

STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:
Verdens bedste kogebog.....se side 28



Kære medlemmer - mange nye tilbud

LEDER



Henning Granslev, landformand

Her i bladet kan der læses om COPA sommeropholdet på Golf Hotel Viborg. Desværre var der ikke plads til alle, der havde tilmeldt sig dette tilbud.

De der blev fravalgt kan glæde sig til næste års sommer, da der igen vil være tilbud om et COPA sommerophold på Golf Hotel Viborg.

COPA filmen er nu færdigredigeret med

både dansk og engelsk tale. På Stomidagen i Odense vil det være muligt at se COPA filmen. Der vil blive produceret dvd'er til lokalforeninger, alle vore samarbejdspartnere, stomiambulatorierne, læger og sygeplejeskolerne m.m.

Her i bladet er der program for hele dagen i Odense. Husk alle med interesse om vores forening og stomi er meget velkomne. Det er tilladt at tage naboen, familien og gode venner med til arrangementet. Der vil være en helt oplagt mulighed for at se alle nye stomihjælpemidler, hilse på sin leverandør, se badetøj tilpasset personer med stomi, brokbandager, få en smagsprøve af Protino, Syliflor, en folder fra Patientforeningen for Tarmkræft og m.m.

Morgenavisen JyllandsPosten har den 16. september indlagt et magasin fra Mediaplanet:

Mænds Helse med hovedtemaet focus på stomi. Stomiforeningen COPA har på forsiden af magasinet en annonce om arrangementet i Odense. Inde i magasinet vil der være en masse informationer om stomi og Stomiforeningen COPA. Magasinet udleveres ved en stand fra Media Planet.

COPA ambassadør

Nu til en rigtig god nyhed, som glæder mig rigtig meget. Det har længe været et stort ønske fra mange medlemmer, at en kendt person vil være ambassadør for vores forening.

Kgl. skuespillerinde Kirsten Olesen har sagt ja til at være ambassadør for Stomiforeningen COPA.

Kirsten Olesen er hermed både ambassadør for CCF og Stomiforeningen COPA.

Begge foreningers formål er at varetage interesser for stomi- og reservoieropererede samt personer med mave/tarmsygdomme. Kirsten Olesen vil i et kommende COPA medlemsblad skrive lidt om ambassadørrollen.

En megen stor tak til Kirsten Olesen. Det kan da ikke blive mere dansk: Agnes fra Matador.



Foto: www.ccf.dk

Ibladet er der også en nyhed om et forskningsprojekt vedr. brokdannelse ved stomi. Repræsentanter fra Stomiforeningen COPA deltager i dette projekt.

De unge har søsat et oplysningsprojekt "Ung med Stomi" Tovholder er Jacob Nossell. Projektet er en web-baseret guide til de unge i form af en "app".

Stomiforeningen COPA støtter projektet helhjertet – også økonomisk. De unge er fremtidens medlemmer i foreningen, hvis der er relevante tilbud, der er tilpasset deres behov.

Der er i bladet tilbud om at mødes med personer, der har fået stomi på grund af cancer. I Herning og Aalborg er der opstart af Tarmkræftgrupper for tarmkræftgrupper og deres pårørende. Læs under Aalborg (Nordjylland) og Herning (Midt/Vestjylland).

På stomidagen i Odense afsløres et kunstværk malet af Tine Lilholt, kunstner og musiker.

Kogebog

En kogebog for personer med stomi: '*Nogle har andre udveje*'.

Chefsygeplejerske Maria Gylfe, Danderyds Sjukhus AB, kirurgisk urologisk klinik afd. 61. har skrevet en kogebog tilpasset stomiopererede.

Medlemmer i ILCO Sverige har stillet modeller til rådighed. Alle personer i bogen har en stomi/reservoir. Kogebogen er oversat til flere sprog. En dansksproget var første udenlandske udgave.

Stomiforeningen COPA har bestilt 3000 stk. bøger, der kan købes gennem sekretariatet i Ringsted. Læs mere om den nye kogebog side 28.



Tak til alle COPA aktive, der har medvirket i projekterne.

Tak til alle, der har sagt ja til at deltage med en stand i Odense.

Sidste gode nyhed. Sommeren kom alligevel til Danmark – godt nok lidt sent. Men det var helt perfekt, vi havde ferie. Hurra for det.

Ses vi i Odense? - det bliver helt sikkert en god dag.

Copa-bladet har fået ny mail-adresse

Sender du artikler, lokalstof, annoncer m.m. til Copa-bladet skal du nu sende til:

mail@copabladet.dk

Den tidligere mailadresse fungerer ikke mere.

M.v.h. redaktøren



Stomiforeningen COPA

Sekretariatet

Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted

Tlf.: 5767 3525

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

Foreningens gironummer: 7 09 03 31.

Hjemmeside: www.copa.dk

e-mail: sekretariatet@copa.dk

• Landsformand:

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 7021 3525

(KUN hverdage: bedst 14.00-18.00)

e-mail: h.granslev@gmail.com

• Vicesandsformand:

Hanne Westergaard

Emil Møllers Gade 24 A, 2.th.

e-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Tlf.: 7564 1086

• Lokalformænd og -grupper:

Se bagsiden.

Medlemsbladet COPA

Copa-bladet udkommer 6 gange om året, omkring d. 10. i ulige måneder. **Næste blad omdeles 7. og 8. november 2015.**

Oplag: 4500 stk.

Tryk: LaserTryk A/S, Aarhus.

• Ansvarshavende redaktør:

Cand.scient. Ole Vestergaard,

fax: 9849 9889 • 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 i word) eller med PostDanmark til sekretaria-tet. Sendes foto/illustrationer pr. mail, skal det være som selvstændige påhæftede filer (jpg), **højest 5 MB pr. fil**; opløsning trykkva-litet. Færdige højtopløselige-CMYK-pdf i tryk-kvalitet og farve modtages også efter aftale. At pdf-filer opfylder krav til tryk er indsenderens ansvar.

Sidste frist for indlevering af tekst til næste nummer er 10/10.

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

• Illustrationsannoncer:

Næste blad: Tilsagn senest 10/10.

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til mail@copabladet.dk. Andet materiale modtages også - efter afale. Materialefrist annoncer normalt 7 dage efter tilsagn. Re-proklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 16/10.**

• Indstik: Med forbehold. Nærmere oplysninger om tidsfrister mv.:

Redaktøren, mail@copabladet.dk

Foto forsiden

Kogebogen: "For people with other exits".

ISSN 0901 - 3849

Foreningens formål:

Vedtægternes § 4:

Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoiopererede 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 humørlegat.
- at udgive et medlemsblad, Copa-bladet.

Copa-blad 5/2015 (sept. - okt.) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 246].

Indhold:

Leder (Henning Granslev).....	2
Stomidagen 2015, program (Henning Granslev).....	4
Frembulinger ved stomi, nyt forskningsprojekt.....	6
COPA Sommerophold 2015 (Henning Granslev).....	8
Kaffedrikning og risiko for fedme og diabetes type II.....	16
Kender du "Min Log" på www.sundhed.dk	16
Nyt fra lokalforeningerne.....	18
Verdens bedste kogebog.....	28

Tilbud om rådgivning: Se også under lokalforeningerne.



www.copa.dk



Foto: Grethe Petersen.
COPA-Syddøstjylland
har været på udflugt.
Læs side 22.

Rådgivning

Alle kan anmode om rådgivning - og det er gratis. Dette kan gøres ved at ringe til sekretariatet på tlf. 5767 3525 eller til en lokalformand. Telefonnumrene på lokalformændene findes på bagsiden af dette blad.

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

Rådgivningen udføres udelukkende i henhold til patientens ønsker, og den kan foretages i hjemmet, på sygehuset eller telefonisk.

Foreningens rådgivere er alle stomi- eller reservoiopererede eller har en sygdom, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir. De har alle et afklaret forhold til deres situation om at leve med stomi/reservoir. De har været på kurser i bl.a. samtaleteknik og anatomi. Rådgiverne har naturligvis tavshedspligt.

Rådgivningen vedrører kun det at leve med stomi/reservoir samt råd og vejledning af ikke-lægelig karakter. Ved specifikke spørgsmål om stomipleje og medicinske forhold bør man i stedet henvende sig til sin stomisygeplejerske eller stomi-ambulatorium.

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.

Stomidagen 2015



WOD - World Ostomy Day - *Many stories, one voice*

Lørdag den 19. september 2015 kl. 09.30 – 17.00

Radisson Blu H. C. Andersen Hotel, Claus Bergs Gade 7, 5000 Odense C

- 09.30 – 10.00 Besøg ved udstillingerne.
10.00 – 10.15 Åbning af dagen Landsformand Henning Granslev
Hvad er Stomidagen? Info om COPA filmen.
10.15 – 10.30 COPA filmen.
10.30 – 11.00 Jacob Nossell. komiker, kunster m.m. "På med stomien eller hvad".
11.15 – 12.00 Oplæg overlæge Jens Kjeldsen, Odense -
medicinsk behandling ved morbus Crohn og colitis ulcerosa.
12.00 – 12.20 Overrækkelse af Æresmedlemsbevis i Stomiforeningen COPA.
Afsløring af kunstværk malet af Tine Lilholt.
12.20 – 13.30 Pause: sandwich - øl og vand.
Besøg hos standene.

13.30 – 14.15 Oplæg overlæge Anders Tøttrup, Aarhus
- kolo- og ileostomi, alm kirurgi - fordele og ulemper ved robotkirurgi.
14.30 – 15.15 Oplæg overlæge Per Holdt, Odense
- valg af operationsteknik til urinafledninger, brokproblemer.

15.15 – 16.00 Overrækkelse af legat til projekt for stomisygeplejersker.
Kaffe, te og sødt.
Besøg udstillinger.

16.00 – 16.30 Ungdomgruppen – Familiær Adenomatøs polypose gruppen
Forældregruppen
Korte oplæg fra alle interessegrupper i COPA regi.
16.30 – 17.00 Besøg ved udstillingerne.
17.00 Farvel og tak for i dag.

Der er repræsentanter med udstillinger fra:

B.Braun Medical - Coloplast Danmark – ConvaTec Danmark – OneMed Denmark –
Dansac & Hollister Danmark – Eto Garments – Focuscare Denmark – Kirstine Hardam –
Mediq Danmark – Roland Healthcare -Stotec – Sporty Living.

Informationsstand fra Patientforeningen for Tarmkræft.

Repræsentanter fra Arla Foods uddeler smagsprøver af Arla Protino.

Biodane Pharma uddeler vareprøver af bl. a. SylliFlor.

En informationsfilm om Stomiforeningen COPA vises på storskærm hele dagen.

Media Planet uddeler et nummer med focus på stomi fra landskampagnen "Mænds Helse".

Arrangementet er gratis og for alle med interesse om stomi.

Kirstine
HARDAM
Uddannelses- og operations-

 **stotec**

Sporty
Living


BIODANE PHARMA


Roland Healthcare
GIVER BEDRE LØSNINGER

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE


Coloplast


ConvaTec

ONEMED

dansac 

 **Hollister**


etogarments


MEDIQ




Focuscare

**MEDIA
PLANET**


Arla
nyd det gode

ConvaTec præsenterer....

OSTOmysecrets®

Flatter me.

Lækkert og praktisk undertøj og badetøj som hjælper med at holde din stomipose på plads. Fås i flere farver, materialer og modeller, så der lige er noget, der passer til dit behov i forskellige situationer.

{ Tryghed
Komfort
Diskretion }

- Designet af personer med stomi til personer med stomi
- Giver støtte og holder stomiposen på plads
- Mindsker friktion mellem stomiposen og huden
- Skjuler "bulen", når posen er fyldt
- Aflaster vægten, når posen fyldes



VORES HEMMELIGHED?

DEN STØTTENDE INDERLOMME.

Oplev en ny følelse af frihed



Vil du vide mere? Besøg OSTOmysecrets.dk
eller ring 48 16 74 74

ConvaTec 

Frembulinger ved stomi

I Region Hovedstaden uddeles der hvert år midler fra Region Hovedstadens Forskningsfond til Sundhedsforskning.

I alt er der uddelt 25 mio. kr. fra forskningsfonden i år.

Et af de udvalgte projekter 'Forebyggelse af parastomal buledannelse hos patienter med en tarmstomi' fik 1,2 million kr.

COPAs landsformand, Henning Granslev og lokalformand Gisela Schjøtt er inviteret med i projektgruppen, hvor der indkaldes til 2-3 årlige møder.

Om forskningsprojektet skrives:

KAN MAN FOREBYGGE FREMBULINGER VED STOMI?

Nyt forskningsprojekt kan være med til at mindske en udbredt komplikation efter stomianlæggelse.

Det kan være med til at øge den enkeltes livskvalitet markant og samtidig medføre færre genindlæggelser og reoperationer.

Mange patienter, som får en såkaldt stomi, hvor tarmen føres ud på maven, udvikler en generende bule ved udførselsstedet. Denne frembuling kan medvirke til udvikling af både sociale problemstillinger for den enkelte patient men også til svære hudgener, da afføringen let flyder ud under stomiposen, der har vanskeligt ved at fæstne omkring udbulningen.

Man ved ikke med sikkerhed, hvorfor disse udbulinger forekommer, men en teori er, at de hænger sammen med, at mavemusklerne svækkes i forbindelse med stomioperationen. Ligeledes er det uvist, om udbulingerne over tid udvikler sig til egentlig brok.

TRÆNING AF MAVEMUSKLER

Dette projekt sætter derfor fokus på frembulingerne og deres indflydelse på patienternes liv gennem interviews, registerstudier og lodtrækningsforsøg. Som led i projektet udvikles et særligt træningsprogram målrettet mavemusklerne til patienter efter stomianlæggelse. Projektet undersøger således også, om målrettet fysisk træning kan have en forebyggende effekt.

Forskningsprojektet vil bidrage til øget viden om denne udbredte komplikation hos patienter efter stomianlæggelse. Viser det sig, at træning kan være med til at forebygge frembuling omkring stomien, vil det – udover store gevinster for den enkelte patients livskvalitet – også medføre en stor samfundsøkonomisk gevinst i form af færre sygedage, genindlæggelser og genoperationer. ■

Brok (stomi hernie)

Brok opstår hos 3-15 procent, og i nogle lægefaglige publikationer angives tallet at være op til 45 procent. Brok er næst efter hudproblemer den hyppigste komplikation. Brok opstår ofte som brok ved siden af stomien (parastomale brok), hvor det typisk er frembuling af tyndtarmsslynger.

Kilde: Netdoktor



Koncerndirektionen

Kongens Vænge 2
3400 Hillerød

Telefon +45 38 66 50 00

Dato: 1. juli 2015

Kære Thordis Thomsen

Tak for din ansøgning til Region Hovedstadens Forskningsfond til Sundhedsforskning om støtte til projektet "PreParE - Forebyggelse af parastomal buledannelse hos patienter med en tarmstomi".

Det er med glæde, at jeg kan meddele dig, at Forskningsfonden efter beslutning i Koncerndirektionen har imødekommet din ansøgning med 1.200.000 kr. fra delpulje 2.

For uddelingen her i 2015 har der været 25 mio. kr. til rådighed. Efter et frit opslag for forskere tilknyttet Region Hovedstadens sundhedsvæsen indkom der et betydeligt antal ansøgninger. Det drejer sig om 138 ansøgninger med et samlet ansøgningsbeløb på knap 178 mio. kr. Med afsæt i Region Hovedstadens politiske målsætninger var opslaget i år for anden gang delt i tre, hvor minimum 17 mio. kr. var reserveret til medfinansiering af forskningsprojekter af høj kvalitet inden for en bred vifte af forskningsprojekter, op til 5 mio. kr. var afsat til særlige strategiske satsninger inden for temaet "Lidelser i bevægeapparatet: Forebyggelse, behandling og rehabilitering" og op til 3 mio. kr. til professionsbachelor-projekter.

Ansøgningerne er gennemgået af et fagligt bedømmelsesudvalg udpeget af forskningsrådene på Regionens hospitaler, psykiatrien og praksissektoren samt styregruppen for Universitetshospitalernes Center for Sundhedsfaglig Forskning. Udvalget bestod af:

- Svend Hartling (formand)
- Bo Feldt-Rasmussen (Rigshospitalet)
- Anders Perner (Rigshospitalet)
- Lise Tarnow (Nordsjælland)
- Stig Mølsted (Nordsjælland)
- Vibeke Backer (Bispebjerg og Frederiksberg)
- Peter Magnusson (Bispebjerg og Frederiksberg)
- Søren Møller (Hvidovre og Amager)
- Ove Andersen (Hvidovre og Amager)
- Inge Marie Svane (Herlev)
- Stig Bojesen (Herlev)
- Bente Appel Esbensen (Glostrup)
- Poul Jørgen Jennum (Glostrup)
- Gunnar Gislason (Gentofte)
- Ole Rintek Madsen (Gentofte)
- Kerstin Plessen (Region Hovedstadens Psykiatri)

Flexima® 3S

Et komplet sortiment til kolo-, ileo- og urostomi



Styret påsætning –
sikrer korrekt og nem
påsætning.



Diskret og sikker –
høj komfort og meget
fleksibel.



Ekstra tryghed i hverdagen

Vi har mere end 40 års erfaring i stomi, den har vi brugt til at udvikle Flexima® 3S. Et unikt 2-dels system med en fleksibel og sikker kobling. Med den styrede påsætning behøver du ikke længere at være nervøs for, om posen er korrekt placeret.

Flexima® 3S består af poser til alle stomityper i forskellige størrelser samt både flade og konvekse basisplader. De lukkede og tømbare poser er forsynet med et effektivt og sikkert filter. Den tømbare pose har fået et nyt Roll'Up udløb, som er endnu mere sikkert, hygiejnisk og diskret.

Den hudvenlige og resistente klæber er medvirkende til, at du med Flexima® 3S kan føle dig sikker – dag og nat.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

For mere information eller vareprøver kontakt B Braun Kundeservice på telefon 3331 3141 eller pr. mail kundeservice-dk@bbraun.com. Åbningstider: Man-tors. kl. 8.30-16.00. Fredag kl. 8.30-15.00.

COPA Sommerophold 2015

Af: Henning Granslev, landsformand

Mandag den 29. juni

I år var Viborg valgt til COPA sommeropholdet. Hotellet, Best Western Golf Hotel ligger lige ned til søerne, naturskønt og tæt ved centrum med gode shoppingmuligheder.

Deltagerne var en fin blanding af nye og gengangere fra tidligere COPA sommerophold.

Der havde været en meget stor lyst for at komme med på årets sommerophold. 85 personer havde tilmeldt sig. Da der kun var reserveret og budgetteret med 50 deltagere, var det desværre ikke muligt at efterkomme alles ønske.

I ugerne op til sommeropholdet havde det danske sommervejr ikke just været en stabil og varm oplevelse. Men med gode forbindelser til de højere magter var der sørget for sol og varme straks fra mandag formiddag. Det var en god start. Det samme var programmets første punkt - frokostbuffet. I restauranten lige ud til søerne ventede en meget stor og varieret buffet, der absolut gav alle en god mulighed for at blive mætte. Straks fra start var der en god stemning blandt deltagerne. Snakken gik lystig rundt ved bordene, både mellem deltagerne og personalet, der var venlige og særdeles serviceminded.

Om eftermiddagen gik flere en tur på opdagelse i byen. Viborg syntes ikke at lide en butiksød. Hold da op, hvor er der mange muligheder for at bruge penge i butikker og cafeer. Der var tid til at slappe lidt af på værelserne inden aftenmenuen - røget fiskeanretning og kamsteg med grønsager.

Mandag aften er der altid et punkt med fremvisning af nyt i stomihjælpemidler. Ole Steen fra Mediq Danmark har valgt at fortælle om de mange forskellige stomiplejeprodukter til beskyttelse af huden: cremer, pasta m.m. Der var under fremvisningen blandt deltagerne en stor spørgelyst og udveksling af råd om dagligdagen med stomi. Aftenens sidste punkt var en fremvisning af COPA filmen, der nu indeholder et indlæg fra en læge og en stomisyegeplejerske. Filmen blev positiv modtaget. Tak for det. Der var kaffe med sødt under de to præsentationer.

Rebildcentret.



Ole Steen fremviser nyheder i hudpleje m.m.



Deltageren lytter.

(fortsætter side 10)



SenSura® Mio
Convex

Kommer
snart

SenSura® Mio
Convex

En tilpasningsvenlig skål, som følger kroppens bevægelser

Den nye SenSura® Mio Convex kommer snart

Den tilpasningsvenlige convexskål tilpasser sig kroppen og dens bevægelser. Derudover er SenSura Mio Convex også forsynet med en elastisk klæber, som følger kroppens bevægelser, når man strækker og bøjer sig.

Du kan blive skrevet op til en vareprøve

Vær blandt de første til at opleve den nye SenSura Mio Convex. Bestil dine vareprøver på www.coloplast.dk/sensuramioconvex eller Coloplast Kundeservice tlf.: **49 11 12 13** mellem kl. 8.30 – 15.00.

På www.coloplast.dk/sensuramioconvex kan du se film, hvad andre convexbrugere har at sige samt se et første glimt af den nye SenSura Mio Convex.



Tirsdag den 20. juni

Et hotelophold er ikke det værste her i livet. Efter en god nattesøvn og et bad, går man blot til morgenbordets glæder. Her fylder man noget på en tallerken, udvalgt med omhu, spiser stille og roligt lidt af hvert, tager en ekstra kop kaffe og forlader stedet. Ingen opvask eller afrydning. Kan livet være lettere?

Efter frokost var det tid til ugens første udflugt. Peter Grosmeier fra PP busser skulle være vores chauffør til udflugterne de næste 3 dage.

Forude ventede en rundvisning i Thingbæk Kalminer. Ved ankomst til det helt nye Rebildcentret var der bestilt en guide til at gå rundt i minegangene og fortælle om de udstillede kunstværker. Deltagerne blev delt i to grupper. En til den bestilte guidede tur i minegangene og en til kaffe med brød (medbragt fra hotellet).

I Rebildcentret er der en udstilling om Den Kolde Krig - Regan Vest - der er en atomsikker bunker 60 meter under jorden i Kalkbakken bag Rebildcentret. Bunkeren blev anlagt i 1960'erne, og var et hemmeligt opholdssted til regeringen, kongehuset og andre udvalgte fra det civile samfund. Den blå brochure fra 1962 "Hvis krigen kommer" er med i udstillingen. Den kan vi fleste sikkert huske. Heldigvis kom krigen ikke, hverken til Rebild eller andre steder i Danmark.

Thingbæk blev berømt på anden vis. Desværre på en tragisk måde. I 1988 styrtede noget af minegangene sammen og 3 besøgende turister døde ved ulykken. I mange år var minen lukket, da der var fare for yderligere sammenstyrtninger i minegangene. Der blev sendt bud efter norske ingeniører med forstand på sikring af miner/tunneller. Efter en omfattende sikringsproces blev minen igen åbnet for besøgende.

Hjemme på hotellet var der tid til afslapning inden aftensmenuen: Kalkunbryst med grønsager og vaniliefromage. Under kaffe med sødt fortalte landsformanden om Stomiforeningen COPA - historie, opbygning, samarbejdspartnere og gøremål til gavn for medlemmerne og m.m.

Onsdag den 1. juli

En ny dag ventede forude med en heldagstur til Limfjordsøen Fur. Straks efter morgenbordets glæder var det ud til bussen og af sted med madpakker, godt humør og forventninger til en speciel oplevelse på Fur. Efter en times kørsel rundt i det danske sommerland med afstikker til bl.a. Thiese ad Margaritruen kom vi til Branden færgehavn. Herfra skulle vi med færgen til Stenøre på Fur - efter en sejlur på 4 minutter på Limfjorden - så var bussen på Fur.

Første stop var Fur Bryghus. Her var der bestilt rundvisning og ølsmagning. Guiden fortalte om Bryghusets historie, der ligger i den gamle molerfabrik. Under informationen var der smagning af 3 forskellige øl. Inde i bryghuset blev der fortalt og vist alt om ølbrygningen på Fur.

Efter rundvisningen spiste vi de medbragte madpakker i teltet ved bryghuset. Inden afgang fik vi lejlighed til at se nogle gamle flotte biler, der var udstillet i en hal ved bryghuset. Næste stop var ved Fur Museum, her ventede en guide parat til at tage selskabet på opdagelsestur rundt til seværdighederne. Guiden John Brinch var en helt speciel oplevelse at have med i

(fortsætter side 10)



Fur Museum.

Ølsmagning.



Mænds Museum.



Busguiden John og Chauffør Peter m.m.

Mænds Museum.

Hjerl Hede.



Når du søger den optimale balance mellem sikkerhed og komfort



Dansac NovaLife Soft Convex - en skånsom og fleksibel løsning

Det bløde og fleksible konvekse indlæg sikrer, at bandagen lægger et skånsomt tryk tæt på stomien. Stomien skubbes forsigtigt ind i posen, og der skabes en bedre forsegling mellem hud og plade. En hudvenlig løsning, som giver både sikkerhed, tryghed og komfort.

Dansac NovaLife Soft Convex bandage fås som både lukket og tømbar en-dels pose.

Vil du vide mere, er du meget velkommen at kontakte kundeservice på telefon 4846 5100 eller mail dk.salg@dansac.com.

Eller se mere på www.dansac.dk. Ønsker du vareprøver tilsendt, kan du også benytte kuponen nederst på siden.



NovaLife Soft Convex

© 2015 Dansac A/S onthefront.dk

KLIP

Ja tak, send mig gratis NovaLife Soft Convex prøver

Jeg har en ☐ Kolostomi ☐ Ileostomi Min stomidiameter: ____ mm

Jeg bruger ☐ Lukket pose ☐ Tømbar pose

Jeg bruger et stomiprodukt fra ☐ Dansac ☐ Anden producent

Navn _____

Adresse _____

Postnr _____ By _____

Email _____

Telefon _____

Slotsmarken 17, 1. 2970 Hørsholm



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

Dansac & Hollister Danmark
+++ 23716 +++
0893 Sjælland USF B

NOVALIFE
The next generation

dansac

COPA Sommerophold, fortsat fra side 10

bussen – John er blind – men kender alle øen sving, veje og beboeren rundt i husene. Ikke en gang kørte vi forkert efter anvisninger fra John – han så det i hvert fald ikke!

Efter turen rundt på øen var sidste stop ved Cafe ”På herrens Mark”. Her fik vi kaffe og kage i en cafe med udsigt over herrens marker og Limfjorden. I tilknytning til cafeen er der et helt specielt museum – for mænd – kvinder har kun adgang på mændenes betingelser. Museet har en lille udstilling af alt muligt ragelse, skøre og sjove ting, også mandehørm sager. Kort sagt, alt det som mænd har samlet i deres ungdom, før kvinden kom ind i deres liv.

Farvel til Fur, en god oplevelse rigere. Det kan varmt anbefales at tage en tur til øen.

En god udflugt sluttede på hotellet i Viborg med aftensmenu: Fiskeret og Øksesteg med tilbehør. Da det var en dejlig og varm sommeraften, var det også fint at afslutte dagen med en øl på terrassen.



Fåreklipping.

Torsdag den 2. juli

Mange brugte formiddagen til en lille tur rundt i Viborgs mange forretningsgader. Der var jo stadig masser af gode tilbud tilbage. Også sunde tilbud – bl.a. en bakke danske jordbær til 20 kr. de var gode! Ok. Så var der også lige marcipanbrød til 5 kr. – for de store altså.

En god frokostbuffet skulle klares inden eftermiddagsturen til Hjerl Hede. Solen skinnede fra en skyfri himmel, så der var varmt på ude på heden.

Bygningerne på Hjerl Hede fortæller om livet fra forskellige steder i landet og om livet fra forskellige tider: Der er bl.a. Stenalderbopladsen, kirken fra 1100 tallet og landbageriet fra 1930.

Der var heldigvis masser af muligheder for at tage en pause på en bæk i skyggen under et træ.

Mange havde fundet en fin afslapningsplads ved Restaurant Skyttegårdens borde. Her ventede kaffe, lagkage og kringle. Der var rigeligt af kage, endda selv om det var en COPA tur.

Under kaffen underholdt en de frivillige af Hjerl Hede's statister om hosekræmmerens liv i gamle dage. Det var et meget levende indslag. Ømme i fødderne, mætte i maven og varme i kroppen sluttede en god dag på heden.

På hjemturen var der tid til at slappe lidt af – der var meget stille og roligt.

Ved hotellet takkede deltagerne Peter for behagelig kørsel og god service – især servicen med altid at have kolde drikke klar ved bestilling, var helt perfekt.

Aftensmenuen var rigtig god dansk sommermad: Hamburgryg med grønsager og dessert.



Hosekræmmeren.



Bageren.

Fredag den 3. juli

Hele dagen var til fri disposition. Om formiddagen besøgte mange den smukke Viborg Domkirke, der anses for at være verdens største granitkirke. Da det stadig var sol og sommer var vi mange, der ønskede at se Viborg fra søsiden på en tur med det gode skib ”Margrethe 1”.

Under sejlturen var der vinsmagning doneret af Ninna og Hans Philipsen fra Sønderborg. TAK.

Fredag aften var der som altid en afslutningsmiddag med vin og musik m.m.

Festaftenen blev holdt i restaurant Golf Salonen lige ned til søen. Menuen var torske-souffle med tigerrejer, dansk kalvesteg med saute af svampe og forårsløg og kartofler m.m. Amarattoparfait med bær, vin, kaffe med sødt.

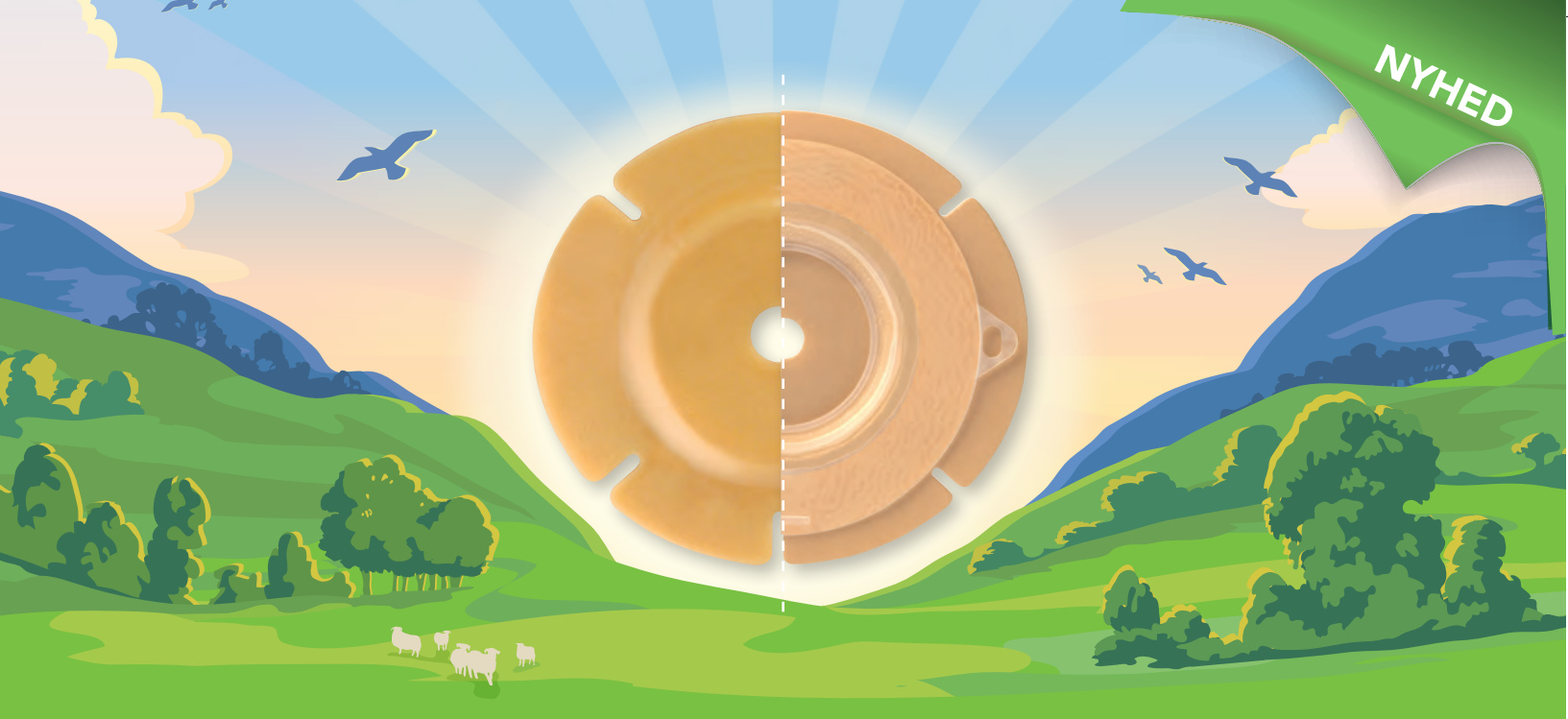
Efter indtagelse af den flotte festmenu blev personalet kaldt frem til en stor tak for en god uge på Golf Hotel Viborg.

Musikken til spisning og senere til dans blev leveret af Dion Rolin fra Event Danmark.



Domkirken.

(fortsætter side 14)



En ny Soft Convex ser dagens lys

Meget kan ændres med 1. klasses hydrocolloide klæbere

Introduktion af en ny konvex hydrocolloid klæber specielt designet til stomier i og under hudniveau. Hydrocolloider til konvekse produkter giver særlige udfordringer, da de ofte anvendes i komplekse situationer. Salts forskning indenfor den hydrocolloide videnskab har resulteret i ydeligere forbedringer, som viser sig specielt velegnet til konvekse plader.

30%*
MERE KLÆ-
BENDE

40%*
MERE
FLEKSIBEL

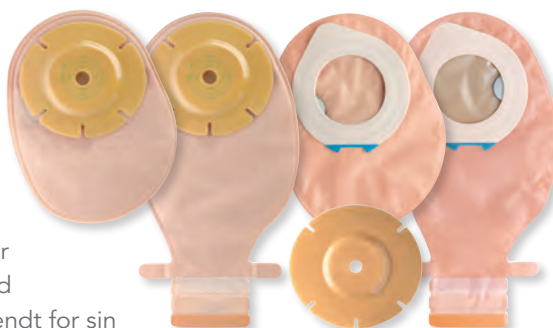
20%*
TYNDERE

* end standard Confidence® Convex Supersoft

Confidence®
Natural Soft Convex

En-dels brugere vil elske vores nye blødere, hurtigklæbende og mere fleksible soft convex plade. Perfekt formet til stomier i eller under hudniveau, og med indhold af Aloe Vera, som er kendt for sin evne til at blødgøre og genopbygge.

- Blød soft convex skål for fleksibilitet og komfort
- Stærkere og mere klæbende plade for øget sikkerhed
- Stærke, bløde og fleksible bælteører
- Meget holdbart og blødt stofmateriale som tørrer hurtigt



Harmony® Duo convex med Flexifit® og Aloe Vera

Harmony® Duo kommer nu med vores unikke konvekse Flexifit® plade. Samtidig med at give en tættere pasform, er det også verdens første konvekse to-dels system med Aloe Vera, som hjælper med at blødgøre og beskytte huden.



- Stærkere og mere klæbende hydrocolloid for ekstra sikkerhed
- Let at montere ved hjælp af en lille forhøjning på pladen
- Stærke og alligevel bløde bælteører
- Fungerer med et stort sortiment af lukkede og tømbar poser

For yderligere information eller prøver, kontakt venligst Kirstine Hardam A/S • Tlf: 97 42 32 33,
E-mail: post@hardam.dk • www.hardam.dk • www.hardam-shop.dk

På søen.



Stomiforeningen COPA har fra Heinrich og Laurine Jessens Fond modtaget 60.000 kr. der skal bruges som tilskud til aktiviteter ved COPA sommer- og weekendophold 2015.

Beløbet vil blive fordelt således: 40.000 kr. til sommerophold og 20.000 kr. til weekendophold.

Stomiforeningen COPA takker for den flotte donation.

Lørdag den 4. juli

Alt får en ende. Også et hotelophold, det er også fint med det. Efter morgenbuffet var det tid til afskedsceremonien.

Farvel og tak for en god uge sammen med jer i Viborg – også en stor tak til hele personalet på hotellet. ■

Festaften.

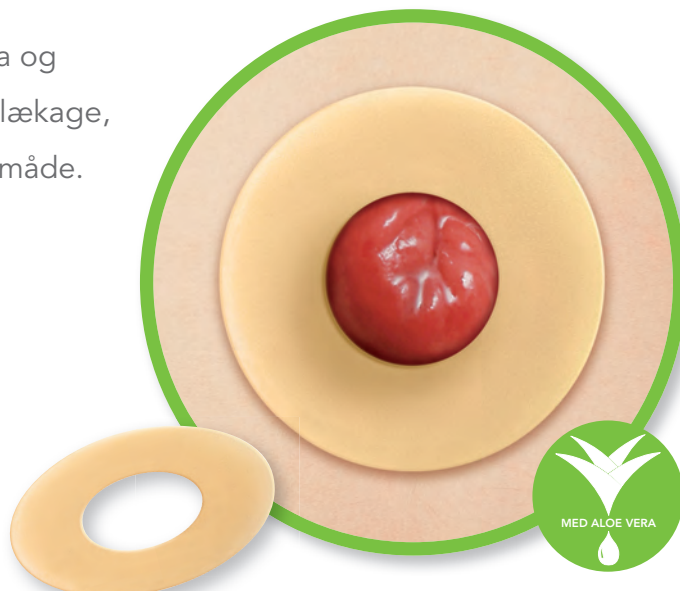


Ekstra sikkerhed omkring din stomi

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

SecuPlast® Aloe Ringe

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



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

SecuPaste® No-Sting Stoma Paste

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



Varenummer:
NSP1 (60g)

Læs gerne mere på: www.hardam.dk eller www.hardam-shop.dk

Kirstine Hardam A/S • Måbjerg Skolevej 48 • 7500 Holstebro • Bestil vareprøve ved at ringe til vores kundeservice: 97 42 32 33 • Eller send en mail til: post@hardam.dk • Produktet kan også købes hos din nuværende forhandler

Kaffedrikning og risiko for fedme og diabetes type II

Danske forskere har som de første i verden brugt vores gener til at undersøge kaffes indflydelse på vores krop. Det nye studie viser, at kaffe hverken øger eller sænker risikoen for livsstilssygdomme.

Ny forskning fra Københavns Universitet og Herlev og Gentofte Hospital viser, at kaffe hverken øger eller sænker risikoen for at udvikle livsstilssygdomme som fedme og diabetes. Forskerne har brugt arveanlæg som undersøgelsesmetode, da vores gener spiller en rolle i, hvor meget kaffe vi drikker i løbet af en dag. Undersøgelsen er baseret på DNA og information om kaffedrikning og livsstilssygdomme for 93.179 danskere fra Herlev-Østerbroundersøgelsen.

–"Som de første i verden har vi undersøgt sammenhængen med gener forbundet med et livslangt højt kaffeforbrug. Disse gener er helt uafhængige af andre livsstilsfaktorer, og vi kan derfor konkludere, at kaffeindtag i sig selv ikke betyder noget for livsstilssygdomme", siger medicinstuderende Ask Tybjerg Nordestgaard fra Klinisk biokemisk afdeling ved Herlev og Gentofte Hospital.

Gener afgør vores kaffetørst

Forskerne har udarbejdet en unik undersøgelse, hvor de har undersøgt en række gener, som påvirker vores lyst til kaffe. Hvis du har de særlige kaffegener, kan det betyde, at du drikker mere kaffe end de personer, der ikke har kaffegenerne. På den måde kan forskerne se, hvorvidt et højere kaffeforbrug medfører større eller mindre risiko for at udvikle livsstilssygdomme.

–"Vi kan nu se, at kaffegenerne overraskende nok ikke er forbundet med risiko for type 2 diabetes eller fedme. Dette tyder på, at kaffedrikning hverken forårsager eller beskytter mod disse livsstilssygdomme", siger Børge Nordestgaard, klinisk professor ved det Sundhedsvidenskabelige fakultet, Københavns Universitet og overlæge på Klinisk biokemisk afdeling på Herlev og Gentofte Hospital.



Nordestgaard, A.T. et al. Coffee intake and risk of obesity, metabolic syndrome and type 2 diabetes: a Mendelian randomization study. *Int. J. Epidemiol.* 2015. 44,2; side 551-565.

AHR

CYP1A1

Gener er forbundet med kaffeindtag

CYP1A2

Danskere, der er udstyret med en genetisk kaffeprofil, drikker 50% mere kaffe i gennemsnit - altså øger forbruget af kaffe fra f.eks. to kopper kaffe om dagen til tre.



Kaffedrikning hænger ikke sammen med fedme eller diabetes type II.

Man kan have gener, der påvirker lysten til at drikke kaffe. Hvis man har disse gener, er høj kaffe indtagelse ikke associeret overbevisende med fedme, metabolisk syndrom, type 2 diabetes, BMI, taljemål, vægt, højde, systolisk / diastolisk blodtryk, triglycerider, totalt kolesterol, high-density lipoprotein kolesterol eller glucoseniveauer.

Danmark er det fjerde mest kaffedrikende land i verden. I toppen ligger de øvrige skandinaviske lande med Finland som den mest kaffedrikende nation i verden.

Danskerne drikker i gennemsnit tre-fire kopper kaffe om dagen. 86% af alle mænd og 76% af alle kvinder drikker kaffe, og det er de 45-64 årige med grundskoleuddannelse som eneste uddannelse, der drikke mest kaffe.

Rapport: Kaffe, sundhed og sygdom. Vidensråd for Forebyggelse – maj 2012.

Kender du "Min Log" på www.sundhed.dk?

Ansatte i sundhedsvæsenet (den læge, den sygeplejerske og den lægesekretær der er involveret i en aktuell behandling) har lovlig adgang til vores personlige sundhedsoplysninger på sundhed.dk

Alle *vedkommende* (det kunne også være apotek) og *uvedkommende* der slår op i vores personlige sundhedsdata via sundhed.dk blive registreret i "Min Log".

"Min Log" har man kun selv adgang til (via NemID). Man kan derfor til enhver tid kontrollere, hvem der har set oplysninger - og hvilke oplysninger - på sundhed.dk (inden for de seneste to år).

Man kan altså tjekke, hvem der ser på ens sundhedsdata - og uvedkom-

mende vil altid sætte deres spor. Men der kunne også være ide i, at man fulgte med via NemID på sin "Min Log" for at se, hvad *vedkommede* foretager sig. Hvis man f.eks. venter på en henvisning til sygehuset og kan se, at oplysninger ikke er blevet tjekket endnu, ja så står man ikke lige for tur til der sker noget.

Kun 14 % af danskerne kender funktionen "Min Log".

Hvilke opslag registreres i "Min Log"?

Alle opslag i personlige sundhedsdata via sundhed.dk registreres i Min Log. Ligeledes registreres opslag i



e-journal-systemet via sygehuse samt opslag i Det fælles medicinkort uden om portalen sundhed.dk.

Min Log kan derimod ikke vise opslag i systemer, der ikke er koblet til portalen sundhed.dk - f.eks. den praktiserende læges opslag i eget journalsystem eller sygehusansattes opslag på sygehusenes lokale journalsystemer. ■

Rehabiliterings tilbud

Videncenter for Rehabilitering og Palliation vil i efteråret 2015 afvikle fire rehabiliteringsforløb rettet mod erhvervsaktive kræftpatienter. Du får mulighed for at få en afklaring af din situation, få større livsglæde samt håb og tro på fremtiden og livet.

For at kunne deltage på et af forløbene skal du:

- Være i den erhvervsaktive alder 18 – 65 år.
- Være sygemeldt eller delvis sygemeldt på grund af en kræftsygdom.
- Have afsluttet behandling med operation, strålebehandling og/eller iv-kemoterapi maks. 6 måneder før forløbsstart.
- Kunne deltage aktivt i rehabiliteringsforløbet, som omfatter oplæg i plenum, gruppediskussioner, fysisk aktivitet og individuel vejledning.
- Være indstillet på aktivt at arbejde med afklaring af dine fremadrettede arbejdsmuligheder.
- Kunne tale og forstå dansk.

Yderligere oplysninger kan fås på hjemmesiden www.dallund.dk eller ved henvendelse til Videncenteret på tlf. 3057 1059.

Man søger et ophold via et henvisningsskema - www.dallund.dk
Man skal selv udfylde en del af skemaet. Egen læge eller en læge på hospitalet skal udfylde den anden del.



RehabiliteringsCenter Dallund, Enhed for klinisk Forskning og Udvikling i Nyborg.

På baggrund af de gode erfaringer fra Dallund har videncenteret bl.a. fået til opgave at udvikle internatophold i handicapvenlige omgivelser. Videncenteret vil i efteråret 2015 afvikle fire rehabiliteringsforløb rettet mod erhvervsaktive kræftpatienter. Forløbene afvikles som internatophold på Videncentrets adresse i Nyborg. Deltagerne skal overnatte på Hotel Nyborg Strand.

Nyhed : Unik stomiring i Eakin Cohesive® familien

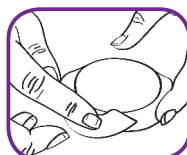


Vi har hudbeskyttelsen, som omfavner din stomi

- ✓ Utrolig hurtig og nem at tilpasse - fold omkring stomien - lad enderne lappe over - så har du skabt en sikker tætning. Skal ikke opvarmes eller strækkes
- ✓ Ideel til store eller ovale stomier - inderdiameter 50 mm/yder 85 mm
- ✓ Velegnet for folk med nedsat fingerfærdighed
- ✓ De samme hudvenlige egenskaber som Eakin Cohesive® og Eakin Cohesive SLIMS®.



Fold omkring



enderne labber over

For gratis prøver kontakt os venligst :



Focuscare Denmark ApS.
Østervangsvej 21
DK-8900 Randers
Telefon: +45 49 26 13 99
Fax: +45 49 21 02 57
Email: info@focuscare.dk
www.focuscare.dk

eakin® 
www.eakincohesiveseals.com • www.eakin.eu





NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

Lokalformand: Svend Larsen, Brandstrupvej 99, 2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809 E-mail: laila.h@mail.tdcadsl.dk

Kommende arrangement



International Stomidag

Vores sommertur i år går til Odense. Se dagens program dette blad side 4. Tilmeldingsfristen er overskredet.

P.b.v. Svend Larsen

Kommende arrangement

Julehygge på Taverna Rhodos

Da der ikke var ret stor interesse for vores juletur sidste år, og da leje af bus er dyrt, har vi besluttet at lave et julehyggearrangement her i byen i stedet for. Det foregår den **14. november 2015 kl. 17.30** på Taverna Rhodos, Jyllingevej 10, 2720 Vanløse, hvor vi får et lokale for os selv, med en stor buffet, dertil vin, øl og vand ad libitum derefter kaffe og avec.

Der bliver en egenbetaling på 100,00 kr. for medlemmer og 150,00 kr. for ikke medlemmer. **Tilmelding** til arrangementet til Svend Larsen **senest den 1. november** på mail eller telefon.

P.b.v. Susanne Friis



COPA Storkøbenhavn

Lokalformand: Gethe Jacobsen, Topasvej 35, 2730 Herlev
Tlf.: 4095 0953 E-mail: copa.stkb@gmail.com

Siden sidst

Hyggelig eftermiddag hos ConvaTec

Der har været afholdt en hyggelig eftermiddag med ca 80 deltagere på ConvaTec i juni og i skrivende stund ser vi frem til vores skovtur med sejltur på Bagsværd sø og frokost i "den gamle have" samt Stomidagen.

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokosten er planlagt til **den 28. november** med en god frokost og underholdning. Nærmere i næste blad.

Kommende arrangement

Svømmeaften

Interesserede til en svømmeaften bedes henvende sig til Gethe pr mail eller telefon, da aftenen grundet ferier ikke er fastsat endnu. De vil derefter få direkte besked om datoen.

P.b.v. Gethe Jacobsen



COPA Bornholm

Lokalformand: Inge Skovgaard Petersen,
Smedegade 20, 3700 Rønne
Tlf.: 5695 6530 / 3028 6530
ingeskovgaard@live.dk

Kommende arrangementer COPA Bornholm:

Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Frederiksborg

Lokalformand: Gisela Schjøtt, Birkemosevej 30, 3550 Slangerup
Tlf.: 4733 4434 E-mail: schjoett@webspeed.dk

Kommende arrangement

International Stomidag i Odense 19. september

Turen er omtalt i COPA blad nr. 4 juli-august, hvor det fulde program for dagen kan læses. Den officielle åbning vil foregå kl. 10.30, og første underholdning vil være kl. 11.00. Bestyrelsen har lejet en bus, således at så mange som muligt kan deltage. Deltagelsen er gratis. Tilmeldingsfristen til turen er overskredet.



Kommende arrangement

Julemarked på Gisselfeld Kloster lørdag den 21. november

I år har bestyrelsen valgt at prøve noget nyt. I stedet for det traditionelle julearrangement i Sognegården, bliver der arrangeret en bustur. Efter afhentning på henholdsvis Hillerød Station og Egedal Station, sættes kursen mod Gisselfeld Kloster, hvor der er julemarked. Vi forventer at ankomme til Gisselfeld lidt efter kl. 10, og der vil så være ca. 2 timer til at besøge de forskellige boder på markedet, og måske finde inspiration til julegaveindkøb. Derefter kører vi videre til Gyrstinge Skovkro med ankomst ca. kl. 12.45, hvor der vil være frokostplatter klar til os. Efter frokosten bliver der serveret kaffe med småkager, hvorefter turen igen går hjemad.

Afhentning:

- Hillerød Station: Kl. 8.30 Parkeringspladsen bag stationen på Carlsbergvej
- Egedal Station: Kl. 9.00 Parkeringspladsen på Dronning Ingrid's Vej.

Pris for medlemmer og støttemedlemmer er kr. 150.00.

Tilmelding til Karna Jørgensen tlf. 4717 4658 eller til Gisela Schjøtt tlf. 4733 4434 eller mail schjoett@webspeed.dk



P.b.v. Gisela Schjøtt



Tilbehørsprodukter

Pasta - Ringe/Plader/Strips - Pulver

Neutralisering af lugtgener - Granulat til tynd afføring

Kontakt os på tlf. 3637 9130 for rådgivning og vareprøver

Mediq Danmark A/S, Kornmarksvej 15-19, 2605 Brøndby, www.mediqdanmark.dk



COPA Roskilde / Køge

Lokalformand: Jette Frederiksen, Kirkegårdsvej 7, Gundsømagle, 4000 Roskilde
Tlf.: 4673 0587 E-mail: jettebfrederiksen@hotmail.com www.roskilde.copa.dk

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokosten 2015 afholdes den 26. november kl. 13.00 som sidste år på:
Hotel Niels Juel
Toldbodvej 20
4600 Køge



Vi skal som sædvanlig julehygge med en lækker julebuffet. Herefter bliver der serveret risalamande, hvor der er mulighed for at vinde en præmie. Vi skal spille bankospil om den pakke som hver person skal medbringes til kr. 30,-.

Prisen for medlemmer er kr. 150,- / ikke medlemmer kr. 250,- og kan indbetales til Nordea bank på reg. nr. 2346 konto nr. 5493 575 769 eller kontant ved ankomst.

Tilmelding skal ske til Ea Jensen **senest den 18. november** på telf. 5687 1371 eller mail eajecanty@gmail.com med oplysning om navn, telefonnr samt medlemskab.

P.b.v. Ea Jensen

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamling mandag den 19. oktober 2015
Ølby Bibliotek, Ølby Center 53, 4600 Køge (indgang fra sidebygningen)

Program:

Kl. 18.00 Spisning.

Kl. 19.15

Generalforsamling.

1. Valg af dirigent.
2. Formanden fremlægger beretning.
3. Kassereren fremlægger revideret regnskab.
4. Aktiviteter for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg til bestyrelsen.
På valg er formanden, to bestyrelsesmedlemmer, revisor samt revisorsuppleant.
7. Eventuelt.

Kl. 20.15

Foredrag af Hans-Peter Tams fra hans oplevelser under 2. verdenskrig.

Kl. 21.15

Afslutning.

Tilmelding vedrørende spisning til Ea Jensen **senest den 11. oktober** på telf. 5687 1371 eller pr. mail eajecanty@gmail.com med oplysning om navn, tlf. nr. og medlemsnummer.

P.b.v. Ea Jensen

Forslag til behandling under generalforsamlingen (punkt 5) skal være fremsendt **senest den 9. oktober.**



COPA Vestsjælland

Lokalformand: Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge
Tlf.: 6063 0747 E-mail: e.t@mail123.dk

Kære medlemmer

Desværre er der ikke så meget, at skrive om i bladet denne gang, da lokalforeningens sommertur, samt lokalforeningens og Coloplast's Temadag, endnu ikke er afholdt.

Julefrokost bliver **søndag den. 29. november 2015. Kl. 13.00**. Julefrokosten vil blive afholdt på adressen:

Vommevad forsamlingshus
Søstrupvej 82
4420 Regstrup.

Prisen bliver på 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for ikke medlemmer og gæster. God mad og to genstande plus kaffe/te med en skarp til. Der vil bl.a. være lodtrækning på indgangsbilletten og hvad arrangementudvalget ellers kan finde på af spændende ting.

Husk at medbringe en gave til 40 kr. pr. person.

Tilmelding senest fredag d. 20. november til:

Jan Nielsen på tlf. 2945 4008 eller pr. mail: ASLJ47@mail.dk

Lene Christiansen på tlf. 6111 8888 eller pr. mail: lenec485@gmail.com

Janne Christophersen på tlf. 2332 9280 eller pr. mail: jchristoph@jubii.dk eller

Eddy Tersløse på tlf. 6063 0747 eller pr. mail: e.t@mail123.dk

P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Storstrøm/Lolland Falster

Lokalformand: Helle Westergaard, Elmebakken 6, 4400 Kalundborg
Tlf.: 5950 8243 / 4042 3044 E-mail: hw.sn@ka-net.dk

Siden sidst

En oplysende dag

Endnu et arrangement, løb af stabelen d. 8. august, det foregik på ”Smålandshavet” i Karrebæksminde, de fremmødte fik en fin fremvisning af muligheder for nemmere beklædning når man er stomiopereret. Desværre har mænd et problem med benklæder der sidder akkurat der hvor stomien sidder, og derfor strammer om posen, det var der løsninger på. Der var benklæder med høj talje, mellem og lav, der var nogle med slids indsat i siden og lukket til med lynlås, så man kunne udvide fra taljen og ned. Der var jakker med lynlås i ærmet såfremt man havde armen i gips ligeledes med benklæder hvis det var benet der var i gips, alt i alt en god fremlægning af Deres Tøjmand i Slagelse.

Efter en god kop kaffe, blev ordet givet til stomisygeplejerske Ulla Ostenfeldt. Hun fortalte om brok som mange lider af - fremviste brokbælter og underbenklæder som kan afhjælpe problemet, derefter fortalte hun om hvordan mange reagerer før og efter operationen, om det var planlagt eller en overraskelse, om der havde været opbakning af familie eller venner og mange spørgsmål fra deltagerne blev stillet og fint besvaret. Alt i alt en oplysende dag.

Mange tak til vore fordragsholdere samt medlemmerne der deltog.

Kommende arrangement

Julefrokost

Vores næste arrangement er julefrokost

Lørdag d. 14. november kl. 12.00 i Hollænderhaven i Vordingborg.

Det synes måske lidt tidligt at annoncere julefrokost, men venter vi til næste bladudgivelse vil der kun være 4 dage før festen. Derfor kryds dagen af. Kom og vær med til et hyggeligt samvær med ligestillede.

Julefrokosten vil koste 150,00 kr. pr person, drikkevarer for egen regning. Vi vil satse på et rigtig godt lotterispil og håbe på, at flest mulig får en god gave med hjem.

Tilmelding skal ske senest d. 1. november, og er bindende af hensyn til madbestilling.

Tilmelding: Helle Westergaard 5950 8243/4042 3044 eller mail hw.sn@ka-net.dk

Send venligst jeres mailadresse eller telefonnummer

For hurtigt at kunne meddele os til vore medlemmer, ville det være en stor hjælp, hvis man ville sende sin mailadresse. For de der ikke har den mulighed vil et telefonnummer være fint. Der er trods alt så stor interval i udsendelsen af blad, og deadline ligger en måned før udgivelsen, så der nemt kan opstå ting der kræver kommunikation.

P.b.v. Helle Westergaard

**Kontakt os
for rådgivning
og STOMOCUR-
prøver**

STOMOCUR – et bredt sortiment
„også til dig med individuelle behov“

Soft **CONVEX**-system:
COLO, ILEO & URO





COPA Fyn

Lokalformand: Poul Erik Andersen, Mullerupvænget 12, 5230 Odense M
Tlf.: 6615 8512 / 3011 4296 E-mail: ipea@webspeed.dk

Kommende arrangement

Ikke mere brok

Mediq og COPA Fyn inviterer til møde **torsdag den 1. oktober fra kl 17.00 til 19.00** i Hjalles Forsamlingshus. Hjallesgade 31. 5260 Odense S.

Mange stomiopererede oplever desværre at få brok i større eller mindre grad. I de fleste tilfælde frarådes operation, medmindre det er direkte livstruende.

For mange brugere med en stomi brok er det en daglig gene, både fysisk og kosmetisk.

Heldigvis findes der forskellige hjælpemidler, som kan lette hverdagen.

COPA og Mediq Danmark vil derfor gerne invitere dig til vore fællesarrangement, hvor vi håber, at du bliver klogere på stomibrok og brokbandager, samt høre om COPA og foreningens virke.

Du vil få mulighed for at se eksempler på hjælpemidler til stomi brok, at der vil være prøver på diverse tilbehør.

I pausen vil stomisygeplejerske Ulla Ostenfeldt være til rådighed for personlig vejledning og spørgsmål i øvrigt til dine bevilling eller dine produkter. Produktchef Ole Steen fra Mediq Danmark vil være dig behjælpelig med svar. Mediq Danmark er vært ved en let anretning i pausen.

Handicap venlig adgang.

Dagens program

Kl. 17.00 Velkommen.

Kl. 17.10 Stomi brok og bandager ved stomisygeplejerske Ulla Ostenfeldt, Stotec.

Kl. 18.00 Pause med let anretning og en snak med Ulla Ostenfeldt.

Kl. 18.30 COPA ved lokalformand Poul E. Andersen.

Kl. 19.00 Afslutning og spørgsmål.

Tilmelding er nødvendig til Ole Steen tlf. 2365 8856 eller mail: ole.steen@mediq.com **senest 27. september.**

Tilmelding COPA medlemmer: Nini Pedersen. tlf: 5115 6503 mail: ninipedersen@hotmail.com **senest 27. september kl 20.00.**

P.b.v. Poul E. Andersen

Kommende arrangement

Juleafslutning COPA-Fyn

Så er det årets sidste arrangement som finder sted **fredag den 20. november kl. 17.30**

i Hjalles Forsamlingshus, Hjallesgade 31 5260 Odense S.

Der serveres en julebuffet. Egenbetalingen 100 kr. som betales ved arrangementet. Handicapvenlige adgangsforhold.

Tilmelding senest den 16. november kl. 20.00

til:

Poul E. Andersen

tlf.: 6615 8512

mob: 3011 4296

E-mail: ipea@webspeed.dk.

P.b.v.

Poul E. Andersen



COPA Sydøstjylland

Lokalformand: Hanne Westergaard, Emil Møllers Gade 24 A, 2.th., 8700 Horsens
Tlf.: 7564 1086 E-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Åben rådgivning på Regionshospitalet Horsens, Horsens Sygehus Mød en COPA-rådgiver

Åben rådgivning på Horsens Sygehus den 2. torsdag i måneden fra kl. 15.00 til kl. 17.00. Vi findes i dagligstuen på P4.

Siden sidst

Sommerudflugt

Vores sommerudflugt søndag den 21. juni 2015 gik til Christiansfeld, og en tur langs Den Gamle Grænse. 37 personer deltog, desværre var der nogle afbud på grund af sygdom. Efter start i Horsens og opsamling nedad gjorde vi holdt ved Den gamle Grænsekro.

Vores guide Albert Højgaard stod på der, og vi kørte videre langs Den gamle Grænse. Albert, som er en frisk mand på 89 år, fortalte ivrigt, inspirerende og humoristisk om Sønderjyllands historie. Det var simpelthen imponerende, hvad han kunne huske, både omkring datoer årstal og navne. Det var meget spændende at høre om.

På Skamlingsbanken indtog vi vores formiddagskaffe, det var blevet lidt sent kaffe, så dem der havde været tidligt oppe trængte vist også til en kop. Efter kaffen kørte vi videre og tilbage igen til Den Gamle Grænse kro, hvor vi fik dejlig middagsmad.

Efter middagspausen skulle vi besøge Christiansfeld by. Albert fortalte igen om byens historie. Vi gik en tur i byen, og så hvordan den meget flot og nænsomt er restaureret og stadig holdt i gammel stil. Vi skulle have besøgt Brødremenighedens kirke, men den var desværre optaget, da der var klassisk festival i byen. Vi sluttede af med et besøg på kirkegården, som også er lidt speciel ved at kvinder og mænd ligger begravet i hver sin side.

Efter byturen kørte vi tilbage til kroen, hvor vi sluttede dagen af med kaffe og lækker honningkage, som byen også er kendt for. Det havde været en god og spændende dag.

Den 4. juli, fjorten dage efter vores besøg i Christiansfeld, besluttede FN organisationen UNESCO at indskrive Honningkagebyen Christiansfeld på listen over kulturel Verdensarv.

P.b.v. Grethe Petersen

Kommende arrangement

Generalforsamling

Der indkaldes til generalforsamling **den 21. november kl. 11.00**

Sted: Cafe Fic, Vester Ringvej 100, 7000 Fredericia.

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning ved formanden.
3. Kassereren fremlægger lokalforeningens reviderede regnskab til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg. På valg er:

Formand Hanne Westergaard
Kasserer Gunnar Munch Jørgensen
Suppleant Lone Nørtoft Ravn
Revisor Preben Meyer Petersen
Revisorsuppleant Børge Fanth.

Efter generalforsamlingen vil Flemming Schuler vise nyheder fra fa. Braun og der vil være en god traditionel julefrokost, hvor der vil være lidt overraskelser.

Deltagelse i generalforsamlingen er KUN for medlemmer af lokalforeningen Sydøstjylland - og man kan deltage uden tilmelding. Men der skal tilmeldes, hvis man ønsker at være med til efterfølgende julefrokost.

Tilmelding til spisning senest den 14. november til
Hanne Westergaard tlf. 2070300 eller 75641086, eller
mail: h.westergaard@stofanet.dk Håber vi ses.

P. b.v. Hanne Westergaard



COPA Midt/Vestjylland

Lokalformand:

Lars Elvig,

Banegårdspladsen 4A ^{4. dør 1}, 7400 Herning

Tlf.: 2052 1771 E-mail: elvig@privat.dk

Kommende arrangement

Tre biler kan få kørselsgodtgørelse Stomidagen i Odense 19. september

Der kan sendes 3 biler til Odense med kørselsgodtgørelse fra lokalforeningen. Først til mølle.

Henvendelse til formand Lars Elvig hurtigst.

Tlf. 2052 1771, E- mail. elvig@privat.dk.



Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokostdato: 21/11-2015.

P.b.v.

Ulla Andersen

Invitation fra
**PATIENTFORENINGEN FOR
TARMKRÆFT,**
Tarmkræftgruppe i Herning

Se næste side.



Vi glæder os til at hilse på jer...
Stomidagen 2015 afholdes d. 19. september
på Radisson Blu Hotel i Odense



COPA Sønderjylland

Lokalformand: Christa Jensen, Korshøj 5, Asserballe, 6440 Augustenborg
Tlf.: 7447 3370 E-mail: kajchrista@hotmail.com

Åben rådgivning Sygehus Sønderjylland, Aabenraa

Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver til stede

Mandag d. 5. oktober kl. 10.00 til 13.00

Mandag d. 7. december kl. 10.00 til 13.00

Uden for denne tid vil der altid være mulighed for at ringe til:

Lokalformand Christa Jensen tlf. 7447 3370

COPAs sekretariat tlf. 5767 3525.

Anne Lise Hansen

tlf. 7452 0091 / 2961 2776 • achansen@webspeed.dk

Kommende arrangement

Stomidag

Verdens stomidag fejres for hele landet i Odense på Radisson Blue H.C. Andersen Hotel, Claus Bergs Gade 7, 5000 Odense C.

Lørdag d. 19. september 2015 fra kl. 9:30 – 17:00.

Lokalforeningen sender 3 biler derover, så hvis du/I vil have kørelejlighed er det først til mølle. Kontakt Christa hvis du vil vide, hvem der kører.

Tilmelding for kørelejlighed: Christa 7447 3370 / 4157 3370.

Vi håber mange vil tage turen til Odense og opleve denne dag.

Program er i dette blad side 4.



Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokost er planlagt til søndag den 22. november kl. 12.00 på Røde-Kro.

Kom til julefrokost – det er altid dejligt med nogle hyggelige timer. I november bladet kommer menu og priser på julefrokosten.

Tilmelding senest den. 17. november til:

Carl Christian – tlf. 7472 3981 Christa – tlf. 7447 3370 / 4157 3370.

P.b.v. Christa Jensen

PATIENTFORENINGEN FOR TARMKRÆFT

Tarmkræftgruppe i Herning

INVITERER TIL

Etablering af en tarmkræftgruppe i
Herning for tarmkræftpatienter og pårørende



Torsdag
1. oktober 2015
Kl. 17 - 19



Kræftrådgivningen i Herning
Nørregaards Allé 10, 7400 Herning

Formål:

Opstart af Tarmkræftgruppe, hvor vi eventuelt mødes hver 14. dag eller ? i Herning under Patientforeningen for Tarmkræft.

Mødet er gratis og arrangeres i et samarbejde mellem kræftpatienter og Kræftens Bekæmpelse. Der vil blive serveret kaffe, te samt sandwich.

Tilmelding senest den 24. september 2015

Jette Lyngholm tlf. 4031 8418

mail: tarmkraeft@hotmail.com

Hvis du er forhindret i at deltage, men synes at Patientforeningen og en tarmkræft-gruppe i Herning er en god idé, som du gerne vil høre mere om, så send en mail.

**MØD OP OG VÆR MED
– VI HAR BRUG FOR HINANDEN**

Det føles godt helt ind i hjertet, at være mange til at dele
håb og tanker

Foreningens hjemmeside: www.tarmkraeft.dk



COPA Urostomigruppen

Vestdanmark:

Anne Lise Hansen, Gåskærgade 17 B, 1.tv., 6100 Haderslev
Tlf.: 7452 0091 / 2961 2776 E-mail: achansen@webspeed.dk

Østdanmark:

Kirsten Cederlund,

Bymarken 4 D, st.tv., 4000 Roskilde Tlf.: 4632 0835

Kommende arrangementer COPA Urostomigruppen:

Kontakt venligst gruppens kontaktpersoner.



COPA Ungdom

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

Ida Engblom, Stærevej 16, 1.tv., 2400 København NV

Tlf.: 5136 3063 E-mail: ida.j.engblom@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Ungdom:

Kontakt venligst Ida Engblom.



COPA Familær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant og kontaktperson Vestdanmark:

Susanne Jakobsen,

Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding

Tlf.: 2165 9460 E-mail: susanne.elsdyrvej@gmail.com

Kontaktperson Østdanmark: Vakant

Kommende arrangementer COPA-FAP

Kontakt venligst gruppens repræsentant.



COPA Gl. Viborg amt

Lokalformand:

**Knud Fauerby, Hagenstrupparken 34, 8860 Ulstrup
Tlf.: 5046 8434**

Siden sidst

COPA Gl. Viborg amt har afholdt sin årlige sommerudflugt

Turen gik i år til Nationalpark Thy. Medlemmerne mødtes på Stenbjerg Kro, kroen ligger i udkan-
ten af nationalparken, ikke langt fra Vesterhavet. Her blev der indtaget en fortrinlig frokost. Efter
frokosten var der tid til at bese en del af nationalparken, det skete med en af Snedsted turistfarts
busser, med Stig Kirk ved rattet. Stig Kirk har et indgående lokalkendskab til området, hvad del-
tagerne nød godt af. Men inden chaufføren slap koblingen, bød vores næstformand Tove Nystrup
Larsen velkommen og orienterede om det videre forløb.

Første stop var Thagaards plantage som var anlagt 1816 i et forsøg på at skabe et skovområde
på stedet, det mislykkedes grundet det barske klima, men enkelte træer overlevede dog, heriblandt
et birketræ, der nu står som et kroget monument over en svunden tid.

Næste stop var Isbjerget som er Hanstholm Reservatets højeste punkt med 56 m. over havet. Her var der arrangeret konkurrence
i at gætte længden på et medbragt reb, og en ønskebrønd var også medbragt (spand med vand). Der blev kastet flittigt med mønter i
brønden. For de tørstige blev der serveret øl og vand, og for de der havde bestegt Isbjerget, blev det til en ekstra udskænkning. Der
blev også udelt smagsprøver på Nationalpark Thy øl som ellers er udsolgt, men tidligere direktør og brygmester, Peter Klemensen var
så venlig at sponsorere smagsprøver fra eget lager.

Efter godt socialt samvær, og en tur med mange indtryk fra et barskt og storslået landskab, endte forsamlingen ved turens udgangs-
punkt, nemlig Stenbjerg Kro, her var eftermiddagskaffe klar. Arrangørerne var også klar med et lotteri, for udover tilrettelæggelsen
var der også blevet tid til at opsøge sponsorer, og som det kan ses med et godt udbytte af anstrengelserne.

Udover tidligere direktør og brygmester, Peter Klemensen var der følgende sponsorer: Sporty Living.dk - Søstrene Skårup - Bog og
Ide - Hårbiksen - P E Jeppesen - Blomstertorvet - Thisted bryghus - Jysk - Fysioklinik Snedsted - Stenbjerg Kro.

Der var skænket, nævnt i flæng, badetøj, gavekort, plakater, hårplejeprodukter, blomster, planter, øl og vand - håndklæder og for at det
ikke skal være lyv 2x5 lektioner i varmtvandsbassin. Alt blev dog ikke bortloddet, men det går så videre til næste arrangement, som
nok bliver julefrokosten i november.

For udflugtens tilrettelæggelse stod næstformand Tove Nystrup Larsen og bestyrelsesmedlem Christian Kamp. Der kan ikke ud-
deles roser nok for den store indsats der er udvist.

P.b.v. Erik



Thagaards plantage birk.



Der findes mange
modeller og valg-
muligheder.

Ring og hør
nærmere!



Care
the right way
for a better day

- Perfekt pasform
- Ingen generende sømme
- Større frihed
- Optimal tryk
- Blødt og åndbart materiale
- Effektiv støtte
- Produceret efter dine specialmål
- Hurtig levering
- Produceret i Danmark

**Støttebandager og medicinsk beklædning til
stomi/brok, udviklet og produceret efter
specialmål – for ultimativ komfort!**

etogarments

stomibandager.dk

Eto Garments ApS • Bredgade 16 • 5592 Ejby • +45 64 46 13 30
sales@eto-garments.com • eto-garments.com



COPA Sydvestjylland

Lokalformand: Anette Larsen, Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N
Tlf.: 2785 5978 (bedst hverdage efter kl. 14.00). E-mail: s.a@bbsyd.dk

Yderligere kontaktperson: Børge Kjærgaard. Tlf.: 2068 9200.

Kommende arrangement

Bowling 15. oktober

Vi tager ud og bowler den 15. oktober. Vi mødes ved Blåvand Bowling Center kl 17.45. Bowler fra 18 til 19 og derefter er der buffet.

Kommende arrangement

Julefest

Årets julefest er planlagt til den 19. november på restaurant Sydvesten. Indbydelse kommer senere.

P.b.v. Anette Larsen



COPA Aarhus

Lokalformand: Morten Spaabæk Dippel, Skærskovtoften 4, Funder Kirkeby, , 8600 Silkeborg
Mobiltlf.: 2487 4867 aarhus@copa.dk E-mail: dippel@privat.dk

Rådgivning på Aarhus Sygehus THG

indgang 1 A, 2. Sal

Lokalet til venstre for trappen/elevatoren
(mellem afdeling 260 og 280)

Mulighed for en samtale med en ligestillet.

Torsdag 17. september	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 01. oktober	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 15. oktober	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 29. oktober	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 12. november	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 26. november	kl. 16.00 - 17.30
Torsdag 10. december	kl. 16.00 - 17.30

**Der gøres opmærksom på, at alle der ønsker en samtale med en af COPAs rådgivere er velkomne.
Det er ikke kun for patienter, der er indlagt.**

Kommende arrangement

Svømmeaften den 28. oktober

Efterårets svømmeaften er på trapperne.

Vi mødes d. 28. oktober kl. 18.00 ved billetlugen til svømmebadet "Spanien" i Aarhus midtby, ved rutebilstationen. Her vil vi nyde en svømmetur, eller blot flyde rundt i vandet (du skal ikke nødvendigvis kunne svømme). Vi kan nyde massage ved vandtryk, spabad og sauna, eller de af mulighederne som vi nu har lyst til, men en tur i bassinet skal vi dog.

Du kan trygt tilmelde dig, der er altid COPA-rådgivere med i omklædningsrummet og i vandet.

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

Atter er COPA gavmild med et godt tilskud. Vi giver indgangsbilletten til svømmehallen samt et væsentlig tilskud til de af svømmerne der efterfølgende ønsker at gå med på et spisested, hvor vi vil nyde god mad og et glas vin / vand, i hyggeligt og muntert samvær med ligestillede.

Egenbetaling her er blot et lille beløb på 50,- kr. pr. person for deltagelse i spisningen.

Tilmelding helst pr mail til niels@cool.dk

senest d. 22. oktober (men gerne nu) til:

Hvis ikke du har mail så på tlf. 2125 3988 mellem kl 17 og 20.

Stomiposer til Ukraine

OBS: Ved alle arrangementer i Aarhus lokalforening er der mulighed for at medbringe "overskudsposer" og aflevere dem til bestyrelsen.

Vi vil samle dem sammen og sørge for, at de kommer til Ukraine, hvor der er hårdt brug for dem.

Kommende arrangement

Stomidag 2015

TILBUD til alle i Århus-lokalforening:

**Ta' med til Odense til fejring af
International Stomidag**

Årets udflugt går i år til Odense den **19. september** til fejring af international stomidag med temaet:

Many stories, one voice.

Vi har lejet en bus, så vi alle kan komme med og høre de spændende foredrag og se alle de mange stande. Selve dagens program vedr. foredrag mv. se side 4 i dette blad.

Ellers er dagens program således:

Kl. 06.30	Afgang fra Randers Kulturhus.
Kl. 07.15	Afgang Viby Torv i Aarhus.
Kl. 08.00	Afgang Silkeborg, Nørrevænget v/LIDL.
Kl. 09.30	Ankomst Odense, Radisson Blue H.C. Anders Hotel.
Kl. 09.30 - 17.00	Stomidag. Dagens program: Se side 4.
Kl. 17.00	Vi spiser aftensmad på Radisson Blue INDEN vi vender næsen hjem mod Jylland.
Kl. 18.00	Afgang fra Odense.
Kl. 19.30	Ankomst i Silkeborg.
Kl. 20.15	Ankomst Viby Torv i Aarhus.
Kl. 21.00	Ankomst Randers.

Vi sørger for forplejning (inkl. en genstand pr måltid) hele dagen: formiddagskaffe i bussen, frokost, eftermiddagskaffe og aftensmad i Odense. ALT dette får du for kun 100 kr. pr person og du må medbringe en ledsager (også 100 kr). Tilmelding efter princippet 'først til mølle' (der er plads til 50 i bussen).

Tilmelding med angivelse af påstigningssted og telefonnr: til Gitte Heide helst pr mail: gitte.heide@icloud.com ellers telefon 2778 2894 efter kl. 16.



P.b.v. Niels Brund

Kommende arrangement

Bowling i Randers den 29. september

Sommeren er slut, jeg håber I har nydt den. Nu er det tid til de indendørs aktiviteter, så kom og vær med til at bowle. Tirsdag den 29. september mødes vi hos Master Bowl på Mariagervej 139-141, 8920 Randers NV kl. 19. Kom og vær med til at gøre aftenen hyggelig. Vi får først kaffe/te og kage, og kl. 20 er der baner klar til os. Vi kan spille en time. Egenbetaling 25 kr. **Husk tilmelding** til Kirsten Gjørup Hansen, mail kirsten.gjorup.hansen@gmail.com eller tlf. 2216 2140. **P.g.v. Kirsten Gjørup Hansen**



COPA Nordjylland

Lokalformand: Jørgen Dresfeldt, Søndre Kongevej 56, 9400 Nørresundby
Tlf.: 4050 0990 www.nordjylland.copa.dk E.mail: nordjylland@copa.dk

Yderligere kontaktperson: Kim Sass Lund, Foldageren 5, 9400 Nørresundby
Tlf.: 2211 3331

Mød en COPA-rådgiver

Rådgivning på Aalborg Universitetshospital Syd

Vi træffes i Patient til Patient rådgivningen på Aalborg Universitetshospital Syd (forhallen til venstre for elevatorerne). Mandag i lige uger kl. 10.00 til 12.00 (dog ikke i juli og kun første lige uge i december).

Hjemmesiden

Se billeder fra vores arrangementer på vores hjemmeside www.nordjylland.copa.dk

Invitation fra
PATIENTFORENINGEN FOR
TARMKRÆFT,
Tarmkræftgruppe i Aalborg
Se næste side.

Kommende arrangement

Julefrokost

Søndag den 6. december 2015 kl. 12.00 afholder vi lige som sidste år julefrokost på Skalborg Kro. Sæt allerede nu kryds i kalenderen og se mere i næste blad.

P.b.v. Jørgen Dresfeldt

NYHED

Ekstra næring i en nem lille mundfuld

Arla Protino® er et friskt mejeriprodukt, der gør det let og lækkert at få ekstra næring i en nem lille mundfuld.

Få inspiration til lækre mellemmåltider med Arla Protino® på www.arla.dk/protino



nyd det gode



SMAGER SOM KOLDSKÅL
OG CREMET YOGHURT!

Arla Protino® forhandles hos



nemlig.com
DAGLIGVARER NÅR
DET PASSER DIG



PATIENTFORENINGEN FOR TARMKRÆFT Tarmkræftgruppe i Aalborg INVITERER TIL Etablering af en tarmkræftgruppe i Aalborg for tarmkræftpatienter og pårørende



Torsdag
24. september 2015
Kl. 17 - 19

Kræftrådgivningen i Aalborg, Stenstrup Vej 1, 9000 Aalborg

Formål: Opstart af Tarmkræftgruppe, hvor vi eventuelt mødes hver 14. dag eller ? i Aalborg under Patientforeningen for Tarmkræft.

Mødet er gratis og arrangeres i et samarbejde mellem kræftpatienter og Kræftens Bekæmpelse. Der vil blive serveret kaffe, te samt sandwich.

Tilmelding senest den 17. september 2015 Elin Bødker tlf. 4019 0160 mail: tarmkraeft@hotmail.com

Hvis du er forhindret i at deltage, men synes at Patientforeningen og en tarmkræft-gruppe i Aalborg er en god idé, som du gerne vil høre mere om, så send en mail.

MØD OP OG VÆR MED – VI HAR BRUG FOR HINANDEN

Det føles godt helt ind i hjertet, at være mange til at dele håb og tanker

Foreningens hjemmeside: www.tarmkraeft.dk



Verdens bedste kogebog



NY BOG

En kogebog for stomiopererede - 'For people with other exits' - så dagens lys i 2013. Initiativtager var Chefsjuksköterska Maria Gylfe ved urologi-klinikken på Danderyd Sygehus, Sverige.

Bogen er blevet oversat til svensk, tysk, finsk - og dansk.

På dansk er bogen kommet til at hedde

'Nogle har andre udveje - en kogebog med mere'.

COPA har købt et antal eksemplarer som du via COPA's sekretariat kan forudbestille/købe. Prisen vil være 30 kr. + 25 kr. i ekspeditionsgebyr pr. forsendelse.

Bogen vil blive præsenteret på Stomidagen i Odense den 19. september.

Fra bogens forord:

"Dette er ikke nogen videnskabelig kogebog, men den er skrevet til ære for dig, der lige har fået anlagt en stomi og sandsynligvis har en del tanker om, hvordan livet kommer til at se ud fremover.

Vi, der arbejder med stomipatienter, bliver hver dag spurgt: "Hvad kan jeg spise nu?" Med denne kogebog vil vi give dig nogle tips til lækre retter. Derfor har vi bedt en række kokke og madkreatører om at komme med forslag til mad, der passer til forskellige lejligheder. Du vil opdage, at maden

ikke adskiller sig nævneværdigt fra alminde-

Det bør du tænke på lige efter din operation

Mange opskrifter indeholder løg og andre fiberrige ingredienser, som kan give besvær, især kort tid efter en stomioperation. Det gælder rå produkter, men også kogte eller stegte løg. Ingredienser som kålroer, ærter, bønner, løg og fiberrigt brød, især det med hele korn i, giver luft i maven. Fødevarer som pasta, ris og bananer giver et fastere tarmindehold. Til gengæld kan for eksempel blommer, pærer, sukker, saft og til tider også vin give et tyndere tarmindehold. Alt efter din situation kan du erstatte ingredienser i opskriften eller helt enkelt udelade dem. Bogen indeholder også tips til dig, der arbejder med stomipatienter, så du kan lære at tilberede enkle og lækre småretter i et hospitalskøkken med begrænsede ressourcer.

Kogebogen findes på www.ds.se i tre år efter udgivelsesdatoen. Eventuelle ændringer vil blive foretaget i onlineversionen.





lig mad. Egentlig er det ikke sværere, end at man prøver sig frem med små mængder ad gangen.

Modellerne i bogen har eller har haft stomi og har meldt sig via patientforeningen ILCO. De gør det med et glimt i øjet for din skyld. Hvis du kigger godt efter, kan du se deres stomipose, som godt nok er blevet piftet lidt op til lejligheden.

Alene i Sverige lever omkring 20.000 personer med stomi, og hvert år kommer der cirka 1.800 nye til. Det er der flere årsager til, men en stomi kan redde dit liv. Selvom det måske er svært at tro på, skal du nok finde tilbage til hverdagen igen.

Vi håber, at denne kokebog vil være en hjælp på vejen, og at den vil give dig skønne madoplevelser og mange gode grin i tiden fremover. Lev, spis og nyd!"

Spis gerne mere morgen og formiddag og mindre sent om aftenen!



Kokebogen - som nu også findes i en trykt dansk udgave - har blandt 70 kandidater fået prisen som **verdens bedste kokebog** i sin kategori "Digital-Institutions-Free PDF".

Avocado- og spinatsuppe

- 1 pose frisk babyspinat
- 3 avocadoer
- 1½ l økologisk bouillon
- 1 fed hvidløg
- 2 skalotteløg, skrællede og hakkede
- 1 tsk. lime- eller citronsaft
- 1 spsk. kokosolie til stegning
- 2 spsk. frisk basilikum, hakket
- 1 stykke fetaost
- 1 spsk. olivenolie
- Salt og sort peber

Bland fetaosten og olivenolien til en fetacreme. Svits løg og spinat i kokosolie under omrøring. Tilsæt bouillon, og lad det koge i et minut. Tag gryden af blusset. Del avocadoerne, fjern stenene, grav kødet ud, og tilsæt det til de øvrige ingredienser. Blend suppen. Tilsæt lime- eller citronsaft, og smag til med salt og friskkværnet sort peber. Hæld suppen i suppeskåle, og pynt med basilikum og citron. Server fetacremen til suppen. Bemærk, at fetaost indeholder laktose.

Gulerodssuppe

- 1 skrællet kartoffel i skiver
- 2 gulerødder, revne
- 10 cm porre i skiver
- 1 spsk. frisk ingefær, hakket
- 1 spsk. cremefraiche
- 1 tsk. grøntsagsfond, økologisk
- Vand
- Spidskommen
- Salt og peber
- 3 spsk. purløg, hakket
- 1 dl hytteost pr. person

Hæld alle ingredienser bortset fra cremefraiche, purløg og hytteost i en gryde. Hæld vand over, så det dækker grøntsagerne. Kog i 15 minutter. Smag til med krydderierne. Tilsæt cremefraiche, og hæld suppen op i suppeskåle. Pynt med purløg og hytteost. Erstat eventuelt cremefraiche og hytteost med et laktosefri alternativ.



Bestil bogen

- send en mail til
Jørgen Jensen på
COPA's sekretariat:
sekretariatet@copa.dk

Skriv bestiller
kokebog, dit navn
og din adresse.



COPA Forældregruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Morten Holmgaard, Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 5047 5007 / 4021 1966 E-mail: holmgaard@hotmail.com

Invitation til Forældregruppens Familieweekend 2015

For børn & unge som er stomi-/reservoieropererede eller har afføringsproblem

Det er med glæde vi igen **9.-11. oktober** kan invitere til Forældregruppens Familieweekend.

Vi skal igen til **Klarskovgaard**. Det ligger uden for Korsør i smukke omgivelser – lige ud til skov og strand.

Årets undervisning, står Ann Fredborg (psyko-terapeut & coach) og Søren Kjær (hypnotisør og coach) for.

Undervisningen tager afsæt i de udfordringer vi som forældre til børn med afføringshandicap i hverdagen tumler med. Og hvordan vi (familien; voksne, barnet og søskende) som hele mennesker navigerer, finder ro og styrke i udfordringerne.

Det vil blive sådan, at I efter tilmelding får et spørgeskema tilsendt via. mail. Det bedes I sende retur til Ann og Søren.

Svarene vil de bruge til konkret at afdække, hvor de vil lægge tyngde i undervisningen.

Kvaliteten sørger Ann og Søren for. Udbyttet er derimod vores "egen biks". Det er derfor vigtigt I reflekterer over spørgsmålene, og svarer så konkret og detaljeret som muligt. Og selvfølgelig deltager aktivt når vi mødes.

Fortroligheden er i top – det er kun Ann og Søren der ser skemaerne.

Lørdag vil være mere voksenkursus end familie tur.

For børn, juniorer og unge, er der som altid en lang række sjove og spændende aktiviteter.

Vi laver aktivitetsrum, hvor man kan tegne,



male, lege med perler, spille PlayStation, Wii, Lego, en masse spil og meget andet.

Det er for samvær på deres præmisser. Naturligvis med "passende ansvarlig voksen styring".

Blandt "børnepassere" er der flere voksne (i alle aldre) der selv har stomi. Flere af dem er fra tidligere år gennemgående figurer. De er rigtig skarpe til at se om de kan klare et problem eller de skal have fat i forældrene. Så I kan trygt deltage i undervisningen.

Fagligt Selskab

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

er et selskab for sygeplejersker, der arbejder med pleje af stomiopererede.

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

afholder kurser og mødeaktiviteter på landsplan for sygeplejersker og interesseorganisationer.

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomiplejen

udgiver det elektroniske tidsskrift StomiNyt og medvirker til opretholdelsen af stomiklinikker i Danmark. På det faglige selskabs hjemmeside www.dsr.dk/fs22 kan du blandt andet finde en opdateret oversigt over stomiklinikkerne, information om kongresser m.m.

Ønsker du mere information så kig ind på: www.dsr.dk/fs22

Formand: Birgitte Dissing Andersen bidian01@heh.regionh.dk - også kontaktperson COPA

Vi har valgt at lytte til jeres input fra sidste år. Vi vil være mere sammen alle sammen, på Klarskovgaard end tidligere.

Aktiviteter er ex.:

- Disney sjov
- Hospitalsklovn på hemmelig mission i Korsør
- Børne teambuildingsaktiviteter med instruktører fra CoastZone
- Biograf "mit alles" til halsen
- Fælles familieaktivitet
- Disco med div. konkurrencer
- Familie geocaching.

Så skal vi selvfølgelig også – som vi plejer – have en masse gode grin, snakke, udveksle erfaringer, hygge og spise god mad.

Ved generalforsamlingen, kan I høre sidste nyt om og fra COPA og Forældregruppen. Der er også valg til styregruppen, så har du lidt tid tilovers nu og da, gerne vil være med til at lave arrangementer & gøre en forskel – så overvej om du skulle stille op.

Vi vil allerede nu gerne opfordre til I prioriterer hele weekenden. Vi har naturligvis stor forståelse for at nogen har langt hjem.

Det er vores erfaring fra tidligere år, at søndagen hurtigt bliver en amputeret "forestilling" fordi flere familier kører hjem "før tid".

Det vil vi gerne se om vi i fællesskab kan ændre på.

Derudover bruger vi også en del penge på mad som ikke kan afbestilles.

På forhånd tak.

Tilmelding og betaling: **Senest 23. september 2015**, således:

1. Send mail til COPA sekretariat med angivelse af medlemsnummer, navne på alle deltagere og børnenes alder (og gerne diagnose): sekretariatet@copa.dk
2. Indbetal egenbetaling via bankoverførsel til COPA: Reg.: 4955 Konto nr: 000 7090 331

VIGTIGT:

Husk at påføre medlemmets navn og medlemsnummer i bemærkningsfeltet. Oplys mailadresse, så vi kan sende spørgeskema m.v. til jer.

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

Deltagelse er betinget af medlemskab i COPA (som regel er det, det "syge" barn som er medlem).

Egenbetaling pr. deltager:

0 – 2 år : kr.: 0,00

3 – 14 år: kr.: 300,00

15 år - : kr.: 400,00

For hvert "sygt barn", kan der deltage 2 voksne (og x antal børn). Familien bor som udgangspunkt på samme værelse/ r.

Ved mere end 2 voksne pr. medlem eller hvis man ønsker at have adskilte værelser, afregnes merprisen af jer selv.

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

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

Endelige programmer sendes til tilmeldte efter SU. De vil også kunne ses på vores hjemmeside

<http://www.foraeldregruppen.dk/68820566>.

Vi ser frem til en god weekend både med familier der har været med før, men ikke mindst de familier, der kommer første gang. Vi kan roligt sige, at I ikke fortryder...

Vi mødes fredag d. 9. okt. mellem 16.00 og 17.00.

17.30 er der velkomst og oplæg til weekenden.

Vi glæder os til at tage både "gamle" familier, nye familier, børn & juniorer.

Evt. spørgsmål kan rettes til Morten på

tlf.: 5047 5007 / 4021 1966 eller

mail: morten@foraeldregruppen.dk

På styregruppens vegne
Morten Holmgaard

MAVEN I BALANCE

SylliFlor® er et sprødt fiberdrys af loppefrøskaller, der er nemt at spise på daglig basis for at opnå en regelmæssig fordøjelse.

Bestil gratis vareprøver på: www.sylliflor.dk · Tlf.: 75 555 777

SylliFlor® forhandles på apoteket, i helsekostbutikker og på www.biodanepharm.com



Mød os på



Sådan virker SylliFlor®:

Ved indtagelse med væske svulmer SylliFlor® op og giver fylde i mave og tarm. De gavnlige fibre stimulerer og smører tarmen, og hjælper til en blød og regelmæssig afføring.

LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 5767 3525)

København / Frederiksberg

Svend Larsen *)
Brandstrupvej 99
2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 4095 0953

Frederiksborg

Gisela Schjøtt **)
Birkemosevej 30
3550 Slangerup
Tlf.: 4733 4434

Bornholm

Inge Skovgaard Petersen
Smedegade 20
3700 Rønne
Tlf.: 5695 6530 / 3028 6530

Roskilde/Køge

Jette Frederiksen *)
Kirkegårdsvej 7
Gundsømagle
4000 Roskilde
Tlf.: 4673 0587

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 6063 0747

Storstrøm/Lolland Falster

Helle Westergaard
Elmebakken 6
4400 Kalundborg
Tlf.: 5950 8243 / 4042 3044

Fyn

Poul Erik Andersen
Mullerupvænget 12
5230 Odense M
Tlf.: 6615 8512

Sydøstjylland

Hanne Westergaard *)
Emil Møllers Gade 24 A ^{2.th.}
8700 Horsens
Tlf.: 7564 1086

Sønderjylland

Christa Jensen *)
Korshøj 5
Asserballe
6440 Augustenborg
Tlf.: 7447 3370

Sydvestjylland

Anette Larsen
Bryndumvej 200, Bryndum
6715 Esbjerg N
Tlf.: 2785 5978 (bedst efter 14)

Midt/Vestjylland

Lars Elvig
Banegårdspladsen 4A ^{4. dør 1}
7400 Herning
Tlf.: 2052 1771

Gl. Viborg amt

Knud Fauerby
Hagenstrupparken 34
8860 Ulstrup
Tlf.: 5046 8434

Aarhus

Morten Spaabæk Dippel
Skærskovtoften 4
Funder Kirkeby
8600 Silkeborg
Tlf.: 2487 4867

Nordjylland

Jørgen Dresfeldt
Søndre Kongevej 56
9400 Nørresundby
Tlf.: 4050 0990

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 2165 9460

Forældregruppen

Morten Holmgaard
Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 5047 5007

Ungdom

Ida Engblom
Stærevej 16, 1. tv.
2400 København NV
Tlf.: 5136 3063

Colitis-/Crohngruppen

Østdanmark:

Svend Larsen
Brandstrupvej 99, 2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809

Vestdanmark:

Kontakt COPAs sekretariat

Urostomigruppen

Vestdanmark:

Anne Lise Hansen
Gåskærgade 17 B, 1.tv.
6100 Haderslev
Tlf.: 7452 0091 / 2961 2776

Østdanmark:

Kirsten Cederlund
Bymarken 4 D, st.tv.
4000 Roskilde
Tlf.: 4632 0835

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg. **) Suppleant COPAs forretningsudvalg.

