. Læs mere under COPA København/Frederiksberg, COPA Vestsjælland eller COPA Roskilde / Køge.

P.b.v. Per Nielsen
bestyrelsesmedlem COPA Nordsjælland



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

Bowling 18. marts kl.16.30

COPA FYN inviterer til bowling **den 18. marts 2026**

Mødetid er kl. 16.30 hos

Bowl'n`fun & MAXIMUM på Grønlykken 3, 5000 Odense C

Vi bowler 17.00 -18.00 derefter serveres der en dejlig buffet.

Da vi ikke var så mange sidste år, har vi sat deltagerbetalingen ned.

Så i år er deltagerprisen:

100 kr. som betales ved tilmelding på konto nr. 1551 4353247077.

Drikkevarer for egen regning.

Tilmelding senest 4. marts tlf. 29241340

eller mail: joerner@outlook.dk

Aktivitetsplan COPA Fyn

12. maj Stomimøde ved KB
22. august Sommertur med bus
22. november Julefrokost

NYT TILBUD TIL DIG MED STOMI

Stomisterne

Svendborg & omegn

Vi mødes hver

**første tirsdag i måneden
kl. 15.30-17.30**

I gruppen kan du dele bekymringer og tanker omkring det at have stomi. Vi byder på kaffe/te og boller.

Vil du høre mere, kontakt Else på 28344573

Sted: Frivillighuset Kvægtorvet
Frederiksgade 8, Svendborg (mellem Kvægtorvet og banegården).

P.b.v. Jørgen Rasmussen



COPA Søndersjylland

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

Kommende arrangement

Generalforsamling 21. marts kl. 13.00

Generalforsamling lørdag den 21. marts kl. 13.00 på
Folkeshjem Aabenraa. Starter med spisning kl. 12.00.

Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Kassereren fremlægger regnskab
4. Aktiviteter 2026
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen
 - a. Valg af formand
 - b. Valg af bestyrelsesmedlem
 - c. Valg af bestyrelsesmedlem
 - d. Valg af revisor
 - e. Valg af revisorsuppleant
7. Eventuelt.

Forslag der skal behandles på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 8 dage før afholdelse, dvs. **senest 13. marts 2026**.

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 senest d. 16. marts til:

Carl Christian – tlf. 40793961

Tina – tlf. 30235622.

Lokalforeningen kommer til at mangle en ny formand. Carl Christian stopper efter at have været i bestyrelsen i mange år. Sidder der en formand gemt i dig, så ring til Carl Christian på 40793961 og få en lille snak.

P.b.v. Tina Jensen



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:
Anette Larsen
Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N
tlf.: 27855978 (hverdag kl. 14.00 - 17.00)
e-mail: s.a@bbsyd.dk

Næstformand:
Regnar Skelmose
Solvænget 9, 6720 Nordby, Fanø
tlf.: 51391395
e-mail: marpecia3@gmail.com

Kommende arrangement

Generalforsamling 18. marts kl. 18.30

Årets generalforsamling afholdes den 18. marts kl. 18.30 i **Mødestedet, Sædding Centret**. Invitation udsendes på mail. Alle medlemmer kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding. I forbindelse med generalforsamlingen serveres smørrebrød og kaffe. Tilmelding til dette nødvendigt.

P.b.v. Anette Larsen



COPA Sydøstjylland

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

Kære medlemmer

Vi er nu begyndt på et nyt år.

Vi har allerede haft foredrag om brok og afholdt generalforsamling i Kolding og referatet er udsendt til medlemmerne.

Årets program er klar og omfatter følgende aktiviteter:

- **13. eller 14. juni** Udflugt til Fiskeri- og Søfartsmuseet i Esbjerg.
- **19. september** Foredrag med professor Carsten René Jørgensen, der taler om "Skam og tabu", afholdes i "Sund By" i Horsens.
- **21. november** Julefrokost i Vejle.

Medlemmerne vil løbende blive orienteret om detaljer vedrørende aktiviteterne og andre relevante oplysninger om foreningens virke gennem e-mails direkte til de medlemmer, der har oplyst e-mail adresse.

P.b.v. Steen Samuelson



COPA Gl. Viborg Amt

Lokalformand:
Carina Juul Glensdorf
Rughavevej 28, 8800 Viborg
tlf.: 20486024
mail: 8489@live.dk

Yderligere kontaktperson:
Anemette Kjær
Engvej 22D, 8832 Skals
tlf.: 28604982
mail: mettecher@cher.dk

Kommende arrangement

Kro og museumsbesøg

COPA Gl. Viborg Amt inviterer på en hyggelig tur til **Grønhøj Kro** **fredag d. 10. april kl. 12, Grønhøj Skivevej, 7470 Karup J.**

Vi skal spise en god gang krofrkost, og gå på spændende opdagelse tilbage i tiden på kroens museum.

Arrangement med spisning og museum er gratis.

Pga. køkkenet er **tilmelding** til arrangementet nødvendigt

senest 27. marts til Henry Jensen

mobil 29926545 eller mail henryuffe@hotmail.com

Vi glæder os til at se jer til en hyggelig dag.

Vel mødt.



Hip Hip i jubel humør
fra bestyrelsen i Gl. Viborg Amt



COPA Midt- / Vestjylland

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

Kommende arrangement

Indkaldelse til generalforsamling tirsdag den 24. marts 2026 kl. 18.00 hos Kirstine Hardam, Fabersvej 15, 7500 Holstebro

Dagsorden ifølge vedtægter

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 9. marts 2026
7. Valg til bestyrelsen
 - a. Valg af to bestyrelsesmedlemmer for 2 år
På valg er: Henrik Aagaard Jensen og Ulla Andersen
 - b. Valg af to suppleanter til bestyrelsen for 2 år
På valg er: Kai Blok og Kristine Hejlskov
 - c. Valg af revisor for 1 år
På valg er: Torben Bang Højris
 - d. Valg af revisorsuppleant for 1 år
På valg er: Helle Aagaard
8. Eventuelt.



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 traktament **senest den 9. marts 2026** til Gunnar Andersen mobil: 20522743 mail: gua@youmail.dk

P.b.v. Hans Jessen



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:

Annita Nielsen
Bøgeskov Høvej 9B, 8260 Viby J
tlf.: 40106073
mail: pn-plantedekoration@mail.tele.dk

Randers-gruppen

Bliv klogere på regn

På grund af påsken mødes vi ugen før og det bliver onsdag denne gang, da der var optaget om tirsdagen, så altså: **ONSDAG DEN 25. MARTS KL 13 hos Vandmiljø Randers**. Adressen er **Kristrup Engvej 21, 8960 Randers SØ**. I skal ud mod genbrugspladsen og pantstationen, og når I kommer til XL, drejer I til venstre i stedet for højre. Længere fremme er der skilt til REGNhytten, der skal vi mødes.

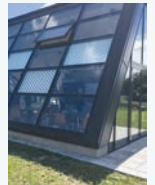
Hvis I ikke har mulighed for selv at komme derud, så kan vi mødes hos mig, så kører jeg, det er **Reberbanevej 12, 8900**.

Vi får et oplæg derude, og de serverer kaffe og sødt, så det er gratis at deltage.

Oplægget i REGNhytten handler om hvad klima er og hvad kan vi forvente i fremtiden i forhold til det ændrede klima. Vi ser på hvordan Vandmiljø Randers arbejder på at tilpasse sig det ændrede vejr, og hvad man selv kan gøre som boligejer.

Vi går en rundtur til REGNhyttens modeller, der giver eksempler på, hvordan du kan indrette dit hus og din have for bedst at sikre dig mod fremtidens regnmængder.

Meld jer gerne til, så jeg kan oplyse antal hos Vandmiljø Randers.
Tlf. 22162140, mail kirsten.gjorup.hansen@gmail.com.



Venlig hilsen og på gensyn
Kirsten Gjorup Hansen

Tak for donationer

Tusind tak for donationen til COPA i forbindelse med Peter Rasmussens bisættelse i Malling Kirke.

P.b.v.
Gitte Heide, lokalformand Aarhus/Østjylland

Kommende arrangement

Svømmeaften onsdag den 22. april

Foråret er på vej og det samme er den første svømmeaften.

Vi mødes den 22. april kl. 18 ved billetlugen til svømmebadet "Spanien" i Århus Midtby, Spanien 1, 8000 Århus C

Vi vil nyde en svømmetur eller blot flyde rundt i vandet. Spanien har også massage ved vandtryk, spabad og sauna. Frit valg på alle hylder – alle skal dog en tur i bassinet.

Der er altid en COPA-rådgiver med i omklædningen og i vandet. Så det er en tryk måde at opleve svømning, hvis du er opereret for nylig og usikker på at komme i svømmehal. Vi gør det SAMMEN.

Der er begrænset deltagerantal, så vi går efter "først til mølle-princippet", dog har 1. gangs deltagere og nyopererede medlemmer første prioritet.

COPA er gavmild med et godt tilskud. Vi giver indgangsbilletten til svømmehallen samt et tilskud til de af svømmerne, der efterfølgende ønsker at gå med ud og spise. Vi finder et spisested i nærheden og nyder god mad i hyggeligt og muntert samvær med ligesindede. Her er intet tabu, du kan få svar på spørgsmål om det at leve med stomi af ligesindede COPA-rådgivere.

Egenbetaling er blot kr. 100 pr person for deltagelse i spisning. **Tilmelding senest 13. april** til Helle Jørgensen på 27213593.

P.b.v.
rådgiver Elsemarie Kraul og Helle Jørgensen

Stomicafé

Stomicafeer, afholdes hver den sidste torsdag i måneden næste gang er **torsdag d. 26. marts**

Du inviteres til Stomicafe 26. marts kl. 19.00 i Frivillighuset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53 Trøjborg 8000 Aarhus.

Lokalforeningen byder på kaffe. Ingen tilmelding. Du kan få råd/vejledning eller en hyggesnak med ligesindede.

Kommende datoer for Stomicafé

26. marts 30. april 28. maj

Siden sidst

Bowling & brunch - søndagshygge på højt plan

D. 25. januar 2026 var der igen lagt op til kamp, hygge, grin og god mad i Bowl'n' Fun i Viby J.

Der var stor tilslutning denne gang. Faktisk havde vi dobbelt op på tilmeldte, og der mødte 20 medlemmer op med et super søndagshumør.

Denne gang havde vi også deltagelse af en børnefamilie. Tak for det. Det vækker stor glæde hos os, at vi kan tilbyde arrangementer, som de yngre medlemmer også har interesse i. Børnene havde en fest, og var meget interesseret i os andre medlemmer. Vi nød deres selskab.

Der blev smidt nogle kugler, grint en masse, fyret et par kække bemærkninger af her og der i den time på 4 baner, vi havde fået tildelt af Bowl'n' Fun Viby J. Tak for lån af baner og sko.

Der var igen i år en stor og lækker brunchbuffet. Vi manglede bestemt ikke noget, og skulle der være kræse folk imellem os, er det helt sikkert, at de også kan gå mætte fra bordet.

Kagerne var en succes, der var stor smagelyst til stede.

Der blev uddelt medaljer til de 3 medlemmer med højest pointscore. Derudover var der



specielle pladser til børnene, så de to drenge der deltog, fik hver en bamse. Team 2 var igen i år et stærkt team. Stort tillykke til Ulla, der fik en sølvmedalje hængt om halsen, og Anni løb denne gang med bronzemedaljen. De blev overhalet af vores landsformand Henning Granslev, der havde smugtrænet de sidste mange år på bowlingbanen! Han modtog en guldmedalje,

en flaske bobler og en den vigtige bowling statuette.

Tak til jer mange fremmødte. Jeg tør godt kalde det en succes, og det er helt sikkert et arrangement der vender tilbage. Der er stadig plads til flere af jer medlemmer ved disse arrangementer, så kom frisk og tag eventuelt børnene, naboen eller veninden med. De betaler dog en anden pris.



P.b.v. Maibritt Bodin

Kommende arrangement

Indkaldelse til generalforsamling den 7. marts 2026 kl. 11.30

Lokalforening Aarhus/Østjyllands generalforsamling afholdes i **Folkehuset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53 lokale 1.1, 8000 Aarhus.**

Læs mere i COPA medlemsblad 1/2026.

Alle medlemmer kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding. Kl. 12.30 kommer der et foredrag med Ph.D studerende Mathias Redsted, som omhandler iliostrumers optag af magnesium. Kl. 13.30 samles vi til lidt hyggeligt samvær. I den forbindelse vil foreningen stå for et let traktament. Tilmelding til traktamentet var 20. februar. Generalforsamlingen forventes afsluttet kl. 15.30.

P.b.v. Annita Nielsen

Tidsplan

11.30	Generalforsamling.
12.30	Foredrag med Ph.D studerende Mathias Redsted - iliostrumers optag af magnesium.
13.15	Pause.
13.30	Spisning. Hyggeligt samvær.
15.30	Forventet afslutning samt oprydning.

Vi ses til generalforsamling

Kommende arrangement

Portvinssmagning, foredrag & tapas den 10. oktober

Er du nysgerrig på at lære lidt om portvinens verden, så sæt allerede nu kryds i kalenderen **lørdag d.10. oktober 2026.** Læs mere i næste blad.

P.b.v. Maibritt Bodin



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Lis Isgaard Gregersen
Halvøen 4, Øster Hornum, 9530 Støvring
tlf.: 98385041 Mobil: 29865041
e-mail: isgaard@mail.dk

Næstformand:

Jørgen Hansen
Hvedemarken 10, 9670 Løgstør
tlf.: 60579670
e-mail: jørgenhansen698@gmail.com

Kommende arrangement

Foredrag med Søs Egelind "Slip humoren løs"

Søndag den 19. april kl. 14.00 På Hotel Søparken, Søparken 1, 9440 Aabybro.

Tilmelding senest 1. april 2026 til:

Lis: isgaard@mail.dk mobil 29865041 • Ejvind: ejvind.pedersen54@gmail.com mobil 23984123

Pris: **Gratis** (arrangementet er støttet af DH's Lokalpulje).

Der serveres kaffe/te samt kringle og lagkage i forbindelse med foredraget.



P.b.v. Jørgen Hansen

Kommende arrangement

Generalforsamling den 19. april kl. 11.00

Hotel Søparken Søparken 1 9440 Aabybro

Efter generalforsamlingen er der frokost, og kl. 14.00 er der foredrag med Søs Egelind (Husk separat tilmelding).

Alle medlemmer er velkomne til generalforsamlingen kl. 11.00, men hvis man ønsker at deltage i frokosten, er tilmelding nødvendig.

Tilmelding til frokosten senest den 1. april til Ejvind Pedersen tlf.: 23984123.

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

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningen reviderede regnskab for kalenderåret 2025 til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af to bestyrelsesmedlemmer: Bestyrelsesmedlem: (Jørgen Hansen er villig til genvalg). Bestyrelsesmedlem: (LiseLinda Nielsen er villig til genvalg)
7. Valg af suppleant: Bent Bøjden Christensen (ønsker ikke genvalg)
8. Valg af revisor og revisorsuppleant (Jens Nielsen og Kirsten Larsen).
9. Eventuelt.

**Kommende arrangementer
COPA Nordjylland**
Sæt allerede nu X i kalenderen
19 april: Generalforsamling kl. 11.00 og foredrag med Søs Egelind kl. 14.00 på hotel Søparken Aabybro
7. juni: Heldagstur med bus (nærmere info i næste blad)
25/26. august: 2-dagstur til "Den jyske vestkyst"
7. oktober: Bowling
5. december: Julefrokost

P.g.v. Lis Gregersen



COPA Forældregruppen

COPA Forældregruppen

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

Siden sidst

God éndags tur til Jump'it - Kolding Trampolinpark

Lørdag d. 7/2 var Forældregruppen under COPA på tur til Jump'it i Kolding.

Her havde 25 personer tilmeldt sig, men desværre blev 9 personer om morgenen forhindret pga. en snestorm lige op til weekenden.





Kl. 11.30 ankom 16 tilmeldte til Mc Donalds i Kolding, hvor vi startede med at spise middagsmad. Flere familier kom langvejs fra og alle var ved at være godt sultne.

Kl. 13.00 havde vi booket hoppe arrangement i Jump'it Kolding. Her havde vi medbragt kage, kaffe og saftvand, så vi undervejs kunne hygge os med dette. Vi havde booket til at hoppe i 2,5 time og både børn og voksne prøvede kræfter med en masse forskellige trampoliner – børnene nok lidt mere end de voksne.

Kl. 15.30 var alle godt trætte og det var tid til at sige farvel og på gensyn efter en dejlig dag.

Vi oplever generelt at det netop er disse endagsturer, hvor nye familier finder vej til COPA. Hele 3 nye familie havde tilmeldt sig. Vi håber selvfølgelig på, at de får lyst til også at deltage på resten af vores fine program for året!



COPA Ungdom

Gruppens repræsentant og
gruppens kontaktperson:
Katrine Østergaard-Nielsen
Askevej 7, 8550 Ryomgård
tlf.: 40168824
e-mail: knielsen93@gmail.com

Kom og vær med!

Forårs- arrangement i COPA UNG

Vi inviterer dig til et hyggeligt og uformelt arrangement for unge, øst og vest for Storebælt. Her får du mulighed for at:

- Møde andre unge i samme situation
- Dele erfaringer og stille spørgsmål
- Være en del af et trykt og afslappet fællesskab

Den 9. april 2026
Århus N & Hvidovre Hospital

Der vil blive serveret sandwiches og drikke, så oplys venligst eventuelle allergener ved tilmelding.

Pris: 25,- for medlemmer og 75,- for ikke-medlemmer

Tilmelding på sekretariatet@copa.dk

Noter om du deltager i Århus N eller Hvidovre

Du får yderligere information om adresse, når alt er på plads.

**Sæt kryds i
kalenderen til
kommende
arrangement
Familieweekend
d. 9.-11. oktober**

P.g.v. Marie Louise Vinther

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

Vakant

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)

Nordjylland

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

Familær

Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21659460

Forældregruppen

Marie Louise Vinther
Halvorsmindevej 13
9800 Hjørring
Tlf.: 28550637

Ungdom

Katrine Østergaard-Nielsen
Askevej 7
8550 Ryomgård
Tlf.: 40168824

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

Sydøstjylland

Steen Samuelsen
Håstrupgårdsvej 16
7000 Fredericia
Tlf.: 30987594

Vestsjælland

Eddy Tersløse*)
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 60630747

Gl. Viborg Amt

Carina Juul Glensdorf
Rughavevej 28
8800 Viborg
Tlf.: 20486024

Urostomigruppen

Jørgen Hansen
Hvedemarken 10
9670 Løgstør
Tlf. 60579670

*) Medlem af COPA's Forretningsudvalg.

