November - December Copa-blad 6 / 2013

copa

STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

Læs side 4

Læs side 28

Læs side 32

Kære medlemmer

LEDER

Henning Granslev, landsformand

Her er årets sidste COPA medlemsblad med information om lidt af hvert.

Jørgen Jensen er blevet ansat som foreningens nye medarbejder på kontoret i Ringsted. Er der brug for bestilling af brochurer, ændringer i medlemskab, brug for en rådgivning eller andet, ringer I blot til Jørgen, der vil klare sagen for jer.

Der er et par små ændringer med telefontiderne - især onsdag er ændret fra sen telefontid til normal telefontid som på de øvrige dage. Foreningens gode gamle fax er smidt ud. Der var ikke mere behov for denne. ***Ændringerne står på side 3.***

Velkommen og god arbejdslyst til Jørgen Jensen.

Der er nu igen en lokalforening for København/Frederiksberg. På mødet der blev holdt hos B/Braun lørdag den 21. september, var der COPA medlemmer der tog imod udfordringen til af få gang i lokalforeningen. Held og lykke med arbejdet og tak for jeres positive holdning til denne opgave.

Betalingen for næste års kontingent er blevet lovet at kunne klares gennem PBS. Dette løfte forventer vi at kunne overholde. Der mangler kun ganske få justeringer/tilpasninger i foreningens nye pc-system.

Der har desværre ikke været en tilbagemelding fra medlemmerne fra Storstrøm Nord eller Lolland/Falster om at være med til at genstarte lokalforeningerne. Der blev i sommeren sendt et brev ud til samtlige medlemmer om at kontakte foreningen, hvis man ville hjælpe med denne proces. Vinteren nærmer sig, derfor vil vi vente til foråret for at prøve at tilbyde et fællesmøde for de to lokalforeninger. Formålet med mødet er igen at få gang i lokalforeningerne.

COPA medlemsbladet har i de to sidste blade fået en mindre layout ændring på siderne 2 og 3.

Der vil blive arbejdet med lidt flere ændringer til en forbedring af bladet.

Sammen med årets sidste blad er der en 2014 COPA kalender. Her findes opdaterede informationer om lokalforeningerne, stomiambulatorierne og kræftrådgivningerne m.m.

Kommunernes opfindsomhed til at spare penge til hjælpemidler er alt for stor. Nu har flere kommuner besluttet, at det ikke mere skal gives tilskud til hjælpemidler til irrigation m.m. Teksten i bekendtgørelsen om personlige hjælpemidler ønskes ændret. Der står ikke direkte noget om irrigation og katetre til tømning af tarmen. Det vil Stomiforeningen COPA arbejde kraftig til at blive en realitet.

Tak til alle jer der tænker på vores projekt med indsamling af stomihjælpemidler til vores venner i Odesssa, Ukraine. I år har vi sendt rigtig mange kasser til Odessa.

Her gør de god gavn, da det er en utrolig stor udgift at købe stomihjælpemidler i Ukraine. Mange har overhovedet ikke mulighed for dette. De stomiopererede, der får hjælp fra Stomiforeningen COPA, er dybt taknemlige over denne gestus.

Sidste information er noget helt nyt. En stomibrevkasse. Stomisygeplejerske Ulla Ostenfeld vil besvare spørgsmål, der sendes til foreningen. Første mulighed for dette vil være til blad nr. 1 2014.

Spørgsmål sendes på mail til: sekretariatet@copa.dk eller h.granslev@gmail.com.

Deadline for indsendelse af spørgsmål er den lørdag ***den 23. november 2013.***

Tiden går, og det er igen snart jul og nytår. Husk at nyde den kolde tid til en travetur ud i naturen, slappe af i en god stol med en bog eller se en film. Samvær med familie og venner er også vigtig, det gælder nu hele året.

Lige pludselig får alle travlt med julestress til indkøb af træ, gaver og ikke mindst indkøb af al julemaden. Har vi glemt noget, bliver det sikkert jul alligevel.

Til slut sender jeg en hilsen til jer alle med et ønske om en god jul samt et godt nytår 2014.

På gensyn i 2014.

COPA-Sydvestjylland har været på udflugt - se side 32.

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
- *Vicelandsformand:*
  Gisela Schjøtt
  Birkemosevej 30, 3550 Slangerup
  e-mail: schjoett@webspeed.dk
  Tlf.: 4733 4434
- *Lokalformænd og -grupper:*
  Se bagsiden.

Medlemsbladet COPA
Copa-bladet udkommer 6 gange om året, d. 10. i ulige måneder. Næste blad udkommer 10. januar 2014.
Oplag: 4500 stk.
Tryk: LaserTryk A/S, Aarhus.

- *Ansvarshavende redaktør:*
Cand.scient. Ole Vestergaard,
fax: 9849 9889 • mail: bladet@copa.dk

- *Læserbreve, indlæg og artikler:*
COPA forbeholder sig ret til at afvise/forkorte eller udskyde indlæg. Manuskripter sendes via bladet@copa.dk (*tekst i word*) eller med PostDanmark til sekretariatet. Sendes foto/illustrationer pr. mail, skal det være som *selvstændige* påhæftede filer (.jpg), *højst 5 MB pr. fil*; opløsning 300 pixels. Færdige højtopløselige-CMYK-pdf i trykkvalitet 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 10/12.
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 10/12.
Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes med brevpost til Copa-bladet eller mail til bladet@copa.dk. Andet materiale modtages også - *efter afale.* Materialefrist annoncer normalt 7 dage efter tilsagn. Reproklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 17/12.**
- *Indstik:* Med forbehold. Nærmere oplysninger om tidsfrister mv.: Redaktøren, bladet@copa.dk

ISSN 0901 - 3849

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 humørlegat.
- at udgive et medlemsblad, Copa-bladet.

Copa-blad 6/2013 (november - december) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 235].

Indhold:

Leder *(Henning Granslev)* ... 2
COPA weekend 2013 *(Hanne Westergaard og Henning Granslev)* ... 4
Mere skræddersyet behandling til patienter med spredt tarmkræft ... 6
Sunde kvinder overlever tarmkræft ... 6
Rigtig kost forhindrer hudkræft ... 7
Hvorfor holder nogle mennesker ædegilde? ... 8
Optimal kost og motion skal bremse diabetes-epidemi ... 10
Livet kan forandre sig *(Therese Dicklen, ILCO)* ... 14
D-vitamin mangel er en væsentlig årsag til brystkræft blandt kvinder ... 15
Levende plastre til tarmen ... 16
Hver fjerde dansker har foruroligende få tarmbakterier ... 20
Handicap skal på dagsordenen *(Stig Langvad, DH)* ... 22
Resveratrol i rødvin bekæmper kræft ... 22
Regionsmesterskaberne SOSU-Skills 2013 *(Gisela Schjøtt)* ... 23
Carefestival 2013 *(Hanne Westergaard)* ... 23
Åbne skadestuer en saga blot ... 24
10 ofte stillede spørgsmål om stomi *(Grethe Vendelbo, www.netdoktor.dk)* ... 25
Berømtheder med stomi ... 39
Læserne skriver ... 18
Gaver og arv ... 13
Nyt fra lokalforeningerne ... 26

Velkommen til COPA

Jørgen Jensen.
Ny mand i COPAs sekretariat.

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 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 stomipleje og medicinske forhold bør man i stedet henvende sig til sin stomisygeplejerske eller stomiambulatorium.

Sekretariatet eller lokalformanden vil finde den rådgiver, der skønnes bedst egnet med hensyn til stomi/reservoir og køn.

Det er ganske uforpligtende at ringe til sekretariatet eller en lokalformand, idet Stomiforeningen COPA er til for dig og din familie/pårørende.

Liste over stomiambulatorier: Se vedlagte COPA-kalender 2014.

COPA weekend 2013

Fredag

Fredag den 30. august mødtes deltagere fra hele landet til årets weekendophold. Igen i år blev det holdt på Hotel Hvide Hus i Køge. Traditionen tro startede det med en fremvisning af stomihjælpemidler.

Der var kaffe under sygeplejerske og produktspecialist Jesper Dradrach fremvisning af de nye stomihjælpemidler fra Dansac/Hollister Danmark A/S.

Herefter var der aftenbuffet med et fint udvalg af lækker mad. Jesper Dardrach var så venlig at sponsere en genstand til maden. Tak for det til Dansac/Hollister.

Efter maden var det tid til at deltageren kunne udveksle råd og erfaringer om dagliglivet med stomi. Desuden var der god tid til at få en personlig rådgivning af Jesper Dradrach i brugen af de fremviste stomihjælpemidler.

Fremvisning.

Fremvisning.

Lørdag

Efter en solid morgenbuffet var det tid til dagens udflugt. Bussen kom præcist – madpakkerne til udflugten var ikke helt klar til den planlagte busafgang. Men så var de da helt frisksmurte. Første stop var ved Sorø Sø, hvor udflugtsbåden Lille Claus skulle sejle en rundtur på Sorø Sø, så vi kunne nyde synet af skov og Sorø Akademi fra søsiden.

Næste stop var ikke langt fra søen. Der var bestilt en guidet rundvisning i Sorø Slotskirke. Vores guide fortalte meget levende om kirkens historie, der går helt tilbage til år 1161, da biskop Absalon besluttede at bygge kirken. Absalon fik en gravplads i kirken, da han døde i 1201. Kirken er absolut et besøg værd. Der er mange flotte udsmykninger, og kirken er særdeles velbevaret.

Åndelig føde er fint. Det mætter dog ikke helt tilfredsstillende for maven. Vejret var ikke mere så fint som i starten, det regnede, men pyt, der var bestilt plads i Fuchsiadrivhuset ved akademiet. Her var der masser af plads med borde og bænke, så frokosten kunne indtages i tørvejr. Inden vi skulle videre, var der god tid til at gå rundt i den store park.

Bussen kørte rundt at små veje, så vi kunne nyde landskabet. På Sjælland er der også en rundkirke, Bjernede Kirke, den måtte vi absolut se - syntes mange.

Det var også fint med et par ophold under køreturen med bussen, der var særdeles pæn og velholdt. MEN hold da op, hvor den larmede ved bagtøjet. Ørene have brug for lidt hvile. Vi kom dog helt hjem.

På Gyrstinge Skovkro ventede kaffe og lagkage - der var rigeligt til alle. Hjemkørsel til hotellet var med en lille afstikker til Ringsted Kirke. Her var et bryllup netop slut, så vi kunne gå ind og nyde synet af endnu en altertavle m.m.

Frelst og veltilpasse efter en udflugt kom vi tilbage til vores hotel i Køge. Her var der tid til lidt afslapning, inden vi skulle til festmiddag.

Der var flere arrangementer på hotellet. Vi havde vores eget lokale, det var rart. I en god stemning nød vi en dejlig 3 rettes festmiddag og et par glas vin.

Aftenens underholdning var ikke festmusik. Vi ville prøve noget nyt – egne indslag frembragt af deltagerne. Her kan nævnes sjove historier fortalt af bl.a. Kurt Hansen og Jette Pedersen, Bakkens Hvile indslag sunget af Helle Westergaard Nielsen.

Under kaffen var der fællesang på kryds af tværs mellem de små hyggegrupper ved kaffebordene.

Sorø Sø.

Sorø Kirke.

Sorø Kirke og Sorø Akademi.

Søndag

Formiddagen blev brugt til en rask travetur nede ved stranden eller en lille sightseeing i Køge. Weekendopholdet sluttede med en god frokost, inden deltagerne sagde farvel og tak for denne gang.

Tak til deltagerne for et godt humør og hyggeligt samvær.

På gensyn et sted i Danmark en anden gang.

Festaften.

Kaffe m.m.

Helle Westergaard.

Hanne Westergaard og Henning Granslev

Brava®

"Jeg troede ikke, at jeg kunne få en alkoholfri pasta."

Nicholas, stomiopereret og bruger af Brava®

Tænk Nyt. Tænk Brava®

Et tilbehørssortiment til individuelle sikre løsninger

Brava® Pasta uden alkohol skaber en jævn overflade og dermed en tæt tilslutning

Brava Pastaen, som er en del af Brava sortimentet, er baseret på en ny, holdbar og alkoholfri recept, som er hudvenlig, samtidig med at den begrænser utæthed. Da Pastaen ikke indeholder alkohol, svier den ikke, når den påføres huden, der ligeledes hverken udtørres eller irriteres.

Den forbedrede holdbarhed gør Pastaen modstandsdygtig over for nedbrydning og opløsning, hvormed der opretholdes en tæt tilslutning mellem hud og klæber. Dette begrænser utæthed.

Coloplast Kundeservice: Telefon 49 11 12 13
www.brava.coloplast.dk

Scan og få hjælp med Bravas tilbehørsguide

Coloplast

Coloplast logo er et registreret varemærke og tilhører Coloplast A/S. © 2013-09. Alle rettigheder forbeholdes Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark.

Mere skræddersyet behandling til patienter med spredt tarmkræft

INFORMATION FRA KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Ny forskning kan give endnu mere individuelt tilpasset behandling til patienter med kræft i tyk- og endetarm, som har spredt sig. Metoden forventes indført på landets sygehuse i løbet af nogle måneder.

Patienter med kræft i tyk- og endetarm, hvor sygdommen har spredt sig, behandles i dag med en kombination af celledræbende stoffer, som under ét kaldes FOLFOX4. Nogle patienter kan desuden have gavn af at blive behandlet med antistoffet panitumumab sammen med FOLFOX4. Det kræver dog, at lægerne først laver en genetisk analyse af patientens kræftvæv, for panitumumab virker ikke hvis kræftcellerne har en ændring – en mutation – i genet KRAS.

Men selv om panitumumab kun gives til patienter, der har et normalt KRAS-gen, har nogle patienter alligevel ingen gavn af panitumumab. Hidtil har man ikke kunne afgøre, hvilke af disse patienter det drejer sig om. Men nye forkningsresultater viser, at det kan lade sig gøre, at udpege patienter i denne gruppe, som ikke har gavn af behandlingen.

Forskningen viser, at også andre mutationer er afgørende for, om panitumumab virker eller ej. Det drejer sig om andre versioner af mutationer i KRAS samt mutationer i genet NRAS. Resultaterne viser, at patienter med de nyopdagede mutationer risikerer at få forkortet deres levetid hvis de behandles med panitumumab som tillæg til standardbehandlingen FOLFOX4. Resultaterne er netop offentliggjort i det ansete videnskabelige tidsskrift New England Journal of Medicine.

Indføres på danske sygehuse

De nye resultater bliver inden for et par måneder indført på de danske sygehuse. Det vurderer overlæge i patologi, Jan Lindebjerg fra Vejle Sygehus, som til daglig arbejder med at analysere de genetiske og molekylærbiolgiske ændringer, der er sket i kræftvævet.

– "Vi venter i øjeblikket på, at de nye test, der kan undersøge for de nye mutationer, bliver helt færdige. Det sker formentlig inden for et par måneder, og dernæst bliver de taget i brug. Testene bliver tilgængelige for alle patienter med tyk- og endetarmskræft, der har spredt sig, uanset hvilket sygehus man er indlagt på," siger Jan Lindebjerg.

I sit daglige arbejde ser Jan Lindebjerg, at den individuelt tilpassede behandling vinder mere og mere indpas i den daglige praksis på hospitalerne. Lægerne arbejder i højere grad sammen på tværs af specialer, så f.eks. patologerne får en mere aktiv rolle i behandlingsvalget.

– "Det er en udvikling, der gavner patienterne, og som rummer spændende perspektiver for fremtidens kræftbehandling," siger Jan Lindebjerg.

Et skridt mod individualiseret behandling

Hos Kræftens Bekæmpelse ser overlæge Jens Oluf Bruun Pedersen resultaterne som en god nyhed til de alvorligt syge patienter.

– "Det er glædeligt, at lægerne nu får endnu bedre mulighed for at give patienterne en personligt tilpasset behandling og på den måde den bedst mulige behandling. Resultaterne er et trin i en igangværende udvikling hen imod en mere og mere individuelt tilpasset kræftbehandling, som i stadigt højere grad tilpasses den enkelte patient. Udviklingen har været i gang længe, og vi kommer til at se mange flere af denne slags resultater i fremtiden," siger Jens Oluf Bruun Pedersen.

Kilde: www.cancer.dk

Sunde kvinder overlever tarmkræft

Kvinder med en sund livsstil diagnosticeret med tyk- og endetarmskræft har langt større sandsynlighed for at overleve deres sygdom end knap så sunde kvinder.

Kvinder, som er fysisk aktive, normalvægtige, ikke-rygere og diagnosticeret med tyk- og endetarmskræft har signifikant bedre overlevelsesrater. Det viser en ny undersøgelse fra Western Australian Institute for Medical Research (WAIMR).

Studiet tog udgangspunkt i 879 patienter diagnosticeret med tyk- og endetarmskræft mellem 2005 og 2007. Både mænd og kvinder deltog i undersøgelsen, men det var de kvindelige patienter, der stod for de mest bemærkelsesværdige resultater. Det fortæller Dr. Boyle, forskningsleder i WAIMR:

- "Vi kunne konstatere, at kvinders livsstil i årene op til deres diagnose havde en stærk indflydelse på deres overlevelse. Kvinder, der var fysisk aktive, havde omkring 60 procent mindre risiko for at dø i løbet af opfølgningsperioden i forhold til inaktive kvinder."

- "Vi kunne desuden se, at kvinder, der røg, havde tre gange så stor risiko for at dø af tyk- og endetarmskræft sammenlignet med patienter, som aldrig havde røget. Endelig havde overvægtige og fede kvinder næsten dobbelt så stor risiko for at dø af deres kræftsygdom sammenlignet med normalvægtige kvinder," fortæller Dr. Boyle.

Afgørende faktorer

Hos Kræftens Bekæmpelse hæfter man sig ved, at studiets resultater falder helt i tråd med den viden, man allerede har om kost, motion og tarmkræft:

- "Overvægt øger risikoen for tyktarmskræft, ligesom en høj indtagelse af rødt og stegt kød tyder på en øget risiko. Særligt fysisk inaktive personer med en lav indtagelse af fuldkorn og fibre, høj indtagelse af kød fra svin, ko og lam samt et højt BMI er udsatte. Derfor overrasker det heller ikke, at slanke og fysisk aktive kvinder i langt højere grad overlever deres sygdom," siger Anne Tjønneland, der er forskningsleder i Kræftens Bekæmpelse.

- "Undersøgelsens resultater bidrager til en voksende mængde af beviser for, at livsstilsfaktorer, især fysisk aktivitet, spiller en vigtig rolle i prognosen for tyk- og endetarmskræft," siger Anne Tjønneland.

Undersøgelsen *"Lifestyle factors associated with survival after colorectal cancer diagnosis"* er offentliggjort i *British Journal of Cancer.*

Kilde: www.cancer.dk

Rigtig kost forhindrer hudkræft

Granatæble.

Vi bombarderes med oplysninger om sol og hudkræft, men nu viser det sig, at den rigtige kost kan forebygge, at man får hudkræft. En stor forskningsundersøgelse*) omfattende 8 europæiske landes befolkninger viser nu, at indtagelse af fødevarer med visse antioxidanter forebygger hudkræft. Især antioxidanter i *granatæbler* viser sig klart at modvirke udvikling af hudkræft i de undersøgte befolkningsgrupper. Hudlæge Janne Touborg, Cutanea Aarhus Hudlægecenter fortæller:

- "Det er glimrende og vigtigt, at vi forebygger hudkræft ved at solbeskytte os i en sommer som den, vi netop har oplevet i 2013, men nu skal vi også huske at tænke på, hvordan vi lever i de mørkere måneder, vi går i møde. Sund kost med gode antioxidanter vil forebygge hudkræft i den kommende sommer. Granatæbler og andre grøntsager og frugter med antioxidanter og betændelseshæmmende sporstoffer er generelt vigtige mod hudkræft, og mod at vores hud ældes for tidligt".

Reference

**)Vries, de E. et al Known and potential new risk factors for skin cancer in European populations: a multicentre case-control study.*

Influenza vaccination

Influenzasæsonen er over os. En ny undersøgelse foretaget af Gallup for Sundhedsstyrelsen viser, at 60% af personer med kronisk sygdom og 40% af ældre over 65 år mener at det er usandsynligt eller meget usandsynligt, at de i år vil vælge at blive vaccineret mod influenza.

Det bekymrer Sundhedsstyrelsen. De adspurgte i Sundhedsstyrelsens undersøgelse begrunder deres fravalg af vaccination med, at de vurderer risikoen for at blive smittet med influenza for lille. Og hvis de skulle blive syge, vurderer de det ikke som særlig alvorligt. En anden forklaring er manglende tro på vaccinens effektivitet og frygt for bivirkninger som årsager til, at de ikke vil lade sig vaccinere.

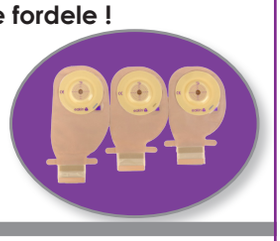
Sundhedsstyrelsen har gennemført kampagner, der skal informere skeptikere om, at influenza er alvorligere, end man tror.

eakin®

"Endelig fri for lækage... "

... takket være den bløde convexitet på Pelican poser.

- **Maximal beskyttelse mod lækage**
- **Forlænget bæretid**
- Ekstremt fleksibelt skumlag bag klæber løser problemerne ved at følge din krops form **uden at krølle**
- Hudvenlig klæber **bevarer din hud omkring stomien sund**
- Blødt, flexibelt udløb på urostomiposer
- **Convex børnepose** fås i tømbar og urostomi
- **3 størrelser; Maxi, standard & mini convex** poser fås til voksne i alle 3 typer lukkede, tømbare og urostomiposer
- Fås i opklipbare op til **40/60mm og** i **mange forudstansede hulstørrelser med. 2,5 mm interval**
- **Og mange flere fordele !**



For mere information og prøver, kontakt 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

Focuscare

PELICAN™ Pouches
Convexposer også til børn

Hvorfor holder nogle mennesker ædegilde?

FEDMEFORSKNING

Professor Haja Kadarmideen vil gerne forstå, hvorfor det at åbne køleskabet for nogle mennesker er startskuddet til et ædegilde. Kadarmideen har analyseret data fra næsten 1.200 svin for at forklare fedme og overspisning hos mennesker.

Der produceres 30 mio. svin i Danmark om året. Det besluttede Haja Kadarmideen, genforsker på Københavns Universitet, at udnytte til sin fordel i sin seneste forskning i spiseadfærd i forhold til fedme og diabetes. Han indså, at det ville være umuligt at overvåge 1.200 menneskers spiseadfærd døgnet rundt og rettede derfor blikket mod danske svin for at finde ud af, hvorfor nogle mennesker "æder som svin".

Den indiskfødte australske forsker og professor Haja Kadarmideen leder en forskningsgruppe på Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet ved Københavns Universitet. Han ville gerne forstå, hvorfor det at åbne køleskabet for nogle mennesker er startskuddet til et ædegilde.

Hvorfor har visse personer svært ved at stoppe spiseriet?

– "Hvorfor får nogle mennesker en trang til at overspise eller trøstespise, mens andre bedre kan styre deres spisevaner? Er det adfærdsbetinget, f.eks. når vi er stressede, glade eller kede af det, eller er vi genetisk programmerede til at indtage mere mad, end vi har brug for?" spørger Kadarmideen.

Første studie af sin art

Svin er i forvejen meget benyttede som dyremodeller inden for fedmeforskning, idet deres arvemasse (genom) og fordøjelsessystem minder om vores. Derfor fik knap 1.200 svin over en periode på fire år ubegrænset adgang til mad. Med hjælp fra Videncenter for Svineproduktion under Landbrug og Fødevarer blev svinene overvåget løbende, og det blev noteret, hvor ofte de spiste, hvor meget tid de tilbragte ved foderautomaten, hvor meget og hvilken slags mad de spiste, og samtidig blev deres samlede vægtforøgelse kortlagt.

DNA fra svinene blev analyseret ved hjælp af en genchipteknologi, som samtidig oprettede en genetisk profil 60.000 steder på hvert enkelt svins DNA.

– "Vi sammenholdt hele genprofilen og observationerne af spiseadfærd for alle svinene via associationsstudier af hele genomet for at finde generne for spiseadfærd – en stor opgave, som svarer til at skulle finde isbjørne i en snestorm," siger Kadarmideen.

Kadarmideen og resten af forskerholdet, som bl.a. talte Duy Ngoc Do, en vietnamesisk ph.d.-studerende, der stod for analysen af dataene, blev overraskede over resultatet. De opdagede store forskelle i svinenes spisevaner. Forskningen viste klart, at for nogle (svin med visse genetiske varianter) var overspisning normal adfærd, og for en bestemt gruppe af svin var det tydeligt, at de var genetisk programmerede til at spise mere mad end andre.

– "Dette er det første komparative studie i verden, hvor svins og menneskers gener kortlægges for at identificere vigtige gener i det menneskelige genom (fx på kromosom 6 og 17), som er kendt for at have indflydelse på fedme hos mennesker, samt nogle nye gener, og i fællesskab kan de måske forklare, hvorfor vi har lyst til (mere og nogle gange usund) mad, og hvorfor nogle af os overspiser og dermed udvikler fedme og diabetes, som begge udgør et stort samfunds- og sundhedsmæssigt problem," tilføjer Kadarmideen.

Følger for folkesundheden

Hvis vi opnår en større forståelse af menneskers sundhed, vil en simpel blodprøve (DNA-test) i fremtiden måske kunne fastslå, om en person er tilbøjelig til usund spiseadfærd og potentielt kan udvikle sygdomme som fedme og diabetes, herunder om nogle mennesker kan være genetisk disponeret for overspisning.

– "Vores svineforskning viser, at spiseadfærd nedarves. Hvis en mor eller far eller begge har usunde spisevaner, vil de sandsynligvis videregive en del af deres vaner til deres børn gennem deres DNA. Men ikke alle børn i en familie har ens spisevaner, og det skyldes, at de kan have fået forskellige varianter af de spiseadfærdsgener, der kan føre til fedme. Der skal også tages højde for miljømæssige og psykologiske aspekter, idet den ”epigenetiske” (arvelige) faktor og fosterprogrammeringen i livmoderen kan have en permanent indvirkning på børns spiseadfærd. Alt i alt er det et komplekst spørgsmål, som kræver yderligere undersøgelse," siger han.

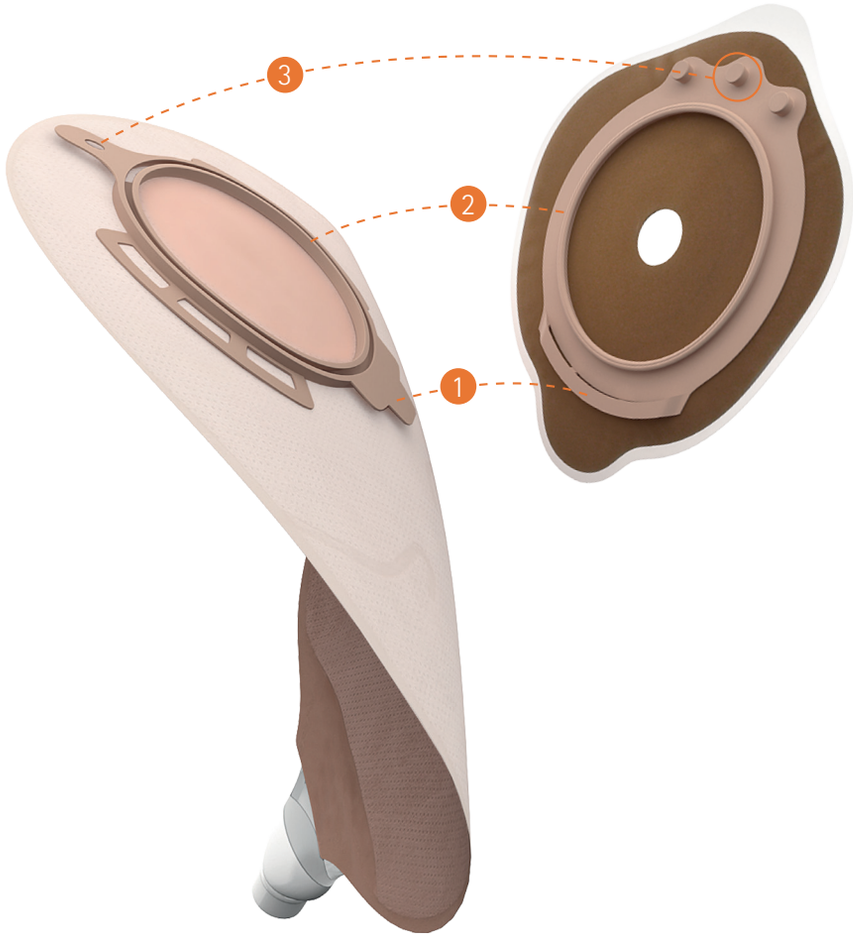
Kadarmideen siger, at vi måske kommer til at betragte og behandle denne usunde spiseadfærd som et handicap:

–"Jeg tror, at yderligere studier vil understøtte vores resultater, der viser, at nogle mennesker ikke kan lade være med at overspise, fordi det ligger i deres DNA. Når vi er opmærksomme på dette, kan vi bedre forstå og hjælpe og på den måde fremme livsstils- og adfærdsændringer, der kan opveje virkningen af disse potentielle fedmegener," siger Kadarmideen. ■

Duy Ngoc Do et al. Genome-Wide Association Study Reveals Genetic Architecture of Eating Behavior in Pigs and Its Implications for Humans Obesity by Comparative Mapping. PLoS ONE. 2013. doi:10.1371/journal.pone.0065452

Flexima® 3S Uro

Enkel, sikker med fleksibel kobling



1. **Styret påsætning** – sikrer korrekt placering – 3 positioner.
2. **Løftbar flange** – giver minimum pres mod maven ved påsætning.
3. **"Klik-lås"** – ekstra sikkerhed mod lækage.

Ekstra tryghed i hverdagen

Med mere end 40 års erfaring i stomi, har B Braun udviklet Flexima® 3S Uro. Et unikt 2-dels mekanisk koblingssystem – for større sikkerhed og fleksibilitet.

Flexima® 3S Uro byder på en række enestående fordele og er både nem og enkel at bruge. Med den styrede påsætning behøver du ikke længere være nervøs for, om posen er korrekt placeret – og muligheden for at påsætte den i 3 positioner, betyder at den kan tilpasses netop dine behov.

Med Flexima® 3S Uro kan du føle dig sikker – dag og nat. Den særlige låsemekanisme giver et tydeligt "klik", når posen fastgøres. Det er din sikkerhed for, at posen holder tæt, og dermed minimerer risikoen for lækage. Sammen med den hudvenlige og urinresistente klæber, giver Flexima 3S Uro ikke alene øget komfort, men også ekstra tryghed i din hverdag. Fås i transparent og i beige.

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.

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

B. Braun Medical A/S Dirch Passers Allé 27, 3. sal 2000 Frederiksberg Tlf.: 3331 3141 www.bbraun.dk

Optimal kost og motion skal bremse diabetes-epidemi

KOST og DIABETES

Antallet af diabetikere eksploderer verden over. Derfor starter verdens hidtil største undersøgelse af, hvordan man bedst forebygger type-2 diabetes gennem kost, motion og livsstil.

8 EU-lande samt New Zealand, Australien og Canada deltager i det EU-finansierede projekt, som ledes af forskere fra Københavns Universitet.

21 mio. europæere har i dag brug for diabetesbehandling, heraf 300.000 danskere. Dermed er antallet af diabetikere fordoblet på blot 10 år og alene i Danmark koster diabetes det danske samfund omkring 86 mio. kr. om dagen i sundhedsudgifter.

De foruroligende tal får nu EU-kommissionen til at skyde penge i et stort forskningsprojekt, kaldet PREVIEW, som skal vende udviklingen og forhindre, at udgifterne til livsstilssygdomme eksploderer i fremtiden.

Formålet med forskningsprojektet er at finde den mest effektive kombination af kost, motion og livsstil i forhold til forebyggelse af type 2-diabetes.

- Vi vil gerne afklare, om vores nuværende kost- og motionsanbefalinger er optimale i forhold til at forebygge type-2 diabetes eller om en anden livsstil er mere effektiv. Det kan spare samfundet for milliarder i sundhedsudgifter at finde en formel for, hvordan man bedst forebygger type-2 diabetes. Det vil vi dels gøre ved et køre et stort treårigt klinisk forsøg med forsøgspersoner fra 8 lande og dels ved at studere data fra flere store befolkningsundersøgelser, siger overordnet koordinator for projektet, professor Anne Raben fra Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet.

"Det kan spare samfundet for milliarder i sundhedsudgifter at finde en formel for, hvordan man bedst forebygger type-2 diabetes."

Professor Anne Raben
fra Institut for Idræt og Ernæring
på Københavns Universitet

Det store kliniske studie gennemføres på omkring 2500 deltagere fra Finland, Holland, Storbritannien, Spanien, Bulgarien, Australien, New Zealand samt i Danmark, hvor man på Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet netop er gået i gang med at finde egnede deltagere.

(fortsætter side 12)

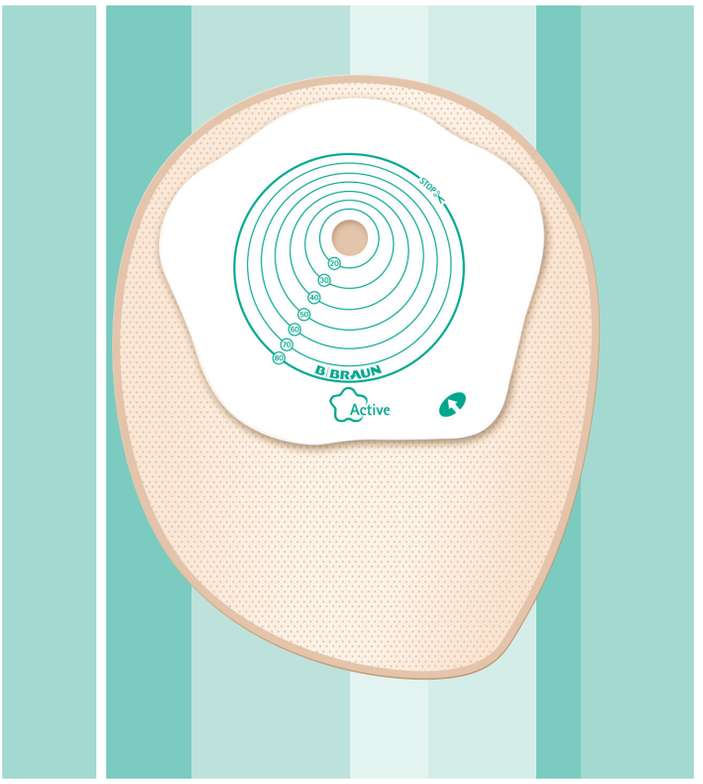
Feel the difference

Flexima® Active

Ny elastisk klæber. Fleksibel og sikker.

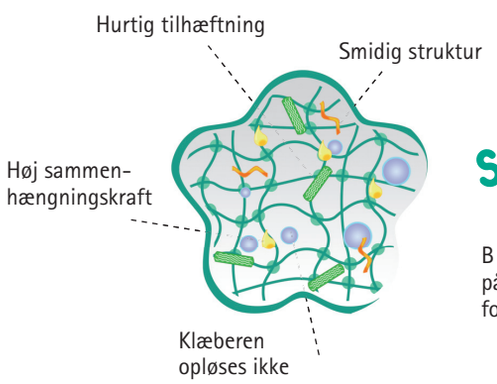
Flexima® Active er en ny 1-dels stomipose med en helt ny elastisk og hudvenlig klæber udviklet ud fra den unikke SkinTech® formulering. Den giver øjeblikkelig og sikker hæftning til huden – samt en smidighed, der sikrer, at klæberen følger kroppens bevægelser. Den er nem at sætte på og nem at fjerne – helt uden klæberester. Let og smertefrit! **Flexima® Active – for en sikker og bedre hverdag.**

Flexima® Active - LUKKET med filter



Flexima® Active - TØMBAR med filter

- Fuld hudkontakt for øget sikkerhed
- Elastisk og smidig
- Virkelig god bærekomfort
- Ingen klæberester



SkinTech® Formulation

B Braun har patent på den nye SkinTech® formulering.

For mere information og 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.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

B. Braun Medical A/S Dirch Passers Allé 27, 3. sal 2000 Frederiksberg Tlf.: 3331 3141 www.bbraun.dk

Fortsat fra side 10:

To kosttyper og to motionstyper testes mod hinanden

Forsøgsdeltagerne vil ved lodtrækning blive opdelt i grupper der følger et livsstilsprogram med én af to forskellige kosttyper og én af to forskellige motionsformer.

De to kosttyper er henholdsvis en kosttype, der følger de nuværende kostråd med et højt kulhydratindhold, mange fibre og et moderat proteinindhold samt en kosttype med ekstra meget protein og færre, men mere langsomt optagelige kulhydrater.

- "Begge kosttyper er som udgangspunkt sunde, men kan alligevel have forskellige sundhedseffekter. Kombineret med motion håber vi at kunne skræddersy et mere optimalt livsstilsprogram, der kan forebygge diabetes i befolkningen," siger forsøgsansvarlig, lektor Thomas Meinert Larsen fra Institut for Idræt og Ernæring.

De to typer motion består henholdsvis af en type, hvor forsøgsdeltagerne motionerer med moderat intensitet 150 min. om ugen, eksempelvis rask gang, og en type, der fokuserer på højintensitet 75 min. om ugen ved eksempelvis jogging.

- "Vi ved allerede, at en kost, der følger de nuværende kostråd kan forebygge diabetes. Men det nye ved dette projekt er, at vi tester to typer kost mod hinanden for at finde ud af, om der findes et mere effektivt alternativ. Det er for eksempel aldrig blevet undersøgt, om en kost med mange proteiner og færre, men langsomt optagelige kulhydrater i endnu højere grad forebygger diabetes. Samtidig tester vi også to forskellige motionsformer for at finde den bedst egnede," slutter professor Anne Birgitte Raben. ■

PROJEKTET PREVIEW

Forskningsprojektet PREVIEW er finansieret af den europæiske kommission med 9 mio. euro (ca. 67 mio. kr.). Der deltager i alt 15 partnere fra flere EU-lande samt Australien, Canada og New Zealand. I det kliniske studie deltager 2.500 forsøgsdeltagere fra Danmark, Finland, Holland, Storbritannien, Spanien, Bulgarien, Australien og New Zealand. Forsøgspersonerne vil være både voksne og børn.

I alt 2300 af forsøgspersonerne vil være voksne i alderen 25-45 år og 55-70 år. Dertil kommer 200 børn i alderen 10-18 år. Forsøget er planlagt til at vare i 3 år og vil blive afviklet i perioden 2013 til 2017. I befolkningsundersøgelserne indgår data fra hele 170.000 personer fra lande i Europa, samt Canada og New Zealand.

Den danske del af forsøget vil foregå på Institut for Idræt og Ernæring, og her vil indgå 315 børn og voksne forsøgsdeltagere som er overvægtige og i risiko for at udvikle type-2 diabetes. I Danmark er den overordnede forsøgsansvarlige, lektor Thomas Meinert Larsen.

TYPE 2-DIABETES

Type-2 diabetes rammer primært voksne. Sygdommen kan være arvelig, men udløses i mange tilfælde af usund livsstil, som eksempelvis fysisk inaktivitet og usunde madvaner. Hormonet insulin spiller en helt central rolle for at regulere blodsukkeret.

Hos raske personer frigiver bugspytkirtlen således insulin til blodbanen efter indtagelse af et måltid. Insulin-hormonet sikrer at eksempelvis muskler og lever optager sukker fra blodet. Men ved type-2 diabetes mister kroppen gradvist evnen til at optage insulin og/eller producerer ikke tilstrækkeligt med insulin. Type-2 diabetes behandles med livsstilsændringer samt piller eller injektioner, der øgerinsulinoptagelsen eller insulinproduktionen.

Efter 10 til 15 år med sygdommen vil omkring 50 % have behov for at anvende lægemidlet insulin som injiceres i kroppen med en tynd nål. Det skønnes, at ca. 750.000 danskere har forstadier til type-2 diabetes.

RÅD

Ignorer ikke hudproblemer

Hudproblemer er lettere at behandle, hvis de opdages tidligt.

Lad ikke posen blive alt for fuld før du tømmer den

Overvægt vil adskille et 2-delt system, og vil lægge overskydende vægt på forpladen, hvilket resulterer i tidlige svigt. Tøm posen, når den er en tredjedel til halv fuld.

Undlad ikke at bruge sikkerhedsselen i bilen

En velplaceret og justerede sikkerhedssele må ikke blande sig i stomafunktion eller beskadige din stoma. Det er sandt nok, men i en ulykke - og stoma eventuelt bliver beskadiget - er det efterfølgende meget lettere at reparere en stomi end et knust kranium.(Se også svar på *'spørgsmål 7'* i dette blad - side 25.)

Råd fundet på internettet.
Har du kommentar - eller andre råd - så skriv til bladet@copa.dk
Angiv venligst om vi må bringe dit navn eller du vil være anonym.

Betalingsservice

Fra 2014 bliver det muligt at betale kontingent til COPA over PBS. Derfor er det vigtigt, at du giver besked til sekretariatet, hvis du overgår fra almindeligt medlem til pensionistmedlem eller støttemedlem EFTER at du har betalt 2013-kontingentet.
Send en mail til sekretariatet@copa.dk
eller ring på 57 67 35 25.

COPA sekretariatet

Gaver og arv

Bogført 01/04 2013 - 03/09 2013

Lillian Jørgensen	50,00 kr
Janne Madsen	1000,00 kr
Brian Georgsen	100,00 kr
Kaj Isak Petersen	50,00 kr
Erik P. Harfot	100,00 kr
K. Søndergaard	150,00 kr
K. Schmidt	50,00 kr
Laila Pedersen	50,00 kr
Søren Tofthøj	50,00 kr
Hanne Pedersen	250,00 kr
Boet efter Jan Jørgensen	50000,00 kr
Boet efter Inger Lydia Rasmussen	343640,00 kr
Bodil Olga Hansen	500,00 kr
Ingolf Holmgaard Mathiesen	75,00 kr

COPA takker på det hjerteligste.

Gaver / bidrag kan trækkes fra. Oplys dit CPR-nummer til COPA, som så indberetter beløbet til SKAT. Man kan *ikke* trække COPA-kontingentet fra i skat.

Nye kostråd

Fødevarestyrelsen har udsendt nye officielle kostråd. Sidst vi fik nye kostråd var i 2005 med en lille ændring i 2009. Dengang var der otte kostråd. Nu er der 10.

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.

2. Spis frugt og mange grønsager.

3. Spis mere fisk.

4. Vælg fuldkorn.

5. Vælg magert kød og kødpålæg.

6. Vælg magre mejeriprodukter.

7. Spis mindre mættet fedt.

8. Spis mad med mindre salt.

9. Spis mindre sukker.

10. Drik vand.

Stomibælte med lomme

Stomibæltet støtter og stabiliserer, samtidig med at lommen reducerer trykket på stomien og posen.

Stomibæltet reducerer lydgener fra stomien og stabiliserer ved træning, vandaktivitet, sex og samliv.

- Kan bruges på begge sider - den ene sort den anden hvid.
- Tørrer hurtigt efter bad og badning (neopren).
- Enkel justering med velcro.
- Former sig efter kroppen.
- Let at klippe i for god pasform.

Lommen reducerer trykket på stomien og posen.

Tips for at finde den rigtige størrelse: **livmål minus 10%**
Eks. livmål 100 cm. minus 10% = 90 cm. = størrelse M

Beskrivelse	Livmål	Str.
HH-Stomibælte m/lomme	70 cm.	XS
HH-Stomibælte m/lomme	80 cm.	S
HH-Stomibælte m/lomme	90 cm.	M
HH-Stomibælte m/lomme	100 cm.	L
HH-Stomibælte m/lomme	110 cm.	XL

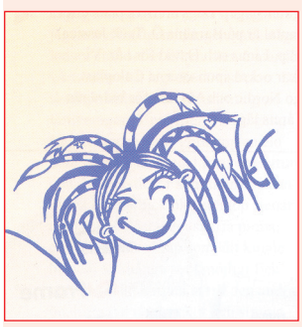
599,00
inkl. moms

Stomibæltet kan bestilles hos Stotec på telefon: 7584 1166 eller mail: stotec@stotec.dk

Livet kan forandre sig

Therese Dicklen fra *ILCOs "Unga Vuxna"* har i det svenske medlemsblad ILCO skrevet følgende artikel

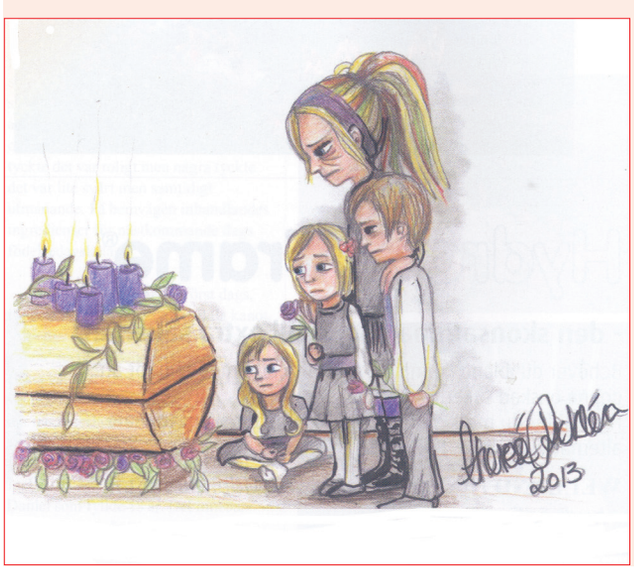
Livet går videre – og livet er ikke altid let; men hvis livet altid var let, tænker jeg på, hvordan havde livet så udviklet sig?



Livet kan hurtigt forandre sig, specielt når et menneske dør, et menneske der har stået en nær og som man har elsket. Mit yngste barns far døde i foråret og det føltes som vores liv stoppede i et vakuum, fyldt med chok og sorg. Men vi klarer det – jeg ved vi klarer det – jeg tror vi sørger så sundt vi kan. Alle omkring, min familie, hans familie, venner, terapeuter, sociale myndigheder, ja alle har givet en vidunderlig støtte - mere eller mindre. Jeg tror ikke på talemåden: "Tiden læger alle sår". For mig er det snarere: "Tiden læger muligvis sår til ar" – og de ar lærer man sig at acceptere og leve med. Det er blandt andet livets ar der er med til at forme og udvikle mig som menneske. Jeg vil altid opleve det gør mere eller mindre ondt at tænke på mit barns far, det går ikke over med et klap på skulderen og et smil. Jeg, mine børn, familie, venner, nære bekendte osv. taler om ham når vi vil/kan og føler for det tilsammen. Det er dejligt at have mennesker omkring sig som tør bevare deres sorg og tør stå ved den. Sorgen går igennem alle følelser: savn, glæde, vrede, frustration, lettelse, irritation, kærlighed, osv. Til tider borer den sig dybt ned, så man føler at man ikke kan trække vejret og alle tårer er brugt op – men så ved jeg det snart vender og jeg vil klare det. Sorgen ligger ikke på samme niveau hele tiden, den kommer og går over tid – dage, uger, timer. En magnet på et køleskab kan huske en på noget – og fjerne smerten fra et åbent sår i hjertet.

Jeg har lært mig en frase som jeg bruger, når andre synes det er træls eller svært for mig: "Det er ikke let at være lille, det er ikke let at være stor, det er ikke let at være menneske".

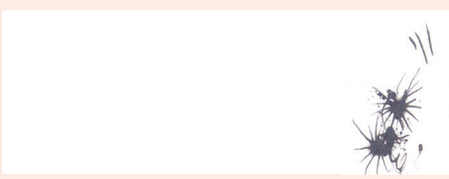
Men trods mit humør tog jeg i sommers til Köln i Tyskland til en musikfestival ved navn Amphi – uden børn. Vi var fem personer som kørte derned og vi var væk i en uge. Vi tog fra en regnfuld og småkølig sommer i Norrland, til en sommer der var som en sommer bør være. Oh så varmt det var i Tyskland – og hvilken utrolig dejlig oplevelse. Dejligt at rejse væk og gøre noget andet. Vi boede på et hotel optil festivalområdet og havnede i suiter på grund af, at rejsebureauet havde lavet en fejl – ikke så dårligt. Vi daskede rundt, spiste god mad, drak god øl, var på museer, i kirker og shoppede en masse tøj i neongult, dansede og lyttede til musik. Havde ingen specielle planer om dagen – vi tog dagene som de kom. Jeg kan anbefale svinekødspandekager – en slags stenbagt brød med grillet , sprødt og salt flæsk.



Ellers har jeg skaffet mig en logerende - hjælper en hjemløs kvinde og hendes barn et stykke tid (syntes jeg havde så lidt at lave, ha, ha) eftersom det nærmest er umuligt at få en lejlighed i Umeå-området. Stakkels hende, tænkte jeg. Det kan ikke være let at komme at bo hos mig – jeg som har så mange skæve ideer, samler på skrot, vil lave/bygge det meste selv, ikke støvsuge, ikke vaske op, ikke gøre rent og ikke overholde tider. Jeg får stress af at hun støvsuger og samtidig siger til mig: "Tag det roligt, det behøver du ikke gøre." Vi taler ej heller ikke rigtig samme sprog – så mange gange nikker vi til hinanden og smiler – som ja skidt være med det, det bliver alt sammen godt. Alle børnene leger sammen og bygger køjer overalt, til den bitre mor (mig) bliver ked af det når hun falder over dem.

Livet går videre og livet er ikke altid let…men hvis alt altid havde være let, tænker jeg på hvordan vi havde kunnet udvikle os, lære noget nyt om os selv – om mennesker – om verden, indse hvor stærk man egentlig er, forandre tankemønstre, slå hul på fordomme……og meget, meget mere……..

Knus og kærlighed



FRA: ILCO-BLADET 3-2013 side 32-33

D-vitamin mangel er en væsentlig årsag til brystkræft blandt kvinder

En undersøgelse - offentliggjort i *American Journal of Clinical Nutrition* - vurderede sammenhængen mellem cirkulerende koncentrationer af 25-hydroxyvitamin D [25 (OH) D] og risikoen for brystkræft hos saudiarabiske kvinder (120 med brystkræft og 120 kontrolpersoner).

Undersøgelsen udgik fra King Fahd Hospital i Jeddah, Saudi-Arabien, og foregik fra juni til august 2009. Deltagerne udfyldte spørgeskemaer om kost og sygehistorie, og serumprøver blev indsamlet fra alle kvinder til at måle cirkulerende 25 (OH) D koncentrationer. Deltagerne havde en gennemsnitlig alder på 47,8 år og en gennemsnitlig body mass index (BMI) på 30,0 kg/m^2.

Resultat: De kvinder, der havde et lavt D-vitamin niveau havde seks gange større risiko for at have brystkræft end kvinder med højere niveauer.

Konklusion: En omvendt sammenhæng mellem serum 25 (OH) D koncentrationer og risikoen for brystkræft hos saudiarabiske kvinder.

Kvinder i Saudi-Arabien har generelt meget lave niveauer af D-vitamin, selv om de bor i et område med højt UV sollys. Dette skyldes en moderne indendørs livsstil, mørkere hudtyper, kulturel klædedragt, m.m.

Kvinderne i denne undersøgelse var endvidere fede (BMI=30).

Overvægt kræver mere D-vitamin

På www.mayoclinicproceedings.org kan man læse, at D-vitaminmangel fortsætter med at være et problem i dagens samfund. "Fordi kropsfedt kan beslaglægge D-vitamin, er det nu erkendt, at børn og voksne, der er overvægtige kræver 2 til 5 gange mere D-vitamin for at behandle og forebygge D-vitaminmangel." Derfor kan mange overvægtige lide af D-vitaminmangel, uanset om de er klar over det eller ej. ■

Referencer

- *Yousef, F.M. et al. Vitamin D status and breast cancer in Saudi Arabian women: case-control study. Am J Clin Nutr July 2013. First published May 22, 2013, doi: 10.3945/ajcn.112.054445.*
- *www.mayoclinicproceedings.org*

Flair Active Xtra
- træk & slip

Med **Flair Active Xtra** kan du nu igen bruge toilettet.

Træk stoffet af og skyl posen ud i toilettet.

Helt væk er posen, lugten og tanken om den.

Flair Active Xtra kan alt det, en traditionel stomipose kan + lidt xtra.

- større frihed
- bedre hygiejne
- mere naturligt

Bestillingsnumre:

	19-50 mm	25 mm	29 mm	32 mm	35 mm	38 mm	44 mm
MIDI	XPFM519	XPFM525	XPFM529	XPFM532	XPFM535	XPFM538	XPFM544
MAXI	XPFL519	XPFL525	XPFL529	XPFL532	XPFL535	XPFL538	XPFL544

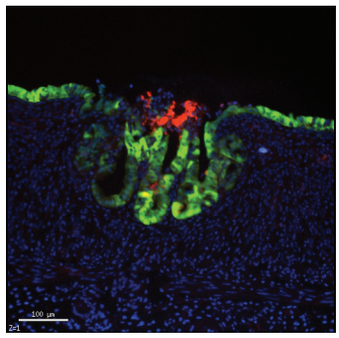
Flair Active Xtra fås på bevilling hos din nuværende forhandler

Kontakt stomisygeplejerske Ulla Ostenfeld for vareprøver på telefon: 7584 1166 eller mail: stotec@stotec.dk

stotec

Levende plastre til tarmen

Mere end 20.000 danskere lider af invaliderende kronisk tarmbetændelse. Patienterne behandles med dyr medicin, som kun dæmper symptomerne, eller får fjernet den syge del af tarmen kirurgisk og mister derved store dele af deres tarmsystem. Forskere på BRIC, Københavns Universitet, har stået i spidsen for et verdensomspændende samarbejde, med at skabe en potentiel ny behandling. Deres forskning viser at umodne stamceller kan dyrkes og bruges som levende plastre i den syge tarm.



Transplanterede stamceller gror som plaster i tarmen på mus med kronisk tarmbetændelse. Foto: Robert Fordham

Umodne stamceller reparerer syge tarme

Der er et konstant slid på den indre overflade af vores tarme, som var det belægningen på en travl tysk motorvej. Overfladecellerne bliver hurtigt slidt ned og skal livet igennem udskiftes. Det sker ved, at stamceller i tarmen konstant deler sig til nye overfladeceller. Et hold bestående af flere internationale forskergrupper, ledet af lektor Kim Jensen fra BRIC, Københavns Universitet og Cambridge University, har netop identificeret nogle unikke umodne stamceller i fosterstadiet, som er meget forskellige fra stamcellerne i en voksens tarm.

-"Vores fund af denne type stamceller forklarer hvordan tarmsystemet kan udvikle sig i fosterlivet, så det faktisk er klar til at optage føde, når vi bliver født. Og helt afgørende har vi vist, at disse umodne stamceller kan isoleres og dyrkes i laboratoriet, og senere stimuleres til at gro i tarmen igen, lidt ligesom et levende plaster," forklarer Kim Jensen.

I eksperimentelle forsøg er det foreløbig lykkedes forskerne at transplantere umodne stamceller, isoleret fra forsterstadier, til tarmen i mus med kronisk tarmbetændelse. Her danner cellerne et levende plaster, der dækker de åbne sår og hjælper til med helingen. Forskerholdet håber på at deres resultater kan udvikles til en egentlig behandling for patienter med inflammatoriske tarmsygdomme, som et alternativ til den nuværende symptombehandling og kirurgisk fjernelse af de betændte tarmområder.

Forskernes har fundet de samme umodne stamceller i mennesketarme og har udviklet teknikker til at isolere og dyrke dem i laboratoriet. Deres næste skridt er at samarbejde med japanske læger om, at forsøge at transplantere disse celler til mus med forskellige tarmsygdomme, som et første skridt i retningen af at vise de levende plastre også virker hos os mennesker.

-"Det er endnu for tidligt at give et bud på, hvornår de første patienter kan få glæde af vores nye opdagelse. Men hvis det lykkes, kan det få stor betydning for de rigtig mange patienter, der i dag lever med alvorlige gener fra tarmbetændelse eller konsekvenserne af at få fjernet store dele af tarmen," siger læge Shiro Yui.

Nuværende behandling halter efter den nyeste forskning

Indtil nu, har man troet at betændelsessygdomme i tarmen udspringer fra problemer med immunsystemet. Men den nyeste forskning viser at dette kun er den ene halvdel af historien, og at symptomerne skyldes fejl i tarmens overfladeceller. Den nyeste forskning skal altså tage kampen op med den gængse behandling, og det er ikke altid let.

Derfor har Kim Jensen samlet et team af stærke japanske, engelske og danske molekylærbiologer og læger, som med hver deres ekspertise indenfor stamcelleforskning, har bidraget til at udvikle metoder til at isolere og dyrke de primitive stamceller i laboratoriet og til at transplantere dem tilbage i tarmen hos mus. Samarbejdet er et unikt eksempel på at international og tværfaglig forskning virkelig bringer afgørende resultater. Som et led i samarbejdet har forskningsgrupperne udvekslet personale og Shiro Yui, som er en ledende japansk læge, er i gang med et to-årigt ophold i Kim Jensens gruppe i Danmark.

-"Japan står meget stærkt indenfor at udvikle stamcelleterapier og de kompetencer og samarbejdsmuligheder bringer jeg med til Danmark og Europa gennem mit ophold. Samtidig bliver jeg trænet i at udforske de grundlæggende biologiske funktioner af stamceller, et område hvor Kim Jensens laboratorium står stærkt," siger Shiro Yui, som netop har modtaget Det Frie Forskningsråds nye stipendium Mobilex til sit ophold i Danmark.

Forskningen er støttet af Lundbeckfonden Fellowship, Det Fri Forskningsråd, samt engelske bevillinger fra MRC og Welcome Trust. ■

Umodne humane stamceller isoleret fra tarmen. Foto: Robert Fordham.

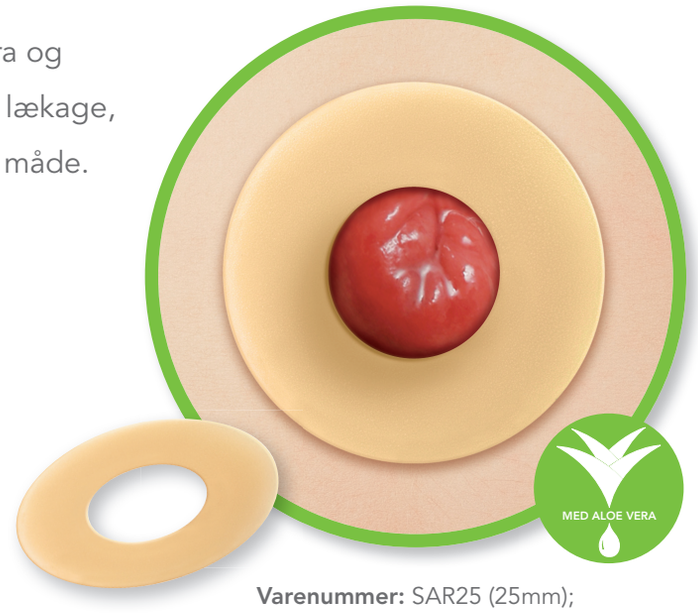
Fordham et al., "Transplantation of Expanded Fetal Intestinal Progenitors Contributes to Colon Regeneration after Injury", Cell Stem Cell (2013, E-pub ahead of print).

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 blødgører og hjælper til at reducere rød og irriteret hud
- ✔ Strækkes så den passer ovale stomier
- ✔ Beholder formen for ekstra komfort
- ✔ Let og hurtig at skifte



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

SecuPaste®
No-Sting Stoma Paste

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

Varenummer: NSP1 (60g)

Læs gerne mere på: **www.hardam.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

Kirstine HARDAM Livskvalitet efter operation | British Skin Foundation – Recognising Salts research into healthy stoma skin | Skin Health Alliance – Dermatologically accredited | SALTS HEALTHCARE

LÆSERNE SKRIVER

Stor glæde / jubel og dyb frustration og skuffelse

I vort sidste nummer af Copa-bladet var der en helsides annonce for handicapmesse i Fredericia d. 5.-6.-7. september.

Jublende glad blev jeg fordi nu kunne jeg tage en snak med producenter - distributører og stomikyndige (stomisygeplejersker) vedr. de daglige problemer jeg tumler med.

Min glæde og forventning blev hurtigt kulet ned – der var stort set ingen fabrikanter – distributører – stomisygeplejersker – eller bandagister.

Dog må det siges at der var én bandagist som meldte pas overfor stomiproblemer.

En stor ros til Randers firmaet Focuscare som eneste udstiller – hvor var de andre - Medic Danmark - Coloplast etc.?

Vor egen forening var der og det var min opfattelse at også de var meget skuffede over den manglende deltagelse.

Evaluering. Jeg kunne naturligvis have forespurgt om hvem de deltagende firmaer var inden jeg valfartede til Fredericia.

Det er mit håb at dette indlæg er en øjenåbner til såvel fabrikanter som distributører.

En dybt skuffet stomipatient.

M.v.h.
Peter Sørensen, Holbæk

Svar på læserbrev vedrørende Carefestival i Fredericia

Hej Peter

Jeg forstår din frustration over manglende mulighed for at få et stort udbytte af besøget på Carefestival. Flere foreninger, der deltog i messen, var heller ikke helt tilfredse med arrangementet.

Det er første gang, Danske Handicaporganisationer (DH) har prøvet at lave en stor fælles messe for de mange forskellige patientforeninger, der er i DH regi.

Der vil blive holdt et evalueringsmøde i DH regi. Ideen var rigtig god - at prøve en synliggørelse af patientforeningernes tilbud til deres medlemmer og andre interesserede. Hvis der arrangeres en Carefestival igen til næste år, må vi alle prøve at få flere udstillere med på ideen. Stomiforeningen COPA kan sende information ud til alle vores relevante samarbejdspartnere.

Entrebetalingen på 50 kr. var for høj. Måske kan man strække sig til en maks. pris på 20 kr. eller helt afskaffe den for medlemmer i en patientforening, der har betalt for en udstillerstand på messen.

Venlig hilsen
Henning Granslev, landsformand COPA
(læs også på side 23, red.)

Kan jeg øge mit selvværd

I min rolle som 'stomist' er jeg relativ uerfaren. Det er endnu kun 2 år jeg har haft min nye krop, men den finder jeg det er svært at holde af.

Men jeg har et rimeligt håb om, at stomiposeproducenterne kan hjælpe med til at mildne problemet - om ikke at fjerne det.

Lad mig nævnet et par eksempler på de udfordringerne som jeg taler om:

- Den beige farve, som poserne er fremstillet i, finder jeg meget lidt maskulin. Den minder nærmest om min mormors korset.
- Og så har poserne fra min danske leverandør den kedelige egenskab, at den ved brusebad, bliver ret gennemsigtig. Og selv om jeg har kendt min kone i dejligt mange år, så er det fortsat svært grænseoverskridende at give hende udsigt til en rød 'aberumpe' og måske i værste fald lidt afføring.

For mig synes løsningen umiddelbart ret enkel, nemlig at producere en herrepose/damepose….. i SORT…….

Den kosmetiske forbedring vil, er jeg overbevist om, også hjælpe til med noget utroligt vigtigt, nemlig et mere afslappet og lykkeligt sexliv.

Da jeg som nytilkommen ikke kender posernes forhistorie, men er blevet fortalt, at for nogle år siden var poserne helt gennemsigtige, så er mit problem med beige i småtingsafdelingen. Den beige pose er jo så et kæmpe fremskridt, men den kan stadig gøres endnu bedre med den lille indsats, at produce poserne i en sort udgave!

Jeg er opmærksom på, at en enkelt producent er gået den vej, tak, men det er da ærgerligt, at jeg skal skifte fra en leverandør, som jeg ellers er tilfreds med, for at få den hjælp, som jeg synes må være ret enkel opgave fra min leverandør.

Mit håb er, at jeg med dette indlæg kan starte en debat iblandt bladets læsere.

Vær nu engagerede, kære leverandører og hjælp mig til en bedre livskvalitet…..tak…..

Søren Justesen
Mikkelborg Park 26, 2970 Hørsholm

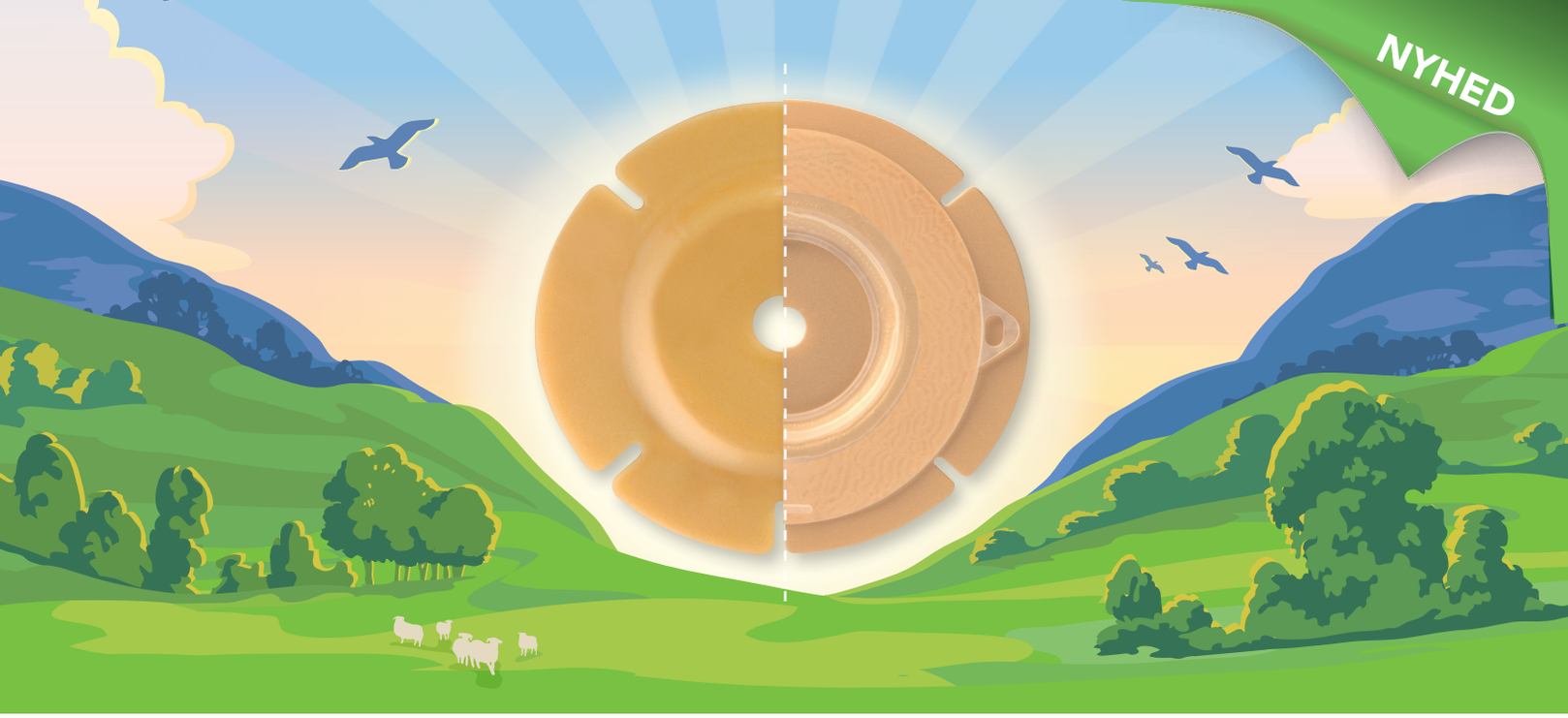
Uno design til stomiopererede

Jeg hedder Laila Frederiksen og er stomiopereret. Det har været vanskeligt at finde tøj specielt lange bukser; så derfor har jeg fundet en rigtig god butik hvor alt lykkes - om man er tynd eller tyk - det er lige meget.

Butikkens navn er
Uno-Danmark,
Allehelgensgade 3,
4000 Roskilde.

Indehaveren er Dorte Jørgensen tlf. 4635 8580. Mit ønske er, at alle andre vil få gavn af denne dejlige betjening og skønne kvaliteter.

Med kærlig hilsen
Laila Frederiksen
Vaseholmen 48, 2760 Måløv



En ny Soft Convex ser dagens lys

Meget kan ændres med 1. klasses hydrocolloide klæbere

Introduktion af en ny konveks 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.

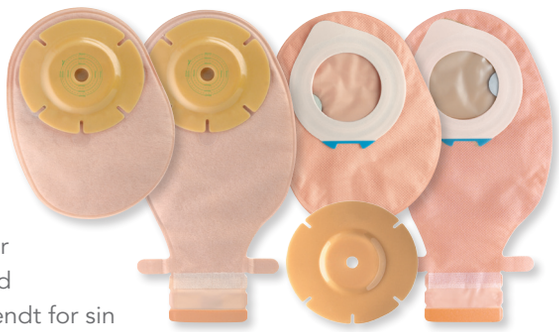
30%* MERE KLÆBENDE

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 tømbare 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

Kirstine HARDAM Livskvalitet efter operation

British Skin Foundation – Recognising Salts research into healthy stoma skin

Skin Health Alliance – Dermatologically Accredited

SALTS HEALTHCARE

13071 HD and CNSC Danish Ad.indd 1 15/10/2013 12:01

Hver fjerde dansker har foruroligende få tarmbakterier

International forskning med deltagelse af danske forskere fra Københavns Universitet viser, at hver fjerde dansker har alvorlige problemer med de trillioner af bakterier, som lever i deres tarme. Problemerne har tæt sammenhæng med fedme og diabetes. Forskningen, der er publiceret i Nature, peger også på potentielle løsninger.

I ethvert menneskes tarme lever der omkring 100 trillioner bakterier. Lægger man dem på en vægt, vejer de omkring 1,5 kilo. Tidligere har man ikke haft kendskab til omkring 80% af disse 'usynlige medpassagerer', da de er vanskelige eller umulige at dyrke i laboratoriet. Men over de sidste 5 år har et internationalt forskerteam, MetaHit, med eksperter fra Europa og Kina anvendt avancerede DNA analyser til at kortlægge hovedparten af menneskets tarmbakterier.

- "Vores DNA undersøgelse af tarmbakterierne fra 292 danskere viser at omkring en fjerdedel af os har op mod 40 procent færre tarmbakterier end gennemsnittet. Samtidig har den fjerdedel ikke kun færre bakterier, men også færre forskellige bakterietyper og en overvægt af bakterier, der skaber betændelsestilstande i kroppen. Det er en repræsentativ stikprøve og studiets resultater kan derfor generaliseres til mennesker i den vestlige verden," fortæller professor og forskningsdirektør Oluf Borbye Pedersen, Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet.

Professor Oluf Borbye Pedersen.
Foto: Københavns Universitet.

Oluf Borbye Pedersen har sammen med professor Torben Hansen stået i spidsen for den danske del af MetaHit projektet, og de opsigtsvækkende resultater er netop publiceret i det videnskabelige tidsskrift *Nature*.

Tarmen er som en regnskov

Oluf Borbye Pedersen sammenligner vores bakterier i tarmen med en tropisk regnskov. Han forklarer, at vi har brug for så stor mangfoldighed som muligt, og at det ligesom med naturens tropiske regnskove er bekymrende, når mangfoldigheden forsvinder. Jo mere rig og mangfoldig dine tarme er på bakterier, jo stærkere helbred synes du at have. Bakterierne producerer livsvigtige vitaminer, modner og trimmer vores immunsystem og taler sammen med de mange nerveceller og hormonproducerende celler, der er i tarmen. Og ikke mindst danner bakterierne et væld af bioaktive stoffer, som trænger over i blodet og påvirker vores biologi på utallige måder.

- "Vores studie viser, at mennesker, der har færre og mindre mangfoldige tarmbakterier, er mere overvægtige som gruppe betragtet. De har en dominans af bakterier som har potentialet til at fremkalde en svag betændelse i tarmen og i hele kroppen. Det afspejles i blodprøver, der viser en tilstand af kronisk betændelse, som vi fra andre studier ved, påvirker stofskiftet i retning af diabetes 2, hjertekarsygdomme og måske cancer," siger Oluf Borbye Pedersen.

- "Og oveni det finder vi, at tilhører du gruppen med færre bakterier i tarmen og har du allerede udviklet fedme, så tager du også mere på i vægt over en årrække. Vi ved ikke, om det er hønen eller ægget, som vi ser her, men ét er sikkert: Der er tale om en ond cirkel, der udgør en alvorlig trussel for helbredet."

Værn om dine tarm-bakterier

Oluf Borbye Pedersen sammenligner vores bakterier i tarmen med en tropisk regnskov: Vi har brug for så stor mangfoldighed som muligt.

Forskerne kan altså endnu ikke forklare, hvorfor nogle mennesker har så få tarmbakterier, men fejlprogrammeringer i vores egen DNA, antibiotika i barndomsalderen og den kemi, vi møder i hverdagen i form af konserverings- og desinfektionsmidler og antibiotikarester i mad er i forskernes søgelys.

Bakterieanalyse kan forudsige risiko for sygdom

I artiklen i *Nature* viser forskerne også, at de med 98 procents nøjagtighed, baseret på at teste for blot nogle få forskellige bakteriearter, kan adskille mennesker som er tarmbakterie-raske og mennesker, som har manglende og usunde bakterier. Det giver store muligheder for at forudsige de sygdomme, der hænger sammen med at have en dårlig bakteriekultur i tarmene, for eksempel *type 2 diabetes* og *hjertekarsygdomme*.

Det kræver dog, at de genetiske analyser af tarmbakterier bliver billigere – lige nu koster de omkring 35.000 kroner pr. person – og de danske forskere arbejder sammen med franske og tyske forskere på at udvikle bedre og billigere metoder.

En fransk forskergruppe publicerer i samme udgave af Nature et studie, der viser, at gruppen af overvægtige med få og mindre mangfoldige tarmbakterier via blot seks uger med en fedtfattig slankekost til en vis grad kan øge forekomsten af bakterier, både i antal og mangfoldighed.

- ”Det peger på, at man blot ved at ændre sine kostvaner kan afhjælpe noget af den skade, der er sket på tarmbakterierne. Vores tarmbakterier er i virkeligheden et organ på linje med vores hjerte og hjerne og de sundhedsfremmende bakterier skal derfor næres og plejes så optimalt som muligt. Over de næste år vil der komme en større viden om, hvordan man bedst gør det”, forklarer Oluf Borbye Pedersen, hvis forskergruppe selv ser på blandt andet glutens betydning for en sund tarmkultur.

På vej mod nye og anderledes muligheder for tidlig diagnostik og behandling

Overvægt og diabetes 2 bunder ikke kun i uheldige sammensætninger af tarmbakterier eller mangel på de helbredsfremmende samme, understreger Oluf Borbye Pedersen. Der er mange årsagsfaktorer i spil. Men forskernes bidrag åbner et nyt univers, hvor vi begynder at forstå, hvordan tarmbakterierne, som er i direkte kontakt med det omgivende miljø via hvad vi spiser og drikker, øver afgørende indflydelse på sundhed og sygdomsrisiko.

- ”Vores egen arvemasse, der også spiller massivt ind på livsstilssygdomme, kan man ikke gøre noget ved. Men med den nye forskning har vi fat i et samspil mellem genetik og miljø, som vi kan ændre på. Derfor er det vildt spændende for os som genforskere i bakterier - mulighederne her er kanonstore,” understreger Oluf Borbye Pedersen og fortsætter:

- ”Drømmen er på sigt at kortlægge de bakterier, der danner bioaktive stoffer, der hæmmer appetitten og på den måde lære at udnytte kroppens egen medicin til at forebygge fedmeepidemien og diabetes type 2.” ■

Chatelier, Le E. et al. Richness of human gut microbiome correlates with metabolic markers. Nature. 2013. 500; side 541–546 (29 August 2013) doi:10.1038/nature12506.

Vi er der for dig!

OneMed forhandler alle stomiprodukter på det danske marked – men vi gør mere end det!
Vi står også til din rådighed, når det gælder rådgivning i anvendelse og produktvalg.
”Da jeg havde problemer, var det rart at få den hjælp og rådgivning, som jeg havde brug for. Sygeplejersken i OneMed hjalp mig med kontakten til stomiambulatoriet, så nu kører det problemfrit igen”.
Vort faguddannede personale er til for dig.
Bestil enkelt via webshoppen eller ring til os. Lad os gøre din hverdag nemmere. Brug os - vi er der for dig!

ONEMED

OneMed A/S
P.O. Pedersens Vej 16
DK-8200 Aarhus N
CVR/VAT 19846679

Tel. (+45) 86 109 109
Fax (+45) 86 109 209
info.dk@onemed.com
www.onemed.dk

Scan koden og tilmeld dig
OneMed Nyt på www.onemed.dk

Handicap skal på dagsordenen

I et åbent brev til statsminister Helle Thorning Schmidt, som blev bragt på Altinget.dk på dagen for Folketingets åbning, opfordrer formand for DH Stig Langvad til, at man sætter handicap på dagsordenen og følge op på løfter på området.

Stig Langvad, formand for Danske Handicaporganisationer har skrevet et åbent brev til statsministeren.

Kære Helle

Nu har vi efterhånden ganske ofte talt sammen om at bringe personer med handicap på dagsordenen. Hver gang har du lovet, at det sker, men jeg synes, det kniber med resultaterne. Nu starter folketingsåret. Og det er et markant år, når det gælder handicappolitik. Derfor vil jeg meget gerne opfordre dig til at markere dette i din tale - og benytte lejligheden til at give dig lidt stikord med på vejen. Følgende udsagn ville klæde åbningstalen særdeles godt. Stikord til statsministerens tale:

"Der er brug for nye skridt i Danmark for at sikre rettigheder for personer med handicap. Allerførst må vi sikre, at Handicapkonventionen bliver en del af dansk lovgivning. Helt i tråd med de internationale anbefalinger til Danmark. Det betyder også, at vi snarest muligt skal ratificere Handicapkonventionens tillægsprotokol, som allerede lovet i regeringsprogrammet.

Samtidig vil regeringen nu tage konsekvensen af den diskrimination, der finder sted over for personer med handicap i Danmark. Det er selvfølgelig ikke rimeligt, at det kun er i forhold til arbejdsmarkedet, der er et direkte forbud mod diskrimination af personer med handicap. For eksempel er det lovligt at nægte personer med handicap adgang til restaurationer eller kulturelle tilbud. Men det vil der blive lavet om på i den kommende folketingssamling med et nyt forbud mod diskrimination.

Derudover er det en glæde at kunne meddele, at regeringens handlingsplan på handicapområdet bliver offentliggjort meget snart, og at den både er langsigtet og visionær. For første gang i danmarkshistorien vil vi på tværs af sektorer og fagministerier skabe en helhedsorienteret plan, der trin for trin sætter klare mål for indsatsen. Der skal laves konkrete planer for, hvordan det danske samfund bliver tilgængeligt og inkluderende på alle planer. For eksempel i forhold til den nye store satsning på transportområdet.

Endelig vil der i den kommende folketingssamling blive taget fat i de kommuner, der flere steder i landet er gået for hårdt til værks i forhold til at skære i hjælpen til personer med handicap. Det har naturligvis ikke været regeringens intention, og vi er overbevist om, at regeringen sammen med kommunerne kan finde en bedre og mere menneskelig balance.

Med disse ord ser jeg frem til et helt nyt og samskabende samarbejde med de danske handicaporganisationer, der som repræsentanter for personer med handicap ved, hvad det vil sige at leve med et handicap."

Danske Handicaporganisationer

DH blev stiftet i 1934 som De Samvirkende Invalideorganisationer (DSI). DH er en paraplyorganisation med 32 medlemmer (inkl. COPA); tilsammen har DH 320.000 medlemmer - dækkende alle typer handicap.

Med denne opfordring vil jeg ønske dig et godt folketingsår. Jeg ser frem til samarbejdet.

Stig Langvad

Resveratrol i rødvin bekæmper kræft

Hvis man går til strålebehandling for kræft - kunne det måske være en god ide at drikke et glas rødvin først. Tilsyneladende bliver strålebehandlingen da mere effektiv.

En undersøgelse fra University of Missouri viser, at *resveratrol*, et stof der findes i vindrueskind og rødvin, kan gøre visse tumorceller mere modtagelige for strålebehandling.

I undersøgelsen (et laboratorieforsøg) fandt man, at melanomceller (modermærkekræftceller) blev mere modtagelige for stråling, hvis de først blev behandlet med resveratrol.

Forskerne fandt, at når kræften blev behandlet med resveratrol alene, blev 44% af tumorcellerne dræbt. Når kræftcellerne blev behandlet med en kombination af både resveratrol og stråling, dræbte man 65% af tumorcellerne.

I tidligere undersøgelser på prostatacancerceller er opnået lignende resultater.

Reference

1.Yujiang Fang, Moore J. Bradley, Kathryn M. Cook, Elizabeth J. Herrick, Michael B. Nicholl. A potential role for resveratrol as a radiation sensitizer for melanoma treatment. Journal of Surgical Research, 2013; 183 (2): 645 DOI: 10.1016/j.jss.2013.02.037

Regionsmesterskaber, SOSU-Skills 2013

COPA var blevet kontaktet i forbindelse med ovennævnte arrangement, og jeg deltog som repræsentant for foreningen. Jeg havde aldrig hørt om dette mesterskab, men det lød rigtig spændende. Formålet med mesterskabet er, at engagere og dygtiggøre de mange nye social- og sundhedsassistentelever. Det er fjerde gang, der skal afvikles DM i SOSU. De regionale mesterskaber blev afholdt den 3. oktober 2013, og danmarksmesterskaberne afholdes den 23. - 25. januar 2014. Sidste år handlede opgaven om en patient med sclerose. Opgaven i år drejede sig om en, der havde stomi, og her kom COPA ind i billedet.

Den 12. september var dagen hvor ”kick-off-seminariet” skulle foregå. Seminariet skal medvirke til at få inspiration og til at udveksle erfaringer om, hvordan de spændende konkurrencer kan tilrettelægges for de elevansvarlige trænere fra skoler og praktik. Samtidig skulle eleverne have deres opgave til de regionale konkurrencer. Fem elevpar vil gå videre til DM.

Opgaven drejede sig om en mand på 87 år, der havde fået anlagt en stomi 3 år tidligere, og som nu havde besvær med at passe den på grund af svigtende helbred. Jeg skulle naturligvis ikke forholde mig til opgaven, men informere så bredt som muligt ud fra egne erfaringer med arbejdsliv og fritidsinteresser. Jeg skulle fortælle om dagligdagen med en stomi ud fra mit eget liv. Muligheder og begrænsninger med hensyn til et aktivt liv, og også belyse de mange muligheder der er, for at finde passende stomibandager. Det var en spændende dag, og der var stor spørgelyst blandt de mange elever.

Gisela Schjøtt, COPA vicelandsformand

Carefestival 2013

Dansk Handicap holdt i dagene 5.-7. september en messe i Fredericia. Stomiforeningen COPA deltog.

Vi lagde alle kræfter i for at få nogle gode dage, med oplysning om stomi og, hvad vi kan gøre for at hjælpe, når eller hvis din sygdom ender ud i en stomi.

Vi havde, synes vi selv, en flot og præsentabel stand. Vi havde en del besøg af medlemmer. Det var dejligt at I var kommet for at hilse på. Vi fik også en god snak med de der kom.

Om fredagen var Marie fra Schackenborg på besøg, men hvor var medierne?

Hvor meget DH havde gjort for at gøre opmærksom på messen ved vi ikke, men der havde forud for arrangementet ikke være nogen omtale, udover, hvad der var i patientforeningernes blade. Desuden var det for dyrt at komme ind, selvom medlemmer kom ind for en reduceret pris.

Med de priser vi skulle give for leje af stand, indretning osv. skulle der have været gratis adgang.

Det var et arrangement efter de bedste intentioner, som desværre endte ud i en fuser.

Skal vi være med til næste år? Det siges jo, at én gang er ingen gang. Noget skal ændres ellers skal vi nok ikke ofre tid og penge på det.

En stor tak til COPA-Aarhus, COPA-Sønderjylland og COPA-Sydøstjylland for det store arbejde der blev lagt i sagen. En speciel tak til Steen Samuelsen for den tekniske support.

På vegne af arbejdsgruppen
Hanne Westergaard

Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA

NYT MEDLEM

☑ Ja tak - jeg vil gerne være medlem af COPA .

NAVN.....

ADRESSE.....

POSTNR.....BY.....

Fødselsår.....Stomitype.....

Uden ekstraudgift vil jeg gerne være medlem af (sæt kryds):

☐ Ungdomsgruppen ☐ Colitis/Crohn-gruppen
☐ Urostomigruppen
☐ Forældregruppen ☐ Familiær Polypose-gruppen

☐ Almindeligt medlem (kr. 250,00 pr. år)
☐ Pensionistmedlem (kr. 150,00 pr. år)
☐ Støttemedlem (kr. 150,00 pr. år)

Ønsker medlemsblad tilsendt: Ja: ☐ Nej: ☐
(medlemsbladet sendes gratis)

Sendes (gerne i kopi) til:
COPA • Jyllandsgade 41 • 4100 Ringsted
eller fax: 57 67 35 15

Skadestue: Husk at ringe først

Åbne skadestuer en saga blot

Tidligere kunne man blot at troppe op på en skadestue - nu skal man ringe først, hvis man har brug for akut hjælp

Hvad der i gamle dage blev kaldt skadestuer hedder nu akutklinikker og akutmodtagelser.

I økonomiaftalen for 2013 mellem regeringen og Danske Regioner er blevet besluttet, at der skal være visitation ved skadesbehandling på sygehusene. Det betyder, at der skal være en henvisning fra en læge eller sygeplejerske, før lægen på skadestuen vil behandle.

I Dansk Sygeplejeråd vækker beslutningen glæde. Blandt andet har formand Grete Christensen længe arbejdet for sygeplejefaglig visitation på landets skadestuer.

Regeringen håber, at tiltaget kan nedbringe ventetiderne på skadestuerne.

I det midtjyske har borgerne nu i et års tid skullet ringe og tale med en læge, før de tog på skadestuen. Erfaring herfra viser et fald på 15-20% i aktiviteten på skadestuerne ved visitation.

Regionernes formand, Bent Hansen (S), der også står i spidsen for Region Midtjylland, udtaler til Morgenavisen Jyllands-Posten:

-"En skadestue, hvor borgerne skal visiteres først, er en moderne og effektiv måde at styre sundhedsvæsenet på, fordi vi kun sender de patienter, som har behov, på skadestuen. Det betyder, at de virkeligt syge og tilskadekomne kan komme hurtigere til."

Region Hovedstaden regner med en nedgang i skadestuebesøg på cirka 10%.

Husk:
Ha' gerne sygesikringskort klar, når der ringes til lægevagten eller akut-telefonen.

Se vedlagte COPA-kalender 2014

Akut telfon: 7015 0708

REGION SJÆLLAND

I Region Sjælland har borgerne siden 2011 skullet ringe til en akuttelefon, inden de henvender sig på skadestuen.

Husk derfor at man altid *ska*l ringe til akuttelefonen **7015 0708**, før man møder op på skadestuen. Hørehæmmede kan dog møde op uden at ringe først.

(Region Sjælland 816.359 indbyggere*))

Lægevagten: 7011 3131

REGION MIDTJYLLAND

I Region Midtjylland *skal* borgerne på hverdage i dagtimerne ringe til deres **egen læge** og efter klokken 16 og i weekenderne til lægevagten. Lægevagten i Region Midtjylland har tlf. **7011 3131** og har åbent på alle hverdage kl. 16.00 - 08.00 samt lørdag, søn- og helligdage hele døgnet.

(Region Midtjylland: 1.272.510 indbyggere*))

Lægevagten: 7015 0300

REGION NORDJYLLAND

I Region Nordjylland *skal* alle nu ringe til deres **egen læge**, før de henvender sig på skadestuen. Er det uden for lægens åbningstid, ringes der til vagtlægeordningen. Sidste åbne skadestue i regionen var skadesstuen i Aalborg. Men her er nu også lukket for akutmodtagelse uden visitation. Lægevagten i Region Nordjylland har tlf. **7015 0300** og har åbent på alle hverdage kl. 16.00 - 08.00 samt lørdag, søn- og helligdage hele døgnet. (Region Nordjylland: 580.272 indbyggere*))

Akut telefon: 1813

REGION HOVEDSTADEN

I Region Hovedstaden har borgerne i dag mulighed for at ringe til en akuttelefon. Akuttelefonen i Region Hovedstaden har telefonnummeret **1813**. Fra 1. januar 2014 *skal* de - da indfører Region Hovedstaden lukkede skadestuer med krav om henvisning. (Region Hovedstaden: 1.731.976 indbyggere*))

Akut telefon: 7011 0707

REGION SYDDANMARK

I Region Syd har borgerne i dag mulighed for at ringe til en akuttelefon. Fra 1. april 2014 *skal* de. I Region Syddanmark har man udviklet en model, hvor borgerne også bruger det nuværende vagtlægenummer **7011 0707** til skadevisitation. Altså ét og samme nummer til skadevisitation og vagtlæge. I dagtiden kl. 8 til kl. 16 kommer borgerne i kontakt med sygeplejersker, der har mulighed for at drøfte henvendelserne med en læge, inden de henviser dem. Det bliver sygeplejersker fra Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg, der skal tage imod syddanskernes opkald og henvise dem til skadestuerne i dagtimerne. Uden for normal åbningstid er det vagtlægerne, der henviser borgerne.

Lægevagten i Region Syddanmark har tlf. 7011 0707 og har åbent på alle hverdage fra kl. 16.00 - 08.00 samt lørdag, søn- og helligdage hele døgnet.

OBS: Bor man på Fanø eller Ærø har Lægevagten et andet telefonnummer end resten af regionen: Fanø: 7516 3222; Ærø: 6352 3090.

) Danmarks Statistik 2010. (Region Syddanmark: 1.201.419 indbyggere))

10 ofte stillede spørgsmål om stomi

1. Kan man høre, når der kommer noget i posen?

Afføringen eller urinen vil normalt løbe eller falde ned i posen uden larm og støj. Det andre vil kunne høre er pruttelyde. Du har ikke længere mulighed for at holde på lyden ved at knibe sammen, da der ingen lukkemuskel er ved stomien. Lyde fra tarmen er som afføring stadig tabubelagt. Lidt humor kan sommetider løsne lidt op, hvis du overraskes over stomien "snakker" med. Et nemt fif kan være at holde hånden fast mod stomien, hvis du kan nå det, og derefter langsomt fjerne hånden. Mange har gavn af at se deres kost efter i sømmene. Spiser du stærkt krydret mad, meget hvidløg, tygger tyggegummi, drikker sodavand med brus, "sluger" meget luft under måltidet eller er glad for robust kost med diverse kålretter, løg og salater, ja så kan du minimere luftproblemet og derved, at "stomien snakker med" ved at reducere eller undgå disse ting. Men husk, der er sjældent helt stille, når vi er sammen med andre mennesker. Det er ofte forestillingen om, hvor højt det vil lyde, der kan stresse dig på forhånd og måske få dig til at blive hjemme uberettiget.

2. Kan jeg være sikker på, at min pose ikke lugter?

Moderne poser består af flere lag, der er svejset sammen for netop at undgå lugt gennem materialet. Poserne fås med og uden kulfilter. Et kulfilter vil typisk sidde opadtil på posen. Idéen er så, at den luft der kommer ud af din stomi stiger til vejrs for så at sive ud gennem filtret. Det undgår, at din pose blæser op som en ballon.

Filteret er belagt med kulstøv. Kul kan neutralisere lugten som stammer fra de bakterier din tarm laver som led i fordøjelsen. Hvis du opdager din pose bliver som en ballon kan det skyldes du danner mere luft (måske på grund af kosten) end du kan udlede. Det kan også være, at afføringen er tynd og derfor gør kulfilteret fugtigt, så det stopper til. Løsningen er så at skifte pose. Bruger du et todelt system, kan du måske diskret løsne posen fra pladens ring og lukke luften ud, og derefter snarest skifte til en ny pose.

3. Jeg har hørt, at jeg kan skylle min tarm, så jeg ikke behøver at bruge pose?

Nogle stomiopererede vil kunne bruge skylleteknikken: at irrigere. Det kræver, du har det meste af tyktarmen i behold. Ileostomioperede- tyndtarmsstomi kan ikke skylle. At skylle betyder, at du hver eller hver anden dag skyller vand ind i tyktarmen, som efter kortere tid (1/2 time eller længere) vil returnere vandet sammen med den afføring og luft, der har hobet sig op i tyktarmen den foregående dag eller dage. Efterfølgende kan du nøjes med en minipose eller en prop.

4. Hvad gør jeg, hvis posen lækker?

De færreste kommer igennem et langt liv som stomiopererede, uden der en sjælden gang optræder "uheld". Heldigvis kan disse langt hen af vejen forebygges med de rette hjælpemidler eller ved at få tilpasset stomibandagen til stomien, din kropsfacon og dine aktiviteter. Benyt din stomisygeplejerske til jævnlige kontroller, og tag ikke mindst kontrakt, hvis du begynder at oplever problemer.

Er uheldet ude, og posen lækker med afføring eller urin, er det altid godt at have lidt reserveudstyr enten med i tasken, liggende på arbejdspladsen eller i bilen. En fantasi de fleste forstiller sig i starten med stomi, er "at afføringen eller urinen pludselig driver ned af mave og ben". Ofte vil du nå at tage det i opløbet, fordi du mærker, det bliver varmt/vådt eller det "svier" på huden under pladen.

5. Kan jeg gå i stramt tøj?

Stramt tøj med omtanke kan være med til at holde posen på plads. Undgå stramt tøj, der "klemmer". Det kan forhindre afføring eller urin i at falde ned i posen. Afhængig af din tøjstil vil du måske fremover tænke på, hvilke materiale tøjet skal være lavet af. Tyndt stof smyger sig lettere ind til kroppen og kan dermed "afsløre" posen. Tætsiddende design kan være smart, hvis det er foret og foret så hjælper til med at holde posen på plads. Bodystocking som åbnes i bunden kan være en god løsning til at undgå posen flagrer. Bukser med stretchstof, eller med læg i taljen tillader, at der er plads nok til posen. Mørke farver kamuflerer i forhold til lyse farver. Hold øje med dine favoritmærker og gå altid på indkøb, når du har god tid i prøverummet.

6. Kan jeg dyrke sport, når jeg har fået stomi?

Ja! Når perioden med løfteforbud er ovre (typisk 6 - 8 uger eller mere), er det bare om at komme i gang og finde den sportsgren, der passer dig bedst. Stomien kan holde til det meste. Svømning, dykning, faldskærmsudspring, løb, vildmandsheiks, boldspil og bare almindelig motionering i et motionscenter. Det er kun din grundform og andre lidelser, der sætter begrænsning. Ikke nødvendigvis stomien.

7. Er der aktiviteter, jeg bør holde mig fra?

Som hovedregel ikke! Dog kan lange rejser under fjerne himmelstrøg med dårlig hygiejne, og hvor forsyninger af stomimaterialerne kan svigte, blive for stor en udfordring. Meget fysisk betonede jobs, hvor du risiker slag på maven, eller jobs, hvor du er på tilkald med så kort varsel, at der ikke er tid til akut poseskift, kan være jobs, du ikke skal søge.

Kampsport og boksning kan ikke umiddelbart tilrådes. Ved erhvervsmæssig bilkørsel eller privatkørsel oplever nogle, at sikkerhedsselen generer stomien. Er det tilfældet, skal du undersøge, om du kan ændre på indstillingen af selen. En tynd pude over stomien under selen kan lette. Måske skal selen blot flyttes lidt op på maven. Det er alt andet lige farligere at køre uden sele, så det må frarådes.

8. Går sexlivet i stå efter stomioperationen?

Nej det behøver det ikke! Der kan være en risiko for komplikationer, hvor nerver eller blodtilførelsen beskadiges ved operationen. Det kan medføre rejsningsbesvær for mandens vedkommende. Behandlingen vil typisk være medicinsk. Kvinder kan opleve tørre slimhinder. Det afhjælpes med creme, olie eller stikpillebehandling. Stomisygeplejersken eller din kontaktkirurg kan formidle henvisning til sexolog.

9. Kan jeg blive gravid, efter jeg er stomiopereret?

Der kan komme sammenvoksninger, arvæv i underlivet, som gør, at kvinder kan have svært ved at blive gravide. Det er i dag muligt at løse ved fertilitetsbehandling. I takt med at maven vokser, kan du få behov for at ændre på størrelsen af din stomibandage. Fødslen kan ofte foregå normalt.

10. Hvad er mine rettigheder som stomipatient?

Hvis din stomi er permanent, laves der en bevilling til dækning af stomimaterialer til din hjemkommune. Det betyder i praksis, at du bestiller per brev, telefon eller per mail hos den grossist, din kommune har en aftale med. Du modtager materialerne, og regningen går til kommunen *(10. svar forkortet, red.)*

Kilde:
Stomisygeplejerske Grethe Vendelbo,
www.netdoktor.dk

Et bredt sortiment
- også til individuelle behov

1-DELS

2-DELS

ROLAND – STOMOCUR®
det giver bedre løsninger!

Prøv
STOMOCUR systemet
Sortimentet med de mange muligheder

STOMOCUR systemet
– også når det er vanskeligt

NYHED
Ny Convex Urostomi
Større sikkerhed
3 convexstørrelser

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

Roland Healthcare

Hvidehusvej 34 • 3450 Allerød • Tel.: 4814 2080 • E-mail: info@roland1.dk • www.rolandhealthcare.dk

NYT FRA LOKALFORENINGERNE

København/ Frederiksberg

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

Nyt fra København/Frederiksberg lokalforening

Tak til alle for en god dag hos B/Braun lørdag den 21. september. Tak for oplægget om stomisygeplejerskens arbejde holdt af stomisygeplejerske Anne Winther Rolfsted, Hvidovre Hospital. Tak til Gitte Daugbjerg for fremvisning af nyheder fra B/Braun og til Anette Skytte for god forplejning og lån af lokaler hos B/Braun på Frederiksberg.

Tak til den nyvalgte bestyrelse og held og lykke med arbejdet i jeres lokalforening.

Henning Granslev

Fra venstre mod højre: Gitte Daugbjerg, Anne Winther Rolfsted og Anette Skytte.

Siden sidst

Ny bestyrelse København/Frederiksberg

COPA Så er København/Frederiksberg på banen igen, der er blevet valgt en ny bestyrelse på 4 medlemmer.

Den nye bestyrelse COPA København/ Frederiksberg
Fra venstre mod højre:
Chris Leigh suppleant
Nini Leigh kasserer
Susanne Fris sekretær
Svend Larsen formand.

Det kan da ikke være rigtigt, at vi - som er blandt de største byer - ikke har en forening der fungerer.

Så nu sker der noget igen i København/Frederiksberg - vi er allerede i fuld gang med forberedelserne til næste år.

Vi havde det første bestyrelses møde den 15/10 2013, hvor vi startede med at lægge planer for fremtiden.

Det er nu sent på året, så vi forventer at starte op i det nye år med et medlemsmøde i februar 2014, hvor den årlige generalforsamling også vil blive afholdt. Vi håber der vil være stor interesse for at møde op, så vi kan få det femte bestyrelsesmedlem, og hvor vi håber på opbakning fra medlemmerne, ellers er dette forsøg på at få gang i København/Frederiksberg spild af tid.

Vi har allerede fået et lokale - nærmere vil blive oplyst i næste blad.

Da vi er nye vil alle forslag til medlemsmøder og andre aktiviteter gerne modtages på mail til laila.h@mail.tdcadsl.dk eller tlf.2057 6809.

P.b.v. Svend Larsen

Storkøbenhavn

Lokalformand:
Marianne R. Bodi
Ved Store Dyrehave 44, st.th.
3400 Hillerød
Tlf.: 2343 0353 (bedst 16.00-18.00)
mariannerbodi@outlook.com

Kommende arrangement

Tur til Birkegaardens Haver

Søndag den 15. december skal vi en tur til Birkegaardens Haver og opleve et fantastisk "juleeventyr" med lys og juleudstillinger - og måske har vi julehumøret med når vi kører hjem.

Vi kører til Birkegaardens Haver, hvor vi har et par timer til at kigge os omkring hvorefter vi vil sætte os til bords og få deres julebuffet.

Og så kan vi få sagt god jul til hinanden.

Læs om Birkegaardens Haver på www.birkegaardenshaver.dk

Dato: Søndag d. 15. december
Sted: Præstevænget kl. 12.00 Ballerup st. 12.05
Pris: kr. 140 for medlemmer og kr. 240 for ikke-medlemmer
Tilmelding: Marianne tlf. 2343 0353 ***senest 1. december.***

Kommende arrangement

Generalforsamling

Vi afholder generalforsamling lørdag d. 8. marts 2014.

P.b.v. Marianne R. Bodi

Bornholm

Lokalformand:
Harald Lund
Arnagervej 22, Arnager 3700 Rønne
Tlf.: 5697 2062 ernaharald@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Bornholm:
Kontakt venligst lokalformanden.

Frederiksborg

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

Kommende arrangement

Afholdelse af julearrangement lørdag den 30. november 2013 i Hillerød

Julearrangementet bliver igen i år afholdt i Frederiksborg Sognegård i Hillerød, og vi inviterer på det sædvanlige tidspunkt, nemlig fra kl. 13.00 til kl. 17.00. Som sædvanlig holder vi på traditionerne, så foruden den altid lækre julebuffet med ris a la mande vil der også være lodtrækning på indgangsbilletten, som bliver udleveret af kassereren, når der ved ankomst betales for arrangementet. Vi vil også i år afholde andespil - julebanko, så der er tre personer, der kan tage hjem med anden til juleaften. Lokalforeningen giver en øl/vand til maden og kaffe samt småkager bag efter. Øvrige drikkevarer vil være for egen regning. Hvis der er nogen, der bliver afhentet af handicaptransport, bedes de bestille afhentning til ca. kl. 16.30, da erfaringen viser, at de der bestiller transport med handicapkørsel jo tit bliver hentet 20 min. til ½ time senere end bestilt.

Adressen er:
Frederiksborg Sognegård, Frederiksværksgade 2B,
3400 Hillerød.

Pris for dette herlige arrangement er som sidste år. Medlemmer og støttemedlemmer 150,00 kr. Hvis der er nogen, der ønsker at medbringe en ledsager som gæst er prisen for gæsten 300,00 kr. (Gæsten kan også melde sig ind i COPA som støttemedlem, så er prisen kun 150,00 kr.).

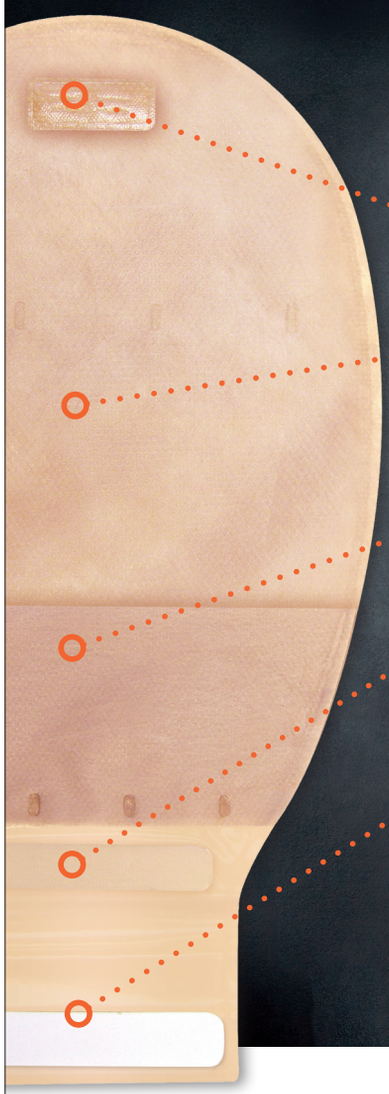
Tilmelding til julearrangementet kan foretages ved at ringe til Bodil eller Gisela.
Bodil Gønss tlf. 4817 3613. Gisela Schjøtt tlf. 4733 4434.

Sidste frist for tilmelding er fredag den 22. november 2013.

(COPA Frederiksborg fortsætter næste side)

ConvaTec

Oplev ConvaTec + design



+ for nyt høj-effektivt kulfilter

+ for nyt vand-afvisende og hurtig-tørrende non-woven materiale

+ for ny lomme til diskret at gemme poselukningen

+ for ny InvisiClose poselukning

+ for et nyt og bredere udløb, der gør tømning og rengøring lettere

Vores nye poser hedder Esteem®+, Esteem *synergy*®+ og Natura®+. De findes til ileostomier og kolostomier.

Et ekstra + giver vi til Stomahesive®-teknologien, der har beskyttet udsat hud omkring stomier i 40 år.

Prøv vores nye bandager og lad huden tale for sig selv – huden taler altid sandt.

Ring og bestil gratis prøver på telefon
48 16 74 75

© 2012 Convatec Inc. Symbolerne ®/™ angiver varemærker tilhørende ConvaTec Inc.

AP-0012135-SC

www.convatec.com

COPA Frederiksborg fortsat fra forrige side:

Siden sidst

Efterårets medlemsmøde med mange deltagere

Lokalforeningen afholdt efterårets medlemsmøde den 28. september 2013. Emnet var den private hjemmepleje, som der på det seneste har været talt en del om i pressen. Det har også været et emne i forbindelse med det kommende kommunalvalg. Der var rigtig mange tilmeldt, og det skyldtes nok, at mange har været i tvivl om egen økonomi i den forbindelse. Sygeplejerske Ann-Sofi Brandt fra P. Obel Hjemmepleje Service redegjorde på en let og forståelig måde, hvordan man skulle forholde sig. Der kom virkelig mange spørgsmål til Ann-Sofi, og jeg fik det indtryk, at tingene blev belyst tilfredsstillende.

Ann-Sofi Brandt.

Gisela Schjøtt og Ann-Sofi Brandt.

Kommende arrangement

Generalforsamling

Husk lokalforeningens generalforsamling
lørdag den 29. marts 2014 i Frederiksborg Sognegård.

Bestyrelsen vil hermed ønske vore medlemmer god jul og godt nytår, og vi ser frem til et godt fremmøde til de kommende arrangementer i 2014.

På bestyrelsens vegne
Gisela Schjøtt

Roskilde

Lokalformand:
Jette Frederiksen
Kirkegårdsvej 7, Gundsømagle
4000 Roskilde Tlf.: 4673 0587

jettebfrederiksen@hotmail.com www.roskilde.copa.dk

God jul og godt nytår - vi ses næste år

I skrivende stund er vi ved at arrangere en bowlingtur til Roskilde Bowling Center. Det bliver 8. marts 2014; flere oplysninger i COPAs medlemsblad januar/februar.

P.b.v. Tove Christiansen

Vestsjælland

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

Kære medlemmer,

så nærmer vi os med raske skridt et nyt år.

Bestyrelsen, og ikke mindst jeg, ser frem til et år, hvor COPA centralt forhåbentlig kan komme i arbejdstøjet. Det er vigtigt, at COPA er en stærk og en moderne forening. Tilgangen af mennesker der får stomi i Danmark, er i meget kraftig i vækst og det bør COPA også være. Som det ser ud nu, ligger der et stort potentiale for en forening som vores, og den bør vi gribe. Der kan vi lære noget af normændene, de får mange flere nye medlemmer, end vi gør i Danmark. *(Eddy Tersløse skriver, at tilgangen af mennesker der får stomi er i kraftig vækst i Danmark. I følge netdoktor.dk findes der i Danmark cirka 11.000 (+/- 1000) mennesker med stomi. Et tal der har ligget fast i mange år. Men Eddy Tersløse har måske nye oplysninger, red.)*

En af de ting man mærker meget, når man er ude at rådgive, er, hvor vigtig tid er. Vigtigheden med tid, har stor betydning for den enkelte. Bare det der er en, der har tid til at høre og hjælpe, det har meget stor betydning.

De udmærkede medarbejdere (sygeplejersker, hjemmeplejen osv.) har ikke den tid vi andre kan give, da de også skal nå at servicerer andre. Vi ved jo, at tid er blevet en mangelvare i et samfund som vores, derfor er det vigtig, at COPA prioritere rådgivning højt.

I nogle lokalforeninger kører det bare og de gør det rigtig godt. Hatten af for dem.

Men det er jo ikke tilfældet i alle lokalforeninger. Det er en stor udfordring for COPA, men samtidig også en vigtig udfordring - ellers mister vi det der er vores vigtigste opgave, nemlig det, at COPA fremstår som en stærk forening. Det er trist, at der er 2 lukkede bestyrelser i det sydlige Danmark - øst for Storebælt! *(Eddy Tersløse sætter udråbstegn efter **øst** for Storebælt. På side 24 i dette blad kan man se, der bor **flere** mennesker vest for Storebælt - nemlig 3.054.201 personer vest for Storebælt og 2.548.335 mennesker øst for Storebælt, red.)*

Jeg ved godt, at vi mennesker ikke er ens, og det skal vi heller ikke være. Den forskellighed vi hver især kommer med skal bruges konstruktivt og ikke være anledning til internt fnidder. Vores fælles mål må være det samme - uanset hvor forskellig vi

end er. At gøre COPA til en interessant forening man bare ikke kan komme uden om, og bare skal værre medlem af, fordi vi kan gøre en forskel, og den forskel er bl.a., at vi har et stærk rådgivningskorps, og vi alle samlet løfter foreningen COPA.

Der har i nogle år - og især i år - været en del udfordringer i COPA, som der er blevet brugt rigtig meget unødig tid på. Det havde været ønskeligt, om vi kunne havde brugt noget af den tid, på noget konstruktiv i stedet for. Personligt mener jeg, at tiden er inde til, at COPA centralt bliver opdateret og fremstår som en moderne forening, så vi ikke kommer til at leve i skyggen af os selv.

Da det er det sidste Copa-blad der kommer i år, vil jeg på vegne af bestyrelsen slutte af med at ønske alle en rigtig god jul. Bestyrelsen - og ikke mindst jeg - glæder os til at møde nogle af jer til vores julefrokost den 24. november i Vommevad Forsamlingshus.

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokost bliver ***søndag d. 24. november 2013 kl. 12.30.***

Julefrokosten vil blive afholdt på:

Vommevad Forsamlingshus
Søstrupvej 82
4420 Regstrup.

Prisen bliver på 200 kr. for medlemmer og 300 kr. for ikke medlemmer og gæster. God mad og en genstand plus kaffe/te er inkluderet i prisen. Resten er for egen regning.

Husk at medbringe en gave til 40 kr.

Tilmelding senest lørdag d. 17. november 2013. Kan ske til:

- Lene Christiansen på tlf. 6111 8888
  eller på mail lenec485@gmail.com
- Eddy Tersløse på tlf. 6063 0747
  eller på mail e.t@mail123.dk

Samkørsel vil kunne finde sted, så hvidt det er mulig.

Kommende arrangement

Generalforsamling

COPA-Vestsjællands generalforsamling 2014
bliver den. 8. april 2014.

På bestyrelsens vegne
Eddy Tersløse

Storstrøm Nord

Kontakt: **COPAs sekretariat**
tlf.: 5767 3525

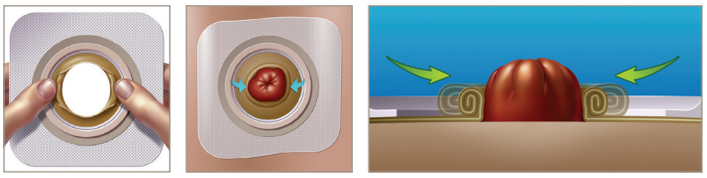
Lolland/Falster

Kontakt:
COPAs sekretariat
tlf.: 5767 3525

Vores modellérbare hudplade
er helt enkel

ConvaTec Moldable Technology lægger sig tæt omkring de mest uregelmæssige stomier. Det er enkelt at påsætte hudpladen. Med fingrene ruller man hullets kanter ud, til man har stomiens omtrente størrelse. Man påsætter hudpladen og former materialet omkring stomien – med fingrene. Den perfekte pasform opnås ved hjælp af Moldables indbyggede hukommelsesmateriale, som gør at kanterne ruller tilbage af egen kraft og lægger sig tæt om stomien, som et trygt kram. Kan det blive enklere?

* For yderligere information se brugsanvisningen i pakningen.



Ring og bestil gratis prøver på telefon
48 16 74 75

© 2012 Convatec Inc. Symbolerne ®/™ angiver varemærker tilhørende ConvaTec Inc.

AP-0012134-SC

www.convatec.com

Fyn

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

Kommende arrangement

Generalforsamling COPA Fyn

Hermed indkaldes til generalforsamling ***søndag den 16. februar 2014 kl 16.00 i***

Hjallese Forsamlingshus
Hjallesegade 31
5260 Odense S

med efterfølgende spisning.

Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før.

Foreningen er vært ved den efterfølgende spisning; tilmelding til spisning hos:
Poul E. Andersen tlf: 6615 8512 mobil 3011 4296
eller e-mail: ipea@webspeed.dk

Sidste frist for tilmelding er mandag den 10. februar.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Regnskab.
4. Aktivitetsplan 2014.
5. Indkomne forslag.
6. Valg af bestyrelse:
   På valg er: Nini Pedersen Karen Marie Nielsen.
   Suppleant: Anna Kirstine Haugaard.
   Valg af revisor:
   På valg er: Jane Rasmussen.
   Valg af revisorsuppleant: Doris Grave.
7. Eventuelt.

P.b.v. Poul E. Andersen

Siden sidst

Kør selv turen den 5. oktober
- til Strøjer Teglværk og Strøjer Samlingen

Trods en mangelfuld kørselsvejledning (jeg påtager mig skylden) arriverede 23 medlemmer til Teglværket.

Her blev vi budt velkommen af Ove, der havde påtaget sig opgaven at føre os rundt.

Han fortalte malende om fremstilling af mursten - der produceres 125.000 sten om dagen, dette overvåget af kun 6 medarbejdere, der ikke er i berøring af leret på noget tidspunkt - alt er automatiseret, og nogle af os sendte en tanke til vore forfædre, der blev slidt ned i en ung alder af samme dog meget mindre produktion.

Truckføreren, kom og hilste på os - det var så 5. generation af teglværksejerne Jørgen Strøjer, der helst vil være der, hvor det sker.

Efter rundvisning i teglværket gik vi gennem færdigvarelageret, og her fik vi så vores behov for ler til juledekorationer dækket, da vi hver fik en pakke med hjem.

Kaffe med æbletærte blev indtaget i cafeen, og her kom Strøjer og fortalte et par historier.

Da Ove mente hans stemmebånd var brugt nok, mente han det var tid til at se samlingen af biler. En meget imponerende samling af gamle Kronebiler, James Bond biler, Ferrari, racerbiler og mange andre modeller af ældre og nyere dato. Der var en lille historie tilknyttet de enkelte biler, og alle lyttede engageret.

P.b.v. Nini Pedersen

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 sygepeljersker 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: Birgittte Dissing Andersen bidian01@heh.regionh.dk - også kontaktperson COPA

Sydøstjylland

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

Rådgivning på Vejle Sygehus
Mød en COPA-rådgiver

Åben rådgivning på Vejle Sygehus afdeling A160.
Følg den gule stribe og tag elevator til 6. etage.

Mød COPA rådgivere og hør
hvordan det er at leve med stomi.

4. torsdag i hver måned kl. 15.00 - 17.00

Kommende arrangement

Generalforsamling

Vi afholder vores generalforsamling ***den 23.november kl.11.00*** på Den Gyldne Hane i Kolding, Chr. d. 4`vej, 6000 Kolding

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning ved formanden
3. Revideret regnskab forelægges til godkendelse
4. Forelæggelse af aktivitetsplan for det kommende år
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg:
   På valg er: Formand Hanne Westergaard; bestyrelsesmedlemmer: Steen Samuelsen og Gunnar Munck Jørgensen; suppleant: Niels Jørgen Axel; revisor Preben Pedersen; revisorsuppleant Børge Fant.
7. Eventuelt.

Efter generalforsamlingen vil der være julefrokost og lotteri af de indkomne gaver som bestyrelsen har fået af forskellige forretninger i vores lokalområde.

Generalforsamlingen er for medlemmer af stomiforeningen COPA Sydøstjylland. Er din ægtefælle/samlever ikke medlem kan de deltage i julefrokosten for kostprisen, elle blive støttemedlem for 150,00 kr. om året. ***Tilmelding til julefrokosten*** kan ske til Hanne på mail: h.westergaard@stofanet.dk eller til Steen på mail: steen.samuelsen@gmail.com ***senest den 13 november.***

P.b.v. Hanne Westergaard

Sønderjylland

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

Åben rådgivning Sygehus Sønderjylland, Aabenraa

Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver til stede
Mandag d. 2. 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

Julefrokost med banko

Søndag d. 17. november kl. 12.00 på Røde-Kro

Vi nærmer os november og den mørke tid, men indenfor bliver lysene tændt til vores årlige julefrokost.

Julemenu

Marineret sild m/karrysalat – stegte sild • laks in Bellevue • fiskefilet • tarteletter m/fyld • sylte/surrib – æbleflæsk • leverpostej • julemarineret kalveculotte • grønlangkål m/tilbehør • ostebræt • ris a la mande • julesødt • kaffe/te.

Denne menu kan man godt blive mæt af og komme i julestemning.

Efter kaffen ryster vi posen og spiller banko. I er meget velkommen til at medbringe en pakke, men dette er frivilligt.

Pris for medlemmer/støttemedlemmer
inkl. 3 stk. spilleplader – kr. 150,-
Pris for ikke medlemmer
inkl. 3. stk. spilleplader – kr. 200,-
Drikkevarer for egen regning.

Hyggedag er det når vi alle samles. Lokaler tilgængeligt med rollator og kørestol.
Tilmelding ***senest tirsdag d. 12. november***:
Carl Christian – tlf. 74 72 39 81
Christa – tlf. 74 47 33 70 / 41 57 33 70.

Kommende arrangementer

Generalforsamling 2014

Onsdag d. 12. marts 2014 på Røde-Kro.

Kommende arrangementer

Temaaften Tønder

Onsdag d. 9. april 2014

Kommende arrangementer

Bustur

Fredag d. 30. maj 2014 – hvor skal vi hen du?

Bestyrelsen ønsker alle en glædelig jul samt et godt og lykkebringende nytår. Tusind tak for året 2013.

P.b.v. Christa Jensen

Sydvestjylland

Lokalformand:
Lona Spaanheden
Ådalen 4 E, 6710 Esbjerg V
Tlf.: 4117 7051 lo.spa@hotmail.com

Yderligere kontaktperson:
Børge Kjærgaard, tlf. 2068 9200.

Siden sidst

En herlig sommerdag

Yes vi er på tur.

COPA Sydvestjyllands sommerudflugt begyndte lørdag den 17. august, hvor Mogens med sin bus startede medlemspåstigning i Ribe, derefter Esbjerg og Tarm.

Vi var på vej til fa. Kirstine Hardam for at begynde dagens første besøg, men inden blev de frisksmurte håndværkere med ost og pålæg spist og nydt med den medbragte kaffe og te, hvorefter Børge gik sin runde med opkvikkere.

Der var en god stemning i bussen alt medens vi kørte nordpå. Tiden blev overholdt; kl. 10 bød Kirstine og Uffe Hardam velkommen på Mårup Skolevej i Holstebro hvor vi så den righoldige udstilling med stomiartikler og tilbehør. Uffe fortalte om produkterne som de er lige nu, samt de fremtidsperspektiver omkring stomiposer, han kunne se; blandt andet poser med indbygget lyddæmper. Vi gik på lageret og hørte om de mest handlede produkter, samt lidt om det tværfaglige samarbejde mellem firmaerne, der fungerer godt. Senere var vi i kantinen hvor der var linet

Kirstine Hardam fortæller.

op med lækre sandwich og drikkelse. Kirstine servicerede os, alt medens Uffe fortalte om nye muligheder ved bestilling hos deres firma, Kirstine Hardam. Ude i kommunerne er bestilling mulig uden om den kommunalt valgte udbyder, og hos de ganske få kommuner der kræver en anelse egenbetaling, betales denne af fa. Kirstine Hardam. Blandt det ekstra firmaet tilbyder, er klipning af hullet i stomiposen så det passer ved levering, noget mange har glæde af.

Kirstine var rundt med en skøn hjemmelavet dessert til kaffen; vist nok med stikkelsbær, uhmm.

Vi takkede af efter et godt besøg, og bussen fortsatte mod Hjerl Hede, hvor der var "levendegørelses-dag" med fuld knald på. Også det sorte løse krudt. Det hørte vi mere end vi så, for vi blev fascineret af Helge, vor guide, der tog imod os ved indgangen, og virkelig kunne fortælle. Helge startede guideideen for flere år siden, og selvom der i dag er 7 guides, blev Helge hentet ind for at fortælle os om hvordan Hjerl Hede opstod, hvem, hvordan og hvorfor, om fattiglemmerne i 1800 tallet, kampen for at klemme lidt udkomme ud af heden; stort set umuligt – fortalte om hospitalssystemet og hvordan de allerfattigste skulle bespises ude i sognene. Der er 56 huse samlet på Hjerl Hede og Helge fortalte så levende om tiden, at vi kunne tro han selv havde prøvet strabadserne i 1800 tallet.

Nå, - men efter denne gode omgang historie skulle vi til kaffen. Mogens kørte os til Sevel Kro hvor der var lun hjemmebag, kaffe og te. Også det var godt, svært at bryde op når snakken går, men altså, - tidsplanen ! Så ud at køre. Nu gik turen til Tarm. Suppe i Tarm. Vi ankom til Bechs Hotel, hvor der ud over flere selskaber også var bryllup. Vi ankom før brudeparret og så de kvindelige

Helge fortæller.

gæsters flotte rober, og det særdeles flotte brudepars ankomst, inden vi fik serveret klar suppe med tilbehør. Igen tid til opbrud; mætte. I bussen gik det lystigt til, indtil stoppet i Esbjerg hvor de fleste stod af, inden resten af medlemmerne tog sidste stop i Ribe.

Vejret var virkelig med os, timeplanen holdt, dejlige medlemmer i bussen, gode oplevelser og informationer.

En herlig sommerdag. Speciel tak til Kirstine Hardam der brugte sin fritid for at tage så godt imod os og servicere os. Tak for det.

P.b.v. John Kyhl

Bechs Hotel, suppe.

Aarhus

Lokalformand:
Christian Heidum
Værum Fælledvej 22
8940 Randers SV
Tlf.: 8644 5435 / 4027 5577
aarhus@copa.dk chh@bailine.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.

14. november kl. 16.00 – 17.30
28. november kl. 16.00 – 17.30
12. december kl. 16.00 – 17.30
9. januar kl. 16.00 – 17.30
23. januar kl. 16.00 – 17.30

Ferie i juli måned

Aktivitetskalender COPA Aarhus

13. november Aarhus Klubben
27. november Julehygge i Aarhus (ny dato)

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.

Siden sidst

Ekstraordinær generalforsamling med efterfølgende minigolf i Aarhus

Med henblik på at få valgt en ny formand til Aarhus lokalforening havde vi ekstraordinær generalforsamling onsdag den 25. september i Folkestedet, Aarhus.

Vi indledte generalforsamlingen med en velkomst til de 25 medlemmer, der havde taget sig tid til at deltage, hvilket vi var rigtig glade for.

Niels Brund blev enstemmigt valgt til dirigent, og indledte med at konstatere, at generalforsamlingen var lovligt indkaldt ifølge vedtægterne. Herefter gik vi straks over til næste punkt, nemlig valg af formand. Bestyrelsen havde en kandidat, nemlig Christian Heidum, og der var ingen andre, der ønskede posten. Christian fortalte lidt om sig selv, og om hvilke tanker han havde gjort sig, om det at være formand for COPA-Aarhus lokalforening.

Valget sluttede med, at Christian blev enstemmigt valgt, og med stort applaus.

Da der ikke var indkommet forslag til generalforsamlingen, og ingen bemærkninger under eventuelt, sluttede generalforsamlingen med, at Niels takkede alle for deltagelsen og god ro og orden under mødet.

Efter den veloverståede generalforsamling var COPA vært ved en let anretning med forskellige sandwichs fra Folkestedet. Så var det tid til at drage videre til Aarhus City Minigolf på Åboulevarden, hvor vi havde bestilt baner. Det vidste de nu ikke meget om på stedet, og der var en clubturnering i gang, da vi kom. Men det kunne nu ikke bringe os ud af fatning.

Vi fordelte os på 4 hold og tog så banerne i vilkårlig rækkefølge. Der er tolv baner i alt, og banernes PAR er 42. Det vil sige at man skal slå mellem 3 og 4 slag pr. bane for at gå banen igennem på PAR. Det er jeg nu ret overbevist om, der også var nogen der gjorde. Jeg så i hvert tilfælde mange, som tog en bane på både 1 og 2 slag.

Jeg selv synes nu, at jeg ville have noget for pengene, så jeg kunne nemt bruge både 6 og 7 slag (når man ikke fik kuglen i hul på 7ende slag talte det 10 slag).

Vi sluttede aftenen af med en øl eller kaffe på Cafe Vigo lige nedenfor og ud mod åen. Det var rigtig godt vejr, så vi kunne sidde udenfor selv på en sen septemberaften. Det var rigtig hyggeligt.

P.b.v.
Elsemarie Kraul og Niels Brund

NY LOKALFORMAND

COPA AARHUSs nye lokalformand præsenterer sig selv således:

Jeg hedder Christian Heidum, og er nyvalgt formand for COPA Aarhus afdeling. Privat er jeg gift med Lisbet, vi har 2 børn, en plejesøn og 5 børnebørn!

Jeg er kolostomiopereret for 6 år siden efter tarmcancer.

Aarhus lokalafdeling har i et stykke tid været ledet af bestyrelsen, uden en formelt valgt formand – det er der nu rådet bod på, og jeg glæder mig til samarbejdet, jeg ønsker ikke at lave noget om her på kort sigt, da bestyrelsesmedlemmerne på bedste måde har varetaget de opgaver der var.

Vi er en aktiv lokalforening, hvor en af vore hovedaktiviteter er rådgivningen på Århus Sygehus hver anden torsdag.

Udover dette arrangeres der møder for vore medlemmer både i Aarhus, Silkeborg og Randers, har du forslag til aktiviteter giv os gerne et "praj".

Jeg ønsker og håber at vi må være en lokalforening, som kan tilgodese vore medlemmers ønsker.

På vort første bestyrelsesmøde vil vi komme med ny aktivitetsplan for det kommende halvår!

Med venlig hilsen
Christian Heidum

Siden sidst

Stor succes på Graceland

I sidste blad spurgte vi: Vil du med til Graceland? og JA det var der hele 59 medlemmer der ville.

Torsdag den 10. oktober kl. 18.30 samledes vi i Gracelands museum og her mødtes vi med Henrik Knudsen.

Vi oplevede en helt igennem entusiastisk beretning om Elvis Aaron Presley og Graceland. Hvad Henrik Knudsen ikke vidste om Elvis' liv og karriere var ikke værd at vide.

Vi så en meget stor samling af Elvis' personlige effekter, det kom f.eks. bag på en del, at Elvis farvede sit mørkblonde hår sort.
Vi så den kostbare og højt forsikrede basguitar stå i en montre for sig selv. Elvis selv spillede westernguitar.

Vi så nogle af Elvis' flotte kostumer, smykker, sko og et af hans unikke brede bælter med guldkæder samt meget meget mere, ikke at forglemme mange fotos og hans lp-, ep- og single-plader og et uerstatteligt spolebånd af en jamsession i Sunrecords Nashville Tennessee.

Kl. 19.30 gik vi i husets egen restaurant: Highway 51 og fik en Original Memphis Bacon Cheese Burger with French Fries.

Det var en rigtig god MAXI burger og rigelig til en person, men det er vel også amerikansk størrelse.

Da vi havde spist kom Henrik Knudsen tilbage til os og åbnede Elvis Shoppen. Mange fik sig et minde med hjem hvad enten det var CD'er, postkort eller andet merchandise.

Det var en rigtig god aften med et medlevende foredrag af en meget entusiastisk Henrik Knudsen.

Under maden fik alle sig også en god snak ved bordene, både om Elvis og om stomi og det at møde ligesindede under afslappende forhold.

Vi fra bestyrelsen vil gerne sige Jer der deltog tak for at I kom og bakkede op om dette arrangement.

P.b.v.
Helle Jørgensen

(COPA-Aarhus fortsætter næste side)

STOMI/BROK

Specialfremstillede støttebandager og undertøj

Eto GARMENTS
– soft as silk, strong as steel

Rekvirer brochure på:
Tlf.: 64 46 13 30
Fax: 64 46 18 30
E-mail: info@stomibandager.dk

Eto GARMENTS ApS · Bredgade 16 · 5592 Ejby · Tlf. 64 46 13 30 · Fax 64 46 18 30
E-mail: sales@eto-garments.com · www.eto-garments.com · www.stomibandager.dk

COPA Aarhus fortsat fra forrige side:

Kommende arrangement

Aarhusklubben

Vi mødes på Folkestedet lokale O.6 onsdag den 13. november kl.14 - 16.

Da det er sidste møde inden juleferien skal I medbringe en lille gave til ca. 20 kr. som vi kan spille om.

Vi vil lære at lave perle/knyttede armbånd og at lave julekort, til- og frakort m.m.

Medbring gerne saks og limstift, hvis I har det liggende.

Venlig hilsen
Merethe Jastram Knudsen
tlf.: 28 18 89 28

Kommende arrangement

Julehygge i Aarhus

Folkestedet,
Carl Blochs gade 28,
Lokale 1.4 (1. sal) der findes elevator.
8000 Aarhus C
onsdag den 27. november kl. 16.00 til kl. 18.30

Der er adgang for "handicappede".

Højt fra træets grønne top…ingen kan vist være i tvivl om, at den dejlige JULETID atter står for døren. Igen er COPA på banen med lækkerier, julestemning og glade smil. ……FRA ALLE OS TIL ALLE JER……

I år falder julehyggen på en onsdag, nemlig onsdag d. 27. november

Vi åbner dørene kl. 16.00 og COPA byder på gløgg, æbleskiver og julegodter.

Du må rigtig gerne iføre dig nissehue og andet "julepynt", så vi kan frembringe den rette julestemning. Alle er jo medvirkende til hvor julet og hyggeligt vi får det.

Traditionen tro finder vi raflebægeret og stopuret frem og spiller pakkeleg, her kæmper vi om alle de sjove, søde, idérige, julede pakker I og vi medbringer til eftermiddagens pakkespil. Derfor bedes alle deltagere medbringe en pakke til ca. 25 kr., bestyrelsen vil sørge for nogle ekstra pakker.

Vi skal også synge et par julesange.

Sæt et stort X i kalenderen, vi glæder os meget til at se dig / Jer. Da vi skal have købt ind, vil vi gerne have du ***tilmelder dig senest søndag d. 24. november*** (og selvfølgelig gerne før) til: Mariann tlf.: 2019 3449.

Julehilsen,
p.b.v. Mariann Hvid Olesen

Silkeborgklubben - efterlysning

Silkeborgklubben har ligget stille her I forårsmånederne, da Ingelise desværre ikke har mulighed for at være kontaktperson længere. Vi synes, at klubben fortsat skal eksistere, og skal derfor opfordre til, at den kommer til at fortsætte. Vi søger derfor en person, som har lyst/tid og lejlighed til at være kontaktperson for klubben.

Er du interesseret, må du gerne kontakte os for at høre nærmere.

P.b.v.
Elsemarie Kraul
ekraul@tdcadsl.dk eller 4076 2042

Nordjylland

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

www.nordjylland.copa.dk
nordjylland@copa.dk

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

Hjemmesiden

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

Vigtig information

Rådgivning på Aalborg Sygehus

Rådgivningen på Aalborg Sygehus er midlertidig indstillet på grund af sygdom. Man kan i stedet sende en e-mail til nordjylland@copa.dk

Siden sidst

Udflugt til Sjælland

Besøg hos Coloplast og Operahuset 12.-13. sept. 2013.

Torsdag den 12. og fredag den 13.september gik turen til Sjælland med overnatning i København.

Opsamlingen startede i Aalborg og da alle var kommet om bord kørte vi til Vejle, hvor vi fik kaffe og rundstykke m.m.

I Køge skulle der lige rettes en mindre fejl ved bussen og medens det blev gjort, nød vi de dejlige medbragte sandwich, som var lavet af den kvindelige del af bestyrelsen (en stor tak til dem).

Efter en lille pause på hotellet efter ankomsten til København tog vi ud til operahuset og fik en meget interessant rundvisning.

Det samlede etageareal bygningen er ca. 41.000 m² fordelt på 14 etager, heraf 5 under jorden. De 7.000 m² bruges til de to scener og en foyer og 12.000m² er under jorden.

Den ene scene, kaldet Store Scene har plads til mellem 1.492 og 1.703 tilskuere afhængigt af, hvor stor orkestergraven er til den enkelte forestilling. Den kan rumme op til 110 musikere. Pladserne er fordelt på tradionel vis, med pladser på gulvet og på de tre balkoner. Den anden scene Takkelloftet kan maksimalt

(COPA-Nordjylland fortsætter side 38)

Operaen i jordhøjde.

Frokost i Køge.

Operaen under taget.

COPA Nordjylland fortsat :

rumme 180 tilskuere. Selve rummet, der kaldes en "black box", kan laves om, så det passer bedst muligt til forskellige kunstformer, og rummer blandt andet 13 flytbare tårne. Takkelloftet bruges i 2011 ikke til forestillinger.

I foyeren er der en café og en restaurant. Derudover er der ca. 1.000 rum til prøvesale til opera, ballet, orkester, omklædningsrum og lignende. Den samlede pris for Operaen blev omkring 2,3 mia. danske kroner. På pladsen foran Operaen er der 5.500 kvadratmeter granit. Derudover er der blevet brugt sydtysk kalksten til at beklæde bygningen, perlatinmarmor fra Sicilien til gulvet i foyeren, ahorntræ til at beklæde auditoriets yderskal, samt 105.000 ark 24 karat bladguld til at belægge hovedscenens auditorium.

Et tilbageværende problem er trafikken til Operahuset, hvor adgangsforholdene er begrænset af husets beliggenhed ved havnen.

Den første dag sluttede fællesskabet på restaurant med en 2 retters menu (flæskesteg og æblekage), hvorefter man kunne gøre hvad man havde lyst til.

Efter morgenbuffeten kørte vi op afdelingen som Coloplast har i Espergærde, hvor vi blev godt modtaget. Besøget startede med en rundvisning, hvor vi bl.a. så hvordan man udvikler nye produkter og maskiner til at lave dem. Når det så kører, skiller man det hele af og sender det til Ungarn eller Kina for at indgå i produktionen. Efter rundvisningen hørte vi lidt om Coloplast og deres produkter.

Der blev så serveret fantastisk buffet, inden vi så deltog i en mindre workshop. Besøget sluttede kaffe m.m..

En stor tak til alle fra Coloplast, der var med til at gøre vores besøg i jeres afdeling i Espergærde både interessant, hyggelig og ikke mindste for jeres hjælp til at gøre turen mulig.

På grund af myldretrafik og vejarbejde omkring København, vejarbejde mellem Odense og Vejle og chaufførens pauser, sluttede det først i Aalborg ca. kl. 21.30 og ikke som det var planlagt ca. kl. 19.00.

Kommende arrangement

Julefrokost (Sidste frist)

Søndag den 24. november 2013 kl. 12.00 afholder vi lige som sidste år julefrokost på Skalborg Kro. Der går bus lige til døren (metrobus linie 1) og der er parkering i gården.

HUSK AT medbringe en pakke til ca. 25 kr. til bankospillet - og indimellem skal vi vel også synge et par julesalmer. Det er jo kun jul én gang om året - heldigvis.

Det koster for medlemmer 80 kr. pr. kuvert og for ikke-medlemmer 120 kr. pr. kuvert og drikkevarer er for egen regning. Normal kuvertpris er 150 kr.

Tilmelding ***senest søndag den 17. november*** til Jørgen Dresfeldt på tlf. (helst sms) 40 50 09 90 eller på nordjylland@copa.dk .

P.b.v.
Jørgen Dresfeldt

Ringkøbing

Lokalformand:
Mogens Daugaard Christensen
Neerlandiavej 156, Vejlby
7673 Harboøre
Tlf.: 4125 0310
mogensanette@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Ringkøbing:
Kontakt venligst lokalformanden.

Gl.Viborg amt

Lokalformand:
Knud Fauerby
Hagenstrupparken 34
8860 Ulstrup
Tlf.: 5046 8434

Kommende arrangementer COPA G. Viborg amt:
Kontakt venligst lokalformanden.

Urostomigruppen

Vestdanmark: **Anne Lise Hansen**
Gåskærgade 17 B, 1.tv. 6100 Haderslev
Tlf.: 7452 0091 / 2961 2776 (mobil)

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

Kommende aktiviteter i Urostomigruppen:
Kontakt venligst gruppens repræsentanter.

Colitis-Crohngruppen

Østdanmark:
Kontakt COPAs sekretariat.

Vestdanmark:
Kontakt COPAs sekretariat.

Familiær Adenomatøs Polypose

Interessegruppens repræsentant og kontaktperson Vestdanmark:
Susanne Jakobsen, Elsdyrvej 15, Strandhuse
6000 Kolding Tlf.: 2165 9460
susanne.elsdyrvej@gmail.com

Kontaktperson Østdanmark:
Henvendelse COPAs sekretariat.

Kommende aktiviteter i Familiær Adenomatøs Polypose (FAP):
Kontakt venligst Interessegruppens repræsentant.

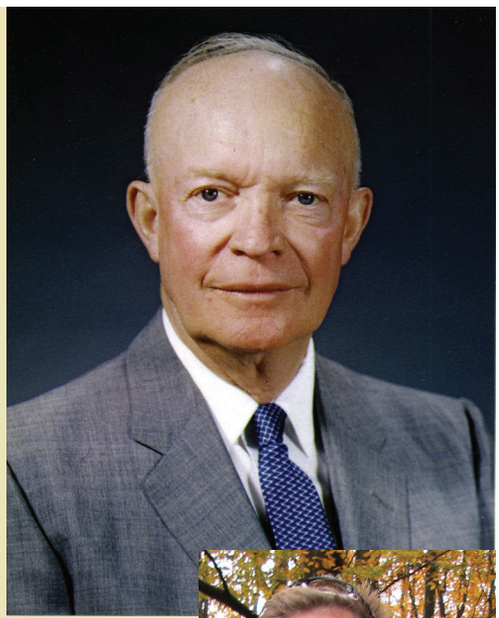
Berømtheder med stomi

I følge netdoktor.dk findes der i Danmark cirka 11.000 (+/- 1000) mennesker med stomi. Derfor er vi mange mennesker, der går rundt med en pose på maven - uden at andre nødvendigvis er klar over det.

Der findes også berømtheder med stomi. Det er velkendt, at den tidligere professionelle cykelrytter Brian Holm har haft kræft; det er måske mindre kendt, at Brian Holm har stomi.

Kigger vi ud i den store verden og går tilbage i tiden finder man prominente stomister. I følge http://www.members.shaw.ca/okostomy/Sep_12.pdf havde personer som Dwight Eisenhower, Hubert Humphrey Jr., Moshe Dayan og den engelske 'Dronningemoder' pose på maven. Sidstnævnte blev 102 år.

Måske vi ikke alle bliver ekstra gamle, topatleter, præsidenter, forsvarsministre, vicepræsidenter eller dronninger, men uanset hvad vi arbejder med og på - beviser historien, at vores stomi ikke forhindrer os i at blive det! ■



Dwight David Eisenhower *(1890 – 1969) var USA's præsident fra 1953 til 1961. Foto: da.wikipedia.org*

Brian Holm Sørensen *(født 1962) tidligere professionel cykelrytter - i dag sportsdirektør for Omega Pharma-Quick Step. Foto: da.wikipedia.org*

Hubert Horatio Humphrey, Jr. *(1911 - 1978) var en amerikansk politiker, der tjente som vicepræsident i USA under præsident Lyndon B. Johnson. Han var præsidentkandidat for det demokratiske parti i 1968, hvor han tabte til den republikanske kandidat, Richard Nixon. Foto: en.wikipedia.org*

Moshe Dayan *(1915 –1981) var israelsk militærleder og politiker. Han var i perioden 1953-58 leder af det israelske forsvar, Israel Defence Forces (IDF). Foto: da.wikipedia.org*

Dronning Elizabeth af Storbritannien *(1900 - 2002) også kendt som "Dronningemoderen" var gift med George VI, der var konge fra 1936 til 1952. Hun er mor til dronning Elizabeth 2. af Storbritannien. Foto: da.wikipedia.org*

PRODUKTNYT

Vil du prøve vores NYHED ConvaTec Stomahesive®Seal?

Stomahesive®Seal er en formbar tætningsring, som beskytter huden, og sikrer en ekstra tætning omkring stomien, så du endnu bedre sikrer dig mod lækage.

Stomahesive® materialet er skånsomt og sikker at anvende, og har evnen til at beskytte huden mod kontakt med kropsvæsker. ConvaTec's Stomahesive® er med stor succes blevet brugt af stomiopererede i fyrre år.

Ring til os i kundeservice og få tilsendt gratis vareprøver på vores ***nyhed***.
Du vil få muligheden for at returnere et evalueringsskema, da vi synes din mening er vigtig i bedømmelsen af vores nye Stomahesive®Seal.

Vi glæder os til at høre fra dig!

ConvaTec

Kundeservice 48 16 74 75 e-mailadresse: convatec.danmark@convatec.com

Adresseændringer og lignende:
COPA, tlf.: 57 67 35 25

POST
PP DANMARK

SMP
Id.nr. 46539

Udgiver: *COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted*

LOKALFORENINGER / GRUPPER *(Landsforeningen: tlf. 57 67 35 25)*

Lokalforeningerne dækker de tidligere amter, der var gældende til 31.12.2006.
Undtaget herfra er København/Frederiksbergs, Storstrøm Nords og Lolland/Falsters lokalforeninger.

København / Frederiksberg
Svend Larsen
Brandstrupvej 99
2610 Rødovre
Tlf.: 20 57 68 09

Storkøbenhavn
Marianne R. Bodi
Ved Store Dyrehave 44, st.th.
3400 Hillerød
Tlf.: 23 43 03 53 (bedst 16-18)

Frederiksborg
Gisela Schjøtt *)
Birkemosevej 30
3550 Slangerup
Tlf.: 47 33 44 34

Bornholm
Harald Lund
Arnagervej 22, Arnager
3700 Rønne
Tlf.: 56 97 20 62

Roskilde
Jette Frederiksen
Kirkegårdsvej 7
Gundsømagle
4000 Roskilde
Tlf.: 46 73 05 87

Vestsjælland
Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 60 63 07 47

Storstrøm Nord
Kontakt
COPAs
sekretariat
Tlf.: 57 67 35 25

Lolland-Falster
Kontakt
COPAs
sekretariat
Tlf.: 57 67 35 25

Fyn
Poul Erik Andersen
Mullerupvænget 12
5230 Odense M
Tlf.: 66 15 85 12

Sydøstjylland
Hanne Westergaard *)
Emil Møllers Gade 24A, 2.th.
8700 Horsens
Tlf.: 75 64 10 86

Sønderjylland
Christa Jensen *)
Korshøj 5
Asserballe
6440 Augustenborg
Tlf.: 74 47 33 70

Sydvestjylland
Lona Spaanheden *)
Ådalen 4 E
6710 Esbjerg V
Tlf.: 41 17 70 51

Ringkøbing
Mogens Daugaard
Christensen
Neerlandiavej 156, Vejlby
7673 Harboøre
Tlf.: 41 25 03 10

Gl. Viborg amt
Knud Fauerby
Hagenstrupparken 34
8860 Ulstrup
Tlf.: 50 46 84 34

Aarhus
Christian Heidum
Værum Fælledvej 22, Værum
8940 Randers SV
Tlf.: 86 44 54 35

Nordjylland
Jørgen Dresfeldt
Søndre Kongevej 56
9400 Nørresundby
Tlf.: 40 50 09 90

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen
Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21 65 94 60

Forældregruppen
Morten Holmgaard
Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf. 50 47 50 07

Ungdom
Ida Engblom
Stærevej 16, 1. tv.
2400 København NV
Tlf.: 51 36 30 63

Colitis-/Crohngruppen
Østdanmark:
Kontakt COPAs sekretariat
Vestdanmark:
Kontakt COPAs sekretariat

Urostomigruppen
Vestdanmark:
Anne Lise Hansen
Gåskærgade 17 B, 1.tv.
6100 Haderslev
Tlf.: 74 52 00 91 / 29 61 27 76 (mobil)
Østdanmark:
Kirsten Cederlund
Bymarken 4 D, st.tv.
4000 Roskilde
Tlf.: 46 32 08 35

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg.