



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

COPA Nordjylland har været på en fantastisk sensommertur..... se side 40

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landsformand

Lørdag den 25. september holdt Stomiforeningen COPA Verdens Stomidag på Hotel Comwell H.C.Andersen i Odense. Om aftenen fejrede COPA vores forenings 70 års jubilæum.

Vi havde desværre ikke held til, at Stomidagen blev omtalt - hverken i aviser eller de lokale TV kanaler. Heldigvis havde vi indrykket annoncer i et par landsdækkede aviser og Fyns Stiftstidende. Flere be-

søgende til Stomidagen kom med annoncen i hånden, så den var blevet set af lokale, der havde interesse om COPA og stomi. Redaktør Ole Vestergaard har til medlemsbladet skrevet en artikel om dagen (se side 12-21).

På vegne af Stomiforeningen COPA vil jeg takke alle for stor opbakning til at fejre dagen. Der deltog medlemmer fra hele landet, andre patientforeninger, gæster fra nordiske og europæiske stomiforeninger, leverandører, producenter og samarbejdspartnere. Det blev en rigtig god dag.

Tak for økonomisk støtte fra KB 50.000 kr. til annoncering, Coloplast med 25.000 kr. der bliver fordelt til lokalforeningerne, og tak til alle udstillere, der havde bestilt en standplads.

Om aftenen var der en overraskelse. Kaj Lund, Focus Care overrakte Stomiforeningen COPA et legat på 30.000 kr. der skal uddeles over de næste 10 år med en årlig legatportion på 3.000 kr. til "Årets poseven", der har ydet en særlig indsats for de stomiopererede i Danmark. Den første "Poseven" blev Kirsten Bach.

Stomiforeningen COPA har modtaget et pænt beløb - 345.000 kr. fra Coronapuljen til brug i oplevelsesindustrien. Det er vigtigt at pointere - det er ikke til normale planlagte aktiviteter!!

COPA havde søgt om midler til afholdelse af Stomidagen og 70 års jubilæet. En del af støtten er anvendt med et tilbud om overnatning på hotel efter festaftenen og 25.000 kr. til bandet Collage.

Lokalforeninger kan blive tildelt støtte til en ekstra medlemsaktivitet, der skal være afholdt inden juni 2022. Ved omdeling af blad 1. 2022 vil der være vedlagt en COPA kalender 2022.

Vedr. hjælpemidler er der i Danmark stadig personer med et kocks reservoir. Denne gruppe har fået - eller vil om få måneder få et stort problem i dagligdagen til at tømme deres reservoir med et kateter. Det er ikke mere muligt for deres leverandør af hjælpemidler at levere præcist det produkt, de har brugt i årevis. I Danmark er der vel ca. 30 personer med kocks reservoir - det er kun et gæt. COPA er bekendt med situationen, og prøver at få hjælp fra stomiforeningerne i Sverige og Norge, hvor der er rigtig mange, der har et kocks reservoir. Vi håber, der kommer en løsning ret hurtigt.

Det store udbud i Region Midtjylland Syddanmark kører videre, og bliver en realitet fra 2023. Desværre har vi endnu ikke modtaget svar på vores brev til Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg. Vi vil sende en påmindelse med ønske om svar på brevet.

Der er to skrivelser fra COPA, som I bør læse (se side 4 og 25) og evt. spørge jeres lokalpolitikere, om de vil hjælpe med at løse problemet om uens regler for tildeling af kropsbårne hjælpemidler. Jo flere, der vil kæmpe for sagen om at have et bredt udvalg af stomihjælpemidler, uanset bopælskommune eller region burde kunne få nogle politikere til at hjælpe med at få en god og tilfredsstillende løsning.

Selv om det er efterår og den mørke tid kommer, skal vi ikke glemme at tænke positivt. F.eks. lige nu medens jeg skriver lederen, skinner solen fra en skyfri himmel. Det er da rart, selv om det blæser. Det er snart jul, lige pludselig får vi alle travlt. Men der er ikke - lige nu - CORONA restriktioner. Tag det roligt, tiden går alligevel, selv om du ikke kan følge med - juleaften er også i år den 24. december.

COPA ønsker jer alle, jeres familie og venner en rigtig god jul og et godt nytår.

Henning Granslev



Stomidagen - se side 12-21.



ISSN 0901 - 3849

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

Tlf.: 57673525

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

COPA bankkonto:

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

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

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 70213525

(KUN hverdage: bedst 14.00-18.00)

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

Michael Petersen

Engbuen 12

3450 Allerød

e-mail: miepet@post12.tele.dk

Tlf.: 31130547

• **Lokalformænd og -grupper:**

Se bagsiden.

COPA medlemsblad

Copa-bladet udkommer 6 gange om året.

Oplag: 4500 stk. Tryk: LaserTryk A/S.

• **Ansvarshavende redaktør:**

Cand.scient. Ole Vestergaard,

tlf: 98499888 • mail: mail@copabladet.dk• **Læserbreve, indlæg og artikler:**COPA forbeholder sig ret til at afvise/for-
korte eller udskyde indlæg. Manuskripter
sendes via mail@copabladet.dk (tekst som
tekstfil i word). Sendes foto/illustrationer pr.
mail, skal det være som *selvstændige* påhæf-
tede filer (jpg), *højest ca. 8 MB pr. fil* - (men
prøv dig frem eller send via f.eks. WeTransfer); op-
løsning tryk kvalitet. Færdige højtopløselige-
CMYK-pdf i tryk kvalitet og farve modtages
også efter aftale. At pdf-filer opfylder krav
til tryk er indsenderens ansvar.**Sidste frist for indlevering af tekst
til næste nummer er 10/12-2021.**COPA behøver ikke nødvendigvis dele
meninger bragt i bladet. Eftertryk tilladt
med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig
tilladelse hos COPA's sekretariat.• **Illustrationsannoncer:****Næste blad: Tilsagn senest 10/12-2021.**Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materialemodtages også - *efter aftale*. Reproklartannoncemateriale til næste nummer skal
være Copabladet i hænde **senest: 17/12.**• **Indstik:** Med forbehold. Nærmere
oplysninger: COPA's sekretariat.**Foto forsiden**

• Ribe Domkirke, Lis Isgaard Gregersen.

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

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

Copa-blad 6/2021 (nov. - dec.) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr.283]**Indhold:**

Leder (Henning Granslev).....	2
Ikke tid til eksperimenter i sundhedssektoren (Henning Granslev).....	4
En god COPA-weekend i Viborg (Hanne Westergaard).....	6
Stomidag 2021 og 70 års jubilæum blev fejret med glans (Ole Vestergaard).....	12
Læserne skriver: Nyresten (Anne-Merete Kisum). Svar (Henning Granslev).....	22
Fleksible arbejdsforhold fastholder kræfterne i job (VIVE).....	22
At have kæledyr gør dig sund.....	24
Reelle bekymringer ved den nye udbudsmodel for hjælpemidler (stomi).....	25
Nyt fra lokalforeningerne	26



Stomidagen 2021. I forgrunden: Gitte Heide, lokalformand COPA Aarhus/Østjylland, Gitte Heide's husbond og Ole Vestergaard, redaktør.

COPA-kontingent**Almindelige medlemmer: 275,- kr. / år. Pensionist- og støttemedlemmer: 175,- kr. / år.****HUSK at melde flytning og overgang til pensionistmedlemskab direkte til COPA's sekretariat.****PLANLAGT OMDELING****Blad 6 - 2021 omdeling uge 45**Hvis bladet ikke er
modtaget i efterføl-
gende uge, skal man
kontakte
sekretariatet på
tlf. 5767 3525
eller sende en mail til:
sekretariatet@copa.dkwww.copa.dk**Rådgivning****Tilbud om rådgivning:
Se også under lokalforeningerne.**Alle kan anmode om rådgivning - og det er gratis. Dette kan gøres ved at ringe til
sekretariatet på tlf. 57673525 eller til en lokalformand. Telefonnumrene på lokal-
formændene findes på bagsiden af dette blad.

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

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

Ikke tid til eksperimenter i sundhedssektoren

Af: Henning Granslev,
Formand for Stomiforeningen COPA

Nyt tværsektorielt
stomiudbud med
fælles servicecenter
kan skabe
usikkerhed
for den fremtidige
livskvalitet for
mange borgere
i de kommende år

Kommunal- og regionalvalget står for døren, og vælgerne skal tage stilling til, om udviklingen de sidste fire år har levet op til deres forventninger. Samtidig skal vælgerne se fremad: Hvordan skal sundhedssektoren se ud om fire år? Og især på sundhedsområdet, er der meget på spil.

Ikølvandet på COVID-19-pandemien har sundhedssystemet til tider været presset, og der er opbygget pukler på operationer og behandlinger, der nu skal afvikles. Samtidig har flere patientgrupper været isoleret derhjemme, hvilket for patientgrupper med eksempelvis kræft eller andre alvorlige diagnoser, har medført ensomhed og usikkerhed. Så der er nok at se til for vores dygtige sundhedsfaglige personale i Danmark. Og derfor er der ikke tid til eksperimenter, når vi ser fremad på de fire år efter næste kommunal- og regionalvalg.

Såvel Danske Handicaporganisationer som Stomiforeningen COPA har vores medlemmer været enormt påvirkede af COVID-19-pandemien. Derfor bør nøgleordet, ja måske endda visionen, for det nære sundhedsområde for de næste fire år være tryghed og stabilitet.

Men desværre er det ikke alle politikere, der er enige i den vision.

Et konkret eksempel, vi har set krybe frem i skyggen af COVID-19-pandemien, finder vi i Region Midt og Region Syddjylland, hvor de to formænd, Anders Kühnau (S) og Stephanie Lose (V), lægger op til at eksperimentere med livskvaliteten for tusindevis af borgere i de kommende år.

Konkret ønsker de to regioner at indføre en ny udbudsmodel for borgere med stomi, kateter og diabetes. Modellen vedrører adgangen til hjælpemidler. Stomi-området står først for som prøvekanin for eksperimentet, herefter er det planen at brede det ud til de andre områder.

Danmark er der godt 17.000 borgere med stomi, 17.000, mange personer med inkontinens anvender kateter og 280.000 danskere har diabetes. Fælles for de tre patientgrupper er, at det i høj grad er hjælpemidlerne, der afgør, om de kan opretholde en normal tilværelse med arbejde, familie og fritid – eller om de ender på offentlig forsørgelse.

Det centrale element i dette nye udbudseksperiment er, at der hersker et stærkt fokus på enhedsøkonomi og ideen om stordriftsfordele. Med andre ord: borgeren skal bare have det hjælpemiddel med den laveste pris. Eksperimentet vil samtidig føre

til et mindre produktudvalg, og på sigt resultere i, at nogle producenter trækker sig ud af det danske marked, og vi risikerer monopollignende tilstande på det ellers velfungerende danske marked. Den enkelte borger står til at blive frataget hjælpemidler, der i dag sikrer en fungerende og værdig hverdag. Og det nu hvert fjerde år.

Som et lille ekstra kuriosum lægger regionerne op til, at det offentlige skal udvikle et IT-system til webshop og bevillingssystem til at håndtere ordrer samt udvikling af en lager- og logistikfunktion. IT-systemerne findes allerede i dag hos mange leverandører og er udviklet på baggrund af årtiers erfaring med håndtering af stomiprodukter og ordrer. Dette vil medføre en unødigt stor millionomkostning for det offentlige både i udvikling og efterfølgende drift. Dette kan undre, når mange leverandører allerede har efterprøvede IT-systemer.

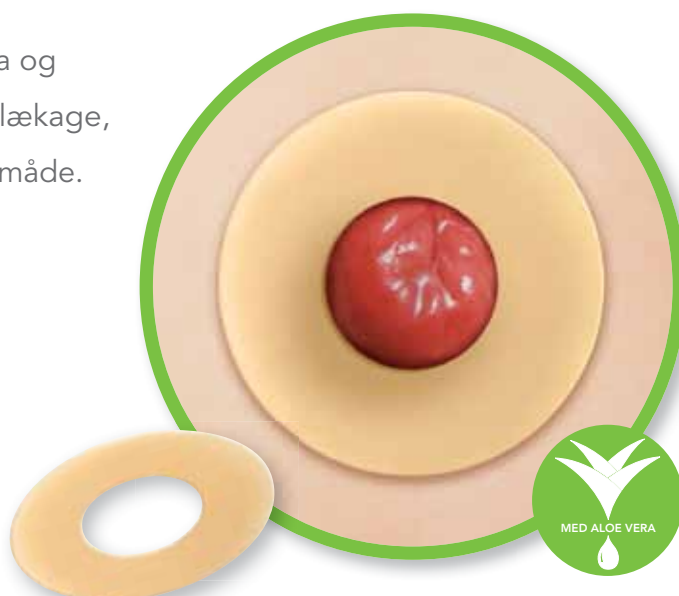
Stomiforeningen COPA ser med stor bekymring på dette nye eksperiment. Det er unødvendigt at eksperimentere med i forvejen ramte gruppers trivsel og livskvalitet. Vi appellerer til at stemme på tryghed og stabilitet ved kommunal- og regionalvalget i november.

Ekstra sikkerhed omkring din stomi

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

SecuPlast® Aloe Ringe

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



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

SecuPaste® No-Sting Stoma Paste

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



Varenummer:
NSP1 (60g)

Læs gerne mere på: www.hardam-shop.dk

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

En god COPA weekend i Viborg

COPA Weekend Golf Hotel, Viborg, den 27.- 29. august.
Referent: Hanne Westergaard



Det blev en weekend i coronaens og konfirmationernes tegn. Der var ikke tilmeldt så mange deltagere som normalt, da der desværre stadig var nogen, som på grund af corona ikke ønskede at tage på hotelophold, og en del var til konfirmationsfest, da denne festdag var blevet flyttet fra foråret til august/september.

Trods disse vanskeligheder, blev det, som vanligt en god weekend, hvor der var snak og hygge overalt.

Vi mødtes fredag og kl. 17.00, hvor der var planlagt, at Allan Kristensen fra Welland skulle fremvise stomiposer og tilbehør m.m. Allan måtte i sidste øjeblik melde fra, da han havde været

i nærkontakt med personer, der var coronasmittet.

Gode råd var dyre, der skulle hurtigt findes en person til et oplæg. Der var ferie og konfirmation, så det var ikke let her og nu at finde en stand in for Allan. Henning fik med hjælp fra receptionen på hotellet kontakt til en turistguide, Mo-

gens, fra Viborg. Mogens fortalte om Viborgs historie, helt tilbage fra middelalderen. Da Danmark blev samlet under en kongemagt, fik landstingene i Viborg, Ringsted og Lund stor politisk betydning. Viborg blev Jyllands hovedby, hvor de danske konger blev hyldet og var samtidig Danmarks politiske magtcenter. Omkring år 1820 skaber slægten Bruun, Midtjyllands tekstilindustri, der tiltrak hundredvis af arbejderfamilier. I nyere tid blev der i Viborg samlet flere overordnede institutioner, Hedeselskabet, et statshospital, Vestre Landsdelskommando, det tidligere amtssygehus - der er blevet udvidet til et stort regionssygehus. Mogens holdt et meget spændende og interessant indslag.

Herefter var der spisning, og det var så meningen, at der efter middagen kunne stilles spørgsmål til Allan. Det kunne jo så ikke lade sig gøre, hvorfor Henning blev stand in og fortalte om det kommende jubilæum, og om en



Der lyttes til Viborgs historie.

(fortsættes side 8)

"Det er en kæmpe lettelse for mig at have en leverandør, som har en oprigtig interesse for, hvordan jeg har det."

- Brian, 59 år, Skibby



Vil du også have dine stomiprodukter leveret direkte fra Coloplast?

Hurtig levering, de rette produkter og personlig service har gjort hverdagen lettere for den 59-årige lastbilchauffør, Brian Kresten Andersen. Som mange andre har Brian valgt at få sine produkter leveret gennem Fritvalgsordningen Coloplast® - et tilbud, som har eksisteret siden 2017. Hos os får du altid Coloplasts bedste produkter. Alle SenSura® Mio poser er med filter 500, der reducerer lugtgener og ballooning – naturligvis leveret i original dansk emballage.

- ✓ Fleksibel bestilling på telefon, mail eller online
- ✓ Hurtig levering inden for 1-2 hverdage
- ✓ Gratis lugtreducerende stomiaffaldsposer
- ✓ Din egen personlige rådgiver, hvis du får brug for hjælp
- ✓ Gratis levering til alle adresser i EU
- ✓ 50 % rabat på tilbehørsprodukter i Coloplast webshop

Ønsker du også at vælge Coloplast som leverandør og benytte dig af alle vores fordele, er der ingen meromkostninger – hverken for dig eller for din kommune – vi matcher altid din bevilling.

Vil du vide mere

Ring til os på 49 11 12 20 og få en uforpligtigende snak om dine muligheder – vi sidder klar på telefonen alle hverdage mellem 8.30-16.00. Du er også velkommen til at læse mere på coloplast.to/FritvalgCPstomi



Ring til os på 49 11 12 20

En god COPA weekend i Viborg, fortsat:

overraskelse på dette års weekend. Der var arrangeret en sejltur søndag formiddag, hvor vi ellers plejer at gå tur på egen hånd.

Lørdag morgen kl. 9.15 var der afgang fra hotellet. Vi kørte med en PP-bus og turens første stop var ved Klejtrup Sø. Her ligger Verdenskortet, der er lavet af Søren Poulsen, der fik ideen, da han fandt en sten på marken. Stenen lignede Jylland. Det gav ham ideen til, på et stykke jord, at markere hele verden med sten og flag. Som Henning sagde, verden bliver mindre og mindre, han troede den var meget større. Det var en fin oplevelse, at være i stand til at besøge og opleve alle de forskellige lande.

Herefter gik turen til Hobro, hvor vi skulle besøge Gasmuseet. Her var en mulighed for at opleve vores egen

barndom. Vi startede med at spise vores medbragte mad, hvorefter en guide introducerede om gasværker i Danmark, og hvad gassen blev brugt til. Vi blev delt i 2 hold og kom på rundvisning i gassens historie. Hvem skulle tro at sødetabletter var et biprodukt fra fremstilling af gas. Opfinderen byggede en fabrik, hvor han kunne producere disse sødetabletter, men her kom han til at træde sukkerroeindustrien gevaldigt over tærne og hans fabrik blev brændt ned. Det blev dog besluttet at denne sukkererstatning fremover kunne købes på apoteket, med recept, specielt for dia-

(fortsætter side 10)



Gasmuseet.



Norden.



Hadsund Færgetro.



Ved Klejtrup Sø.

Når du tænker sund hud omkring din stomi

- så tænk Hollister

CeraPlus™ serien med
Remois Technology*



**CeraPlus serien er tilsat ceramid
- en naturlig del af sund hud**

Huden omkring en stomi bør ikke være irriteret. Faktisk bør den være lige så sund som huden andre steder på kroppen.

CeraPlus klæberen fra Hollister er tilsat ceramid - et fedtstof, som forekommer naturligt i vores yderste hudlag.

Ceramid binder cellerne sammen og danner en vandtæt og beskyttende overflade på huden, og det hjælper til at opretholde en naturlig fugtbalance i huden.

Få mere information på www.hollister.dk eller bestil en vareprøve ved at kontakte kundeservice på tlf.: 4846 5100 eller maile til hollister.dk@hollister.com.

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

Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner.
Hollister-logoet og CeraPlus er varemærker tilhørende Hollister Incorporated. ©2021 Hollister Incorporated



DK-00094

En god COPA weekend i Viborg, fortsat:

betes patienter. Hjortetaksalt var også et resultat af gassen, nu fremstilles det syntetisk, der er jo ikke så mange gasværker mere.

Det var en god og spændende rundvisning og således oplyst om gassens betydning for vore bedsteforældres hverdag kørte vi videre til Hadsund Færgekro, hvor der var bestilt kaffe og brød. Der var både kringle og lagkage, så maven blev godt fyldt op. Det havde måske været en god ide at løbe 7 gange rundt om kroen for at få brugt alle de ekstra kalorier, vi fik indtaget.

Turen gik nu tilbage til hotellet, hvor der var tid til en lur eller hvad man nu ville fordrive tiden med, inden den store festmiddag. Her blev der serveret en 3-retters menu, en fantastisk god middag, efterfulgt af kaffe, kage og frugt.

Nogle af deltagere optrådte, som vanligt, på slap line med at fortælle historier og vitser. En lang og spændende dag nærmede sig sin afslutning, og søndag ventede med den lovede sejltur.



Festaften.

Søndag kl.10 mødtes vi ved Golf Salonen ved anløbsbroen, hvor den lille turistbåd, Margrethe den 1. var bestilt til en sejltur rundt på Viborgsøerne, Nørresø og Søndersø. Nørresø er den fine del med badestrand og blåt flag for rent badevand. Søndersø må nøjes med at være søen med kloakvandet, der dog er rensat, inden det kommer ud i søen. Der var en turistguide med på sejlturen, der fortalte om søernes betydning helt fra gamle dage, hvor der

var mange der levede at fiskeri. I dag er der kun lystfiskeri tilbage.

Efter sejlturen var der tid til hyggesnak og socialt samvær, inden en god og lækker frokost ventede i restauranten.

Mætte og tilfredse efter en hyggelig weekend var det tid til at sætte kursen hjem til dagligdagen.

Tak til alle deltagerne for en god weekend.

H.W.



Margrethe den 1.

På sejltur.



ESTEEM™ Soft Konveks

ALLE KROPPE ER FORSKELLIGE. Med Esteem™ + Soft Konveks får du en fleksibel og blød konveksitet, der klæber sikkert men skånsomt til din hud.

Fordelene:

- **Minimerer risikoen** for lækage
- Med vindue, for **præcis påsætning** og observation
- Filter, der kan hjælpe med at **mindske lugtgener** og ballooning
- Safe Seal lukning, for **lettere tømning** og rengøring
- **Fås i flere varianter**, samt til ileo-, kolo- og urostomi.



Soft Konveks dybde - 4 mm



Bestil en gratis vareprøve i dag

Ring til os på 48 16 74 75 eller gå ind på www.convatec.dk

Stomidag 2021 og 70 års jubilæum blev fejret med glans



International Stomidag

På den Internationale Stomidag bliver der verden over sat fokus på stomiopereredes levevilkår og dagligdag.

Den første Internationale Stomidag blev holdt den 2. oktober 1993.

Den Internationale Stomi Organisation IOA besluttede herefter, at dagen skulle holdes hvert 3. år (gerne den første lørdag i oktober måned).

Stomidagen åbnes

World Ostomy Day er blevet fejret verden over hvert tredje år siden 1993. I år var det 10. gang denne særlige begivenhed blev holdt. Årets motto - udpeget af European Ostomy Association - var "*Ostomates 'Rights are Human Rights'*".

COPA havde 25. september sat alle sejl til for at fejre *World Ostomy Day* - men også for at fejre sig selv - 70 års fødselsdag. I forbindelse med Stomidagen var der en velbesøgt udstilling med stande fra Arla, Abena, Coloplast, ConvaTec, Welland, OneMed, Dansac, Hollister, Eakin, Kirstine Hardam, Stotec, Natur-Drogeriet, HpN, Tarmkræftforeningen og COPA.

COPA (Landsforeningen af colostomiopererede **CO**lostomi-**PA**tient) blev stiftet d. 31. august 1951 i Svendborg. Første landsformand var Aage Bitsch-Christensen.

Henning Granslev har været landsformand for **COPA** siden 2002.

Henning Granslev gik som den første på talerstolen og åbnede Stomidag 2021. Ca. 300 forventningsfulde tilhørere havde sat sig til rette i H.C. Andersen Kongres Center, Odense.

Henning fortalte om hvordan han - og tidligere landsformænd - har kæmpet med myndigheder - både stat og kommune - om, at alle skal have ret til frit valg af stomihjælpemidler og leverandør - "der er lang vej, det er et langt sejt træk (se Hennings nyeste bekymringer her i bladet side 4 og 25).

Uddeling af legater

På Stomidagen fik stomisygeplejerske **Per Helufsen, Gastrokirurgisk Afd. Hvidovre Hospital** overrakt en check på kr. 10.000,- til hans projekt for stomioperede i Nepal (læs evt. om projektet i Copa-blad 2/2020 side 8 - kan læses på www.copa.dk).

Som tak overrakte Per bl.a. en elegant nepalesisk strik-hue. Henning blev tilsyneladende meget glad for denne gestus, huen blev siddende på ham resten af Stomidagen.



Per Helufsen og Henning Granslev.

FS (Faglig sammenslutning af sygeplejersker i stomiplejen) fik et legat på kr. 20.000,-. Formand for FS22, **Marie Uth Pilebo**, stomiambulatoriet, Sjællands Universitetshospital, Køge, tog imod.



(fortsætter side 14)



Stoma
Skin
Soul



Holder din klæbeplade
 huden naturligt sund?



NovaLife TRE™ er designet til at **holde din hud naturlig sund** på tre måder:

- ET** Absorberer stomi-output og fugt
- TO** Klæber sikkert på din hud og er desuden let at tage af
- TRE** Opretholder hudens naturlige pH-niveau. Det kan være med til at reducere fordøjelsesenzymernes skadelige virkning på din hud

Få mere at vide på www.dansac.dk, hvor du også kan bestille vareprøver eller du kan kontakte kundeservice på **tf. 4846 5100** eller maile til dk.salg@dansac.com.



DK-00093

CE Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Dansac-logoet, NovaLife og TRE er varemærker tilhørende Dansac A/S. ©2021 Dansac A/S

dansac

Stomidag og 70 års jubilæum blev fejret med glans, fortsat:

Under festmiddagen lørdag aften meddelte Kaj Lund, direktør Focuscare Denmark ApS - at han ville give COPA 30.000 kr. Beløbet er øremærket legater á kr. 3.000, der skal uddeles hvert år de næste ti år, til en person, der har ydet en særlig indsats for de stomiopererede i Danmark. COPA må selv bestemme hvem, men Kaj Lund ville dog bestemme den første, og han kaldte Kirsten Bach til sig. Fra salen fik Kirsten Bach mange klapsalver, da Kaj Lund overrakte hende checken.



Kaj Lund og Kirsten Bach.



Gitte Heide og Lasse Bugge.

Når stomi er den mindst dårlige løsning
Lasse Bugge, overlæge Svendborg Sygehus

fortalte om et dilemma han kan opleve: Der er få patienter der vil have en stomi. Skal man efter en operation sy tarmene sammen, selvom der er risiko for, at sammensyningen går fra hinanden (anastomose/lækage) eller følge patientens ønske?

Der fokuseres ikke på hvor mange stomier der anlægges, men derimod hvor mange sammensyninger der brister. Lasse Bugge efterlyser nationale målinger af antallet af stomioperationer.

Det er svært at sætte sig ind i problemerne, når man ikke selv har været der, sagde Lasse Bugge,.

men han mener, man kan få et godt liv med stomi. Det er ikke altid let at være stomipatient - konsekvenserne efter kirurgisk anlæggelse af en stomi kan være omfattende. Men livskvalitet er vigtigt. En stomipatient skal tænke, at hvis noget driller får jeg hjælp til det. Vi skal skabe et godt liv for alle stomipatienter.

Posen er blot en del af mig

Da klokken blev det fastsatte tidspunkt, hvor **skuespiller Kirsten Olesen** skulle på talerstolen, løb Henning Grandslev rundt udenfor. Han forsøgte forgæves at få fat i hende telefonisk - hvor blev hun af? Det viste sig, at hun på mystisk vis var kommet ind - hun var ihvertfald i fuld gang på talerstolen, da Henning (og undertegnede) kom ind i salen.

"Der findes ingen begrænsninger, selvom man har stomi - dog måske voldsom Kickboxing og nøgenscener", fortalte Kirsten Olesen. Hun fik en midlertidig stomi på Aalborg Sygehus i 1973. Hendes colitis ulcerosa var blusset voldsomt op trods langvarig medicinsk behandling. I 1975 blev endetarmen fjernet, og posen blev permanent.

"Stomi kan være en udfordring og en belastning. Jeg følte mig i starten grim, ulækker og anderledes. Det tog mig 7 år at vænne mig til alt det nye. Nu efter 48 år er posen blot blevet en del af mig".

"Livskvalitet afhænger af hvilke hjælpemidler, vi kan få. I dag findes der et stort og bredt udvalg af af poser, ringe og hudbeskyttelsesmidler osv. Jeg har glædet mig over,



Kirsten Olesen .



Kirsten Olesen (født 1949), skuespiller. Gift i 1997 med musikeren Ole Ousen (guitarist i Ørkenens Sønner). Ole Ousen døde i 2013.

Kirsten Olesen har mange hædersbevisninger:

Bikubens hæderspris, Ridder af Dannebrog, Ridder af Dannebrog af 1. grad og Kommandør af Dannebrogordenen. Mindre kendt er det måske, at hun også er COPA-ambassadør.

(COPA-ambassadører hjælper med at udbrede kendskab til – og forståelse for – stomi.)

hvor meget lettere, det er blevet gennem årene. Min oplevelse i dag er, at der ikke er mange uheld der ikke kan ordnes.

Ligefrem *elske posen*, det gør de fleste vist ikke. Vi skal rode og rage i lort - det kan føles grænseoverskridende. Men jeg har haft et dejligt liv som skuespiller med pose på maven. Jeg håber mit maveskind holder nogle år endnu.

Da Kirsten Olesen havde taget studentereksamen fra Horsens Statsskole i 1968, søgte hun ind på et lærerseminarium. Det lykkedes hende ikke at blive optaget pga. sin unge alder. I stedet søgte hun ind på Odense Teaters elevskole. Da hun fortalte sin søster om den beslutning blev hun overrasket over, at søsteren havde søgt ind på Aarhus Teaters elevskole. Begge blev optaget - "men sig det ikke til far". Men han (direktør Jens Oscar Olesen) læste om Kirsten i

Horsens Folkeblad: Kirsten var 1 ud af 7 der blev optaget - ud af 400 ansøgere.

- "Far blev gal, skuffet og ulykkelig. Det var et fag for mindre pæne damer. Han ville under ingen omstændigheder betale for uddannelsen. Han talte ikke til mig i et helt år".

Da Kirsten Olesen var færdiguddannet i 1971, så Kai Wilton - daværende chef for Odense Teater - absolut intet potentiale i hende, han ville ikke beholde hende. Kirsten Olesen flyttede til København, hvor hun blev ansat i den opsøgende teatergruppe Banden. Siden Strøghus Teatret, Det Danske Teater, Folketeatret, Gladsaxe Teater, Hvidovre Teater og Nørrebro Teater

- "Det blev mine læreår. Fik bedre og bedre roller." Siden 1979 har hun været fastansat på Det Kongelige Teater, hvor hun har optrådt i en lang række forestillinger. Det var Birgitte Price - der modsat Kai Wilton - kunne se Kirsten Olesens kæmpe talent.

- "På trods af en høj, skærende ung pigestemme fik jeg hovedrollen i den græske tragedie Elektra med Birgitte Price som instruktør - hendes første som instruktør på Det Kongelige Teater".

Kirsten Olesen startede med en 2 årig kontrakt. Har nu været på Det Kongelige Teater i 42 år.

- "Tiden fløj af sted, så at sige. Mange minder og udfordringer. Originale roller og mindre heldige. Jeg har fået lov til at spille mange forskellige roller - blive set - blive brugt - fået lov til at bruge alle farverne på paletten. *Mit professionelle liv havde ikke været anderledes uden pose*".

- "Arbejdsmæssigt har jeg altid talt helt åbent om min stomi. I mit fag kommer man i nærkontakt med hinanden, både på skræddersalen, i garderoben og på scenen. Men i virkeligheden synes jeg, det er en privatsag.

Livskvalitet talte man ikke om

Kirsten Bach, tidl. stomisygeplejerske Horsens Sygehus er født kun to år før COPA startede. Hun har mange stomiminder fra gamle dage, især hendes bedstefar, "hold da op hvor der lugtede". Han gravede iøvrigt sine poser ned i haven.

Fra gamle dage til i dag er der sket en voldsom udvikling med hensyn til stomihjælpemidler her i Vesten - både i udvalg og med hensyn til bevillinger. Kirsten Bach har rejst meget - undervist meget - også i udlandet. "I Ukraine er det som om alt starter forfra. Der er kummerlige forhold. Nogle

går i dag rundt med avispir. I Rusland får man ingen pose udleveret, hvis man ikke er erklæret invalid".

Kirsten Bach har siden 1970, hvor hun blev ansat på Horsens Sygehus fulgt COPA. Hendes viden, åbenhed og hjælpsomhed har været - og er - guld for foreningen og alle de stomipatienter, hun har været i berøring med.

På side 20-21 er gengivet - med Kirsten Bach's tilladelse - uddrag fra hendes foredrag, 'Stomihjælpemidler før og nu'.



Kræftens Bekæmpelse har rådgivning i over 40 byer i Danmark

Afdelingschef for Patientstøtte i Kræftens Bekæmpelse, **Pernille Slebsager** fortalte om betydningen af samarbejde mellem patientforeninger og Kræftens Bekæmpelse.

Der er over 100 forskellige patientforeninger i Danmark. De bidrager til erfaringsudveksling mellem mennesker der har fået en kronisk lidelse.



Pernille Slebsager.

Kræftens Bekæmpelse (KB) har samarbejde med patientforeninger og via rådgivning tilbyder KB:

- Erfaringsudveksling.
- Professionel rådgivning.
- Udbrede kendskab til sygdomme og deres symptomer.
- Sociale arrangementer for patienter og pårørende.

Det, der startede som en begrænsning, fortsætter nu som en præmis

Sygeplejerske og frikirkepræst (kirken i Kulturcenteret på Nørrebro) **Marianne Riis** var den sidste på talerstolen denne Stomidag - og hvilken afslutning! Et energibundt, et livstykke, en optimist, en humørbombe - og med en sprudlende tro på livet på trods af, at hun har været igennem et livstruende sygdomsforløb og stadig er det.

Marianne har levet med morbus Crohn i mange år. Været igennem flere kræftdiagnoser og operationer. I dag er hun 45 år - og fået en ny kræftdiagnose (nyrerne). Hendes fordøjelseskana kan beskrives ganske kort: 45 cm tarm + en pose. Marianne beskriver det på denne måde: "Når jeg spiser en is, kan jeg mærke det bliver koldt på maveskindet inden isen er spist færdig".

Marianne Riis overlever med parenteral ernæring (HpN). Hun blander og giver sig selv sin parenteral ernæring. Via en infusionspumpe i en rygsæk - to gange om dagen. Hun bestemmer selv tidspunktet, det er eneste lyspunkt i det skema. Med parenteral ernæring bestemmer Marianne selvfølgelig 100% hvad hun på normalvis vil putte i munden. Hun behøvede ikke at spise overhovedet. Derfor er der mange gange - og mange ting - hun ikke spiser. Marianne var inviteret til Stomidagens efterfølgende aftenprogram (festmenu, musik og dans). Med et blink i øjet fortalte hun landsformanden, at alkohol var en af de ting, hun gerne fortærer.

(fortsætter side 18)

Stomidag og 70 års jubilæum blev fejret med glans, fortsat:



Stomidag og 70 års jubilæum blev fejret med glans.
fortsat fra side 15:

HpN

(Hjemmeparenteral ernæring/Home parenteral Nutrition)

HpN er tilførsel af væsker og evt. ernæring udenom tarmen direkte i blodårene via et centralt venekateter, der udmunder i højre forkammer af hjertet. Man kan have brug for HPN i kortere eller længere tid. Nogle har kronisk tarmsvigt og dermed et livslangt behov for HPN. Andre har kun brug for HPN i en begrænset periode, indtil de ved operation kan få lagt tarmen tilbage, eller indtil tarmfunktionen på anden vis genetableres.

HpN er ikke at forveksle med sondemad, da sondemad er flydende kost indgivet til tarmsystemet.

HpN indgives direkte i blodbanen, og forudsætter derfor en særdeles hygiejnisk omgang med det intravenøse kateter og væskerne.

<https://hpn.dk/viden-om/>

Marianne Riis fortalte, at der er 500 i Danmark, der får parenteral ernæring. Hun har startet en Facebook gruppe om HpN, hvor hun til nu har 151 følgere.

Marianne er meget berejst - også i udlandet. Det virker ud fra hendes fortælling som om hun vil bevise for sig selv og andre, at HpN ikke er nogen begrænsning. I sommeren 2017 var hun med familien på ferie i Østrig (hun har mand og to børn). Siden har hun bl.a. været i Spanien og USA.

Marianne fortalte kort, at hun havde det med Jesus som Emil fra Lønneberg har det med Alfred: - "Du og jeg, Alfred", siger Emil, og vennen svarer: "Ja, du og jeg, Emil". Du og jeg, Jesus.... Ja, du og jeg, Marianne.

Det var eneste sted, hvor Marianne Riis i sin tale afslørede, at hendes livline er Jesus. Uanset hvad, er hendes optimisme, livsglæde og livskraft smittende - tak Marianne for den bedste afslutning på Stomidagen man overhovedet kunne ønske sig.

Festaften

Det var ikke for alle, at Stomidagen var slut. Nogle var inviteret eller havde købt billet til en festaften med festmenu, musik (bandet Collage) og dans.

Der var bl.a. inviteret deltagere fra stomiforeningerne i Island, Sverige, Norge, Tyskland, Rumænien og Polen.



Marianne Riis.

Der blev givet gaver og holdt taler. Ikke alle kunne høre alt der blev sagt, men det sidste er eneste plet, man kunne sætte en finger på i al festivitassen. En vellykket og veltilrettelagt dag og aften.

COPA - du kan ikke løbe fra, at du er verdens ældste stomiforening - men hvad gør det når du stadig er 'still going strong'.

Til lykke **COPA** med de 70 år.

O.V.





Stomihjælpemidler før og nu

Uddrag fra Kirsten Bach's indlæg på Stomidagen, H.C. Andersen Kongres Center

Historie - kirurgi

Stomikirurgiens historie er en inspirerende historie karakteriseret af overvældende udfordringer, målrettede professionelle - og meget modige patienter.

Åbninger til fordøjelseskanalen mere et resultat af traumer end regulær kirurgi.

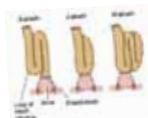
- **Ca. 1700:** Margaret White
- bristet bugvæg efter svære opkastninger.
- **1776:** Den første planlagte colostomioperation
- pt. døde efter 2 uger.
- **Hendrik Callisen**
(1740-1824): Første beskrivelse af colostomi i lændeområdet.
- **Pring - 1820:** De første beskrivelser af stomikomplikationer
- hud, prolaps, hjælpemidler?
- 1867:** Den sterile teknik vandt indpas.
Stomien placeres i lysken
- Indtil ca. 1917:** Stomioperation udførtes kun nødtvungent.



Tidligere stomisygeplejerske Kirsten Bach, Stomiklinikken, Horsens Sygehus.

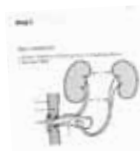
Ileostomi

- 1879:** Den første ileostomi - patienten døde efter 9 uger.
- 1883:** Den første vellykkede operation.
- 1913:** Midlertidig ileostomi (Brown).
- 1952:** Prof. Bryan Brooke - Den everterede stomi.
- 1969:** Kock's pouch (kontinent ileostomi). Pouch alfabetet (J, S, W, H).
- 1978:** Parks Pouch (J-pouch).
- 1990:** Malone (ACE - Antegrad Continence Enema).
- 1995:** Første operation i Danmark.



Urostomi

- 1851:** Urinlederne føres til endetarmen - patienten døde.
- 1950:** Eugene Bricker - den første succesfulde urinstomi.
- 1980'erne:** Kock's urinreservoir, Mitrofanoff (Blindtarmen som port for kateter).



Introduceret 1973 af Duret (Frankrig)

- Stomikonstruktion dokumenteret.
- Stomiirrigation med vand og 2 dråber rabarbersaft.

USA i 1920'erne

- 85% af kolostomipatienter blev oplært i irrigation før udskrivning fra sygehus.
- Kun 1/3 fortsatte - tilfælde med perforation.
- *Utilstrækkelige hjælpemidler, dårlige toiletfaciliteter, mangel på viden og erfaring med teknikker.*

Europa fra 1970'erne

- Irrigationskonus introduceres.



IRRIGATION

- 1930:** Den første danske dokumentation om sygepleje til stomiopereret patient.
- 1951:** COPA - den første stomipatientforening i verden.
- 1957:** Den første moderne stomipose.
- 1958:** USA - focus på stomiopereredes rehabilitering.
- Ca. 1960:** Den første ET - Norma S. Gill.
- 1978:** WCET **1991:** FS22 **2003:** ECET



Hjælpemidlernes udvikling

- 1707: Heister: Tin/sølvskåle, klude.
 1795: Daduesceau: Læderposer med snore.
 19. århundrede: Klude, sugende forbindelser, bæltter.
 1910: Tunge bæltter med plastik skåle.
 1930'erne: Tykke, tunge gummiposer.
 1944: Koenig-Rutzen poser.



Problemer

Gummiposerne var et stort fremskridt – men...

De gav alligevel brugeren store problemer.

1. De var store og fyldte meget.
2. Det tog meget lang tid at bandagere stomien.
3. Posen skulle sættes fast med diverse klæbere.
4. Gummiposerne var genbrug – poserne skulle vaskes, tørres, vendes med indersiden ud og pudres.
5. Med tiden begyndte de at lugte.

Fordel?

Miljøvenlige?

Forbrændingsanlæg blev først bygget i 1970'erne.



Moderne hjælpemidler



Fokusområder i stomiplejen

- Markering af stomistedet.
- Samtale om livet med stomi.
- Inddragelse af pårørende og samarbejdspartnere.
- Opfølgning.
- Information, rådgivning og træning.
- Tilpasning af korrekt hjælpemiddel.
- Hurtig behandling af diverse hud- og stomiproblemer.
- Tilbud om irrigation.

Hjælpemidler ca. 1940/1950



Hjælpemidler 1953 og frem Den moderne stomipose



Plastmateriale

Udvikling starter i forhold til:

Støj, lugt, hydrokolloid klæbemateriale, hudpleje og alternativer til poser.



LÆSERNE SKRIVER



Nyresten

Jeg læser med stor interesse jeres mange interessante artikler. Jeg vil også gerne stille min tid til rådighed i forbindelse med foreningens arbejde. Dette vil jeg tale nærmere om med Frederiksborg / Nordsjælland lokalforening - da jeg bor i Hørsholm.

Denne henvendelse drejer sig om nyresten.

Hvor mange ileostomi opererede patienter oplever dette som et tilbagevendende problem?

Hvor meget har man forsket i dette herhjemme? Hvor henvender man sig, for at få den bedste rådgivning. Jeg har selv talt med stenlægerne på Gentofte, efter jeg i midten af juli anden gang blev opereret og fik fjernet en nyresten.

Første gang jeg blev opereret var i 2018. Jeg fik at vide, det ikke var "ualmindeligt" med nyresten, når man havde en ileostomi...men ingen løsningsforslag.

Nogen må vide meget mere.

Jeg har forstået, at man i Tyskland og Japan er langt med forskning omkring nyresten og sammenhængen med tarmoperationer, som fx ileostomi.

Da jeg taler tysk, har jeg overvejet at opsøge de muligheder, der måtte findes i Tyskland/Østrig/Schweiz i første omgang.

Har COPA nogen interesse/ mulighed for at støtte en sådan undersøgelse?

Jeg har i første omgang tænkt mig at skrive til de hospitaler, der udelukkende beskæftiger sig med tarmsygdomme og evt. senere interviewe en tysk stenlæge/diætist/ specialist om problematikken - en artikel, der måske kunne bringes i Copa-bladet.

Der har måske allerede været artikler om dette i Copa-bladet, som jeg har overset? Findes der mon nogen på dansk jord, der forsker i dette emne?

I forbindelse med min seneste operation, var jeg efterfølgende 4 gange udsat for samme smertetærskel som selve "sten anfaldet" - pga. ødemer i urinlederen med deraf følgende "besøg" på diverse hospitaler og skadestuer - en oplevelse, jeg meget nødig vil have gentaget.

Jeg vil gå langt for at forhindre endnu et nyrestensanfald i fremtiden.

Nogen i læserkredsen må vide noget?

Hilsen Anne-Merete Kisum, Hørsholm

Hej Anne-Merete

Tak for din henvendelse vedr. forhøjet risiko for at danne nyresten ved en ileostomi. Det er korrekt mange med ileostomi danner nyresten. Jeg har selv haft det 5 - 6 gange i løbet af 40 år og er blevet opereret nogle gange. Sidste gang var i februar i år.

COPA har ikke noget materiale vedr. problemet. Lægerne kan heller ikke give et konkret svar på, hvorfor nogle med ileostomi danner nyresten og andre ikke.

COPA kan desværre ikke tilbyde at give økonomisk støtte til privatpersoner, der ønsker at forske i diverse problemer vedr. det at have en stomi.

Et svar på konkret spørgsmål - som måske kan ændre COPA's holdning om støtte. Hvad er din uddannelse og faglige viden for at kunne læse og vurdere lægelige artikler - m.m.?

Venlig hilsen Henning Granslev, landsformand

Fleksible arbejdsforhold fastholder kræfttramte i job

Kræfttramte har større sandsynlighed for at blive i job, hvis arbejdspladsen tilbyder fleksible arbejdsforhold, og for særligt de lavt uddannede er fleksibiliteten en gevinst. Det viser en ny undersøgelse blandt mere end 3.000 personer med kræft.

Det kan være svært at passe et job, samtidig med at man kæmper med både de fysiske og psykiske konsekvenser af en kræftdiagnose. Sandsynligheden for, at kræfttramte er i job 3 år efter, at diagnosen er blevet stillet, er dog betydeligt højere, hvis den kræfttramte har haft mulighed for mere fleksibilitet i sin arbejdsdag. Det viser en ny undersøgelse, som VIVE har udarbejdet i samarbejde med forskere fra ROCKWOOL Fonden og DTU.

Undersøgelsen bygger på spørgeskemaer og registerdata blandt 3.285 personer mellem 30 og 60 år, der blev diagnosticeret med bryst-, kolon- eller modermærkekræft fra 2006 til 2008. Personernes tilknytning til arbejdsmarkedet er fulgt 3 år efter deres kræftdiagnose, og konklusionerne fra studiet ligger klar nu.

Lavt uddannede høster flest gevinster ved fleksibilitet

Alle har dog ikke lige stor gavn af øget fleksibilitet i deres job. Undersøgelsen viser, at det især er personer med nedsat arbejdsevne efter sygdomsforløbet eller lavt uddannelsesniveau, der har glæde af mere fleksible arbejdsforhold.

"Det kan et langt stykke hen ad vejen forklares med, at de job, som de lavt uddannede varetager, ofte er langt mere ufleksible og indeholder mere fysisk krævende arbejdsopgaver, mens højtuddannede i forvejen har gode muligheder for selv at tilrettelægge deres arbejdstider," vurderer Anna Kollerup Iversen.

Hun konkluderer i et andet af sine studier, at kvinder med brystkræft desuden er villige til at gå midlertidigt ned i løn for at kunne arbejde færre timer og modtage psykologhjælp. ■

<https://www.vive.dk/da/udgivelser/the-importance-of-workplace-accommodation-for-cancer-survivors-the-role-of-flexible-work-schedules-and-psychological-help-in-returning-to-work-16437/>

<https://www.vive.dk/da/udgivelser/willingness-to-pay-for-accommodating-job-attributes-when-returning-to-work-after-cancer-treatment-16391/>

NYHED!

SALTS TÆTNINGSRINGE MODELLERBARE MED ALOE VERA



Recognising Salts research
into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY
ACCREDITED

Opdag hemmeligheden til bedre hudbeskyttelse

De meget populære tætningsringe er nu blevet endnu mere skånsomme for huden.

Salts Modellerbare tætningsringe med Aloe Vera, modelleres let til præcis den ønskede form og størrelse, som passer til din stomi. De skaber en unik tilpasset komfortabel beskyttelse mod lækager ved stomien.

De beskytter mod lækager, der kan skabe øm og ødelagt hud. Derudover er de tilsat ekstrakt af Aloe Vera, som kan hjælpe mod rød og irriteret hud.

Salts Modellerbare tætningsringe har en god klæbeevne, så de bliver siddende der, hvor du sætter ringen.

SALTS TÆTNINGSRINGE MODELLERBARE findes i 5 størrelser og 2 tykkelser

VARE-NUMMER	ANTAL PR. ÆSKE	TYKKELSE	DIAMETER	HUL-STØRRELSE
SMSAT15	30 stk	3 mm	40 mm	15 mm
SMSAT35	30 stk	3 mm	70 mm	35 mm
SMSAL	10 stk	3 mm	100 mm	15 mm
SMSAS15	30 stk	4,2 mm	40 mm	15 mm
SMSAS35	30 stk	4,2 mm	70 mm	35 mm

Tætningsringene er blevet mere modstandsdygtige over for afføring og urin, samt efterlader langt færre klæberester på huden.

**Kirstine Hardam A/S, Fabersvej 15,
7500 Holstebro, Tlf.: 97 42 32 33
Mail: post@hardam.dk • Webshop: www.hardam-shop.dk**



At have kæledyr gør dig sund



Sundhedseksperter anbefaler, at voksne får moderat træning - 2 timer og 30 minutter om ugen. Hundeejere er langt mere tilbøjelige til at ramme det mål end andre.

Forskning i næsten 25 år slår fast, at det at leve med kæledyr giver visse sundhedsmæssige fordele. Undersøgelser viser, at kæledyrsejere dyrker mere motion¹⁾, foretager færre besøg hos lægen²⁾, føler sig mindre ængstelige¹⁾ og sover mere sundt³⁾ sammenlignet med ikke-dyreejere.

Når vi kærtegner vores kæledyr sænkes vores puls (og deres)⁴⁾ fordi 'kærlighedshormonet' oxytocin udløses hos både dyr og mennesker. Oxytocin beroliger vejrtrækning, sænker blodtrykket og hæmme produktionen af stresshormoner⁵⁾.

Hundeejere er mere tilbøjelige til at overleve et slagtilfælde eller et hjerteanfald⁶⁾.

Børn, der udsættes for hunde eller husdyr fra en ung alder, har en 52% lavere risiko for astma⁷⁾.

Veteraner med PTSD kan opnå 30% mindre depression efter at have været sammen med en terapihund⁸⁾.

At have et kæledyr kan forårsage en stigning i positive følelser - smil og grin⁹⁾.

"Hunde er beskidte dyr"

Det tyder på, at babyer, der har større eksponering for snavs og allergener, har et stærkere immunsystem.

Referencer

- 1) Jennings, L.B. Potential Benefits of Pet Ownership in Health Promotion. *Journal of Holistic Nursing*. 1997. 15.4; side 358-372. Doi.org/10.1177/089801019701500404.
- 2) Headey, B. et al. Pets and Human Health in Germany and Australia: National Longitudinal Results. *Social Indicators Research*. Springer. 2007.80; side 297-311. Doi:10.1007/s11205-005-5072-z.
- 3) Headey, B. et al. Pet Dogs Benefit Owners' Health: A 'Natural Experiment' in China. *Soc Indic Res*. 2008. 87; side 481-493. Doi.org/10.1007/s11205-007-9142-2.
- 4) Handlin, L. et al. Short-Term Interaction between Dogs and Their Owners: Effects on Oxytocin, Cortisol, Insulin and Heart Rate - An Exploratory Study. *Anthrozoös* 2011. 24.3; side 301-315. Doi: 10.2752/175303711X13045914865385.
- 5) Nagasawa, M. et al. Dog's gaze at its owner increases owner's urinary oxytocin during social interaction. *Horm Behav*. 2009. 55.3; side 434-441. Doi: 10.1016/j.yhbeh.2008.12.002.
- 6) Mauger, A. et al. Dog Ownership and Cardiovascular Health: Results From the Kardiovize 2030 Project Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes. 2019. 3.3; side P268-275. Doi.org/10.1016/j.mayocpiqo.2019.07.007.
- 7) <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2467334?resultClick=3>.
- 8) <https://vet.purdue.edu/chab/ohaire/PTSD.php>.
- 9) <https://vet.purdue.edu/chab/ohaire/HAI.php>.

Hund er største garanti for hjerte/kar sundhedsmæssige fordele



Det at eje en hund er i sig selv ikke en beskyttelse mod hjerte-kar-sygdomme.

Men den fysiske aktivitet, som hundeejerskab kræver, kan være det der gør, at hundeejere er mere tilbøjelige til at overleve et slagtilfælde eller et hjerteanfald⁶⁾. (Mere end ejere af andre kæledyr og mennesker uden kæledyr).

Reelle bekymringer ved den nye udbudsmodel for hjælpemidler (stomi)

Uklar håndtering af borgerne

(og især efter Servicelovens §112)

Nyt tværsektorielt stomiudbud med fælles servicecenter kan skabe usikkerhed for den fremtidige rehabilitering af kræftframte m.fl. Det nye tværsektorielle udbud skal undersøge muligheder for lavere produktpriser og en klarere sammenhæng for borgerne i overgangen fra hospital til kommune. I 2017 præsenterede Innovationsminister Sophie Løhde et udspil til forbedring af de offentlige indkøb for at opnå bedre priser og mere sammenhængende produktudvalg. Stomi blev nævnt som et område, hvor samarbejdet mellem regioner og kommuner kan forbedres - sammen med kateter og diabetesområdet. Rapporten "Stomiprojektet – Borgeren i Centrum" blev udarbejdet i 2017 og er baggrunden for det planlagte udbud.



Det nye tværsektorielle udbud indebærer en omlægning af det administrative set-up, hvor man forankrer ansvaret for hjælpemidler i en tværkommunal indkøbsorganisation (Fælles Servicecenter). Denne enhed er hverken direkte politisk valgt, eller står direkte til ansvar for borgeren.

På trods af flere henvendelser fra COPA og Danske Handicaporganisationer står det stadigvæk ikke klart, hvordan det principielle i håndteringen af Servicelovens §112 vil blive overholdt og behandlet efter det nye udbud er trådt i kraft. Dette er meget bekymrende. Politisk er der ikke et klart svar på, hvordan noget så centralt som retten til frit valg af hjælpemidler vil blive håndteret i fremtiden.

Helt konkret, så vil der i det nye udbud blive ændret på processen, hvormed borgere vurderes, tildeles og bestiller hjælpemidler. Fremadrettet ville denne opgave blive løst af det Fælles Servicecenteret (indkøbsenhed). Dette center skal varetage indkøb, logistik og service af hjælpemidler på tværs af alle berørte kommuner.

Begrænsning af borgerens frie valg i udvalget af personlige hjælpemidler

Desuden er der en stor bekymring på begrænsningen af udvalget af hjælpemidler for borgerne i denne nye type udbud. Helt konkret er der i udbuddet lagt op til, at leverandører af hjælpemidler ikke kan byde på alle produktkategorier, men skal begrænse sig til nogle få. Dette går ikke kun udover introduktionen af nye og innovative hjælpemidler i Danmark. Det betyder også, at udvalget af hjælpemidler vil blive begrænset, og borgere der har anvendt et specifikt hjælpemiddel i en årrække og føler sig trygge ved det, kan blive nødt til at skifte til et andet. Der kan ikke være en anden forklaring på dette end, at det er sat i verden for at gøre håndteringen af hjælpemidler nemmere og billigere

for det offentlige – ikke for at forbedre situationen for borgere med behov for hjælpemidler.

Det er også en berettiget bekymring, at man fra det offentliges side undervurderer, hvad det vil sige at flytte en borger fra et hjælpemiddel til et andet. Dette stiller store krav til sundhedsfaglig rådgivning og individuel vurdering – i en tid med mangel på kvalificeret sundhedspersonale!

Manglende egnethedskrav til leverandører af hjælpemidler

Det er normen, at man i kommunale udbud for hjælpemidler inkluderer egnethedskrav for leverandører. Dette sikrer, at dem der eventuelt vinder udbuddet lever op til en række minimumskrav såsom økonomisk- og logistisk stabilitet, fagspecifik erfaring, kvalitet etc. I det nye tværsektorielle udbud har man valgt **ikke** at inkludere egnethedskrav for at kunne levere hjælpemidler på aftalen.

Et resultat af dette kan blive, at nye hidtil ukendte leverandører af hjælpemidler, der ikke tidligere har opereret på det danske marked, kan gå hen og vinde udbuddet. For borgerne kan dette betyde produkter af tvivlsom kvalitet, som er ukendte ikke kun for borgeren, men også for det sundhedsfaglige personale i Danmark. Yderligere højnes risikoen for svigtende produktforsyning etc.

Det er klart utilfredsstillende, at borgere der ikke kan klare sig uden deres personlige hjælpemidler bliver brugt som forsøgspersoner i et nyt udbud, hvor man ikke tilføjer egnethedskrav til leverandører. Det er svært at finde andre forklaringer på det manglende egnethedskrav, end at man ønsker at spare penge ved at invitere lavprisaktører ind på det danske marked for hjælpemidler. Der findes talrige eksempler under COVID-19 pandemien, hvor man kunne se hvad konsekvensen af manglende egnethedskrav betød for kvaliteten af indkøbte værnemidler.

Ønsker du at støtte Nepal projektet

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

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

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

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





NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA Storkøbenhavn

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

Siden sidst

Vores julefest nærmer sig

Grundet min øreoperation og anden sygdom i bestyrelsen, har vi ikke lavet noget specielt i Storkøbenhavn i efteråret.

Der har været Stomidag i Odense, men så vidt vi ved, er det kun Marina og jeg der deltog fra Storkøbenhavn. I kan læse referat andet sted i bladet.

Desværre har selv et så stort hotel midt i Odense (*Hotel H.C. Andersen, red.*) ikke teleslynge, hvilket forhindrer mange i ikke at høre foredragene!

Men nu nærmer julen sig med raske skridt og det gør vores julefest også.

Kommende arrangement

Julefrokost

Som tidligere annonceret holder vi julefrokost **søndag den 12. december kl. 12 i Foreningernes Hus i Hjortespring** (Gl. Klausdalsbrovej 444, 2730 Herlev, samme sted hvor generalforsamlingen fandt sted.)

Pris: Kr. 195 for medlemmer og kr. 300 for ikke medlemmer.

God mad fra den samme leverandør som til generalforsamlingen og hyggemusik af Troels på elorgel. Der er nem handicap indgang uden trapper!

Maden bliver på grund af corona portionsanrettet. Hvis du er vegetar el.lign. - vær venlig at fortælle os det ved tilmeldingen.

Banko som vi plejer (gratis).

Tilmelding senest 3. december til Gethe telefon 40950953 eller på mail gethej@gmail.com

Vær venlig at oplyse telefonnummer eller mail i tilfælde af at coronarestriktionerne bliver forandret.

Betaling bedes overført til konto 2275 0747337721.

Vi håber mange har lyst til at komme til denne hygge eftermiddag.

P.b.v. Gethe Jacobsen



COPA København/Frederiksberg

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

Kommende arrangement

Julefrokost 27. november kl. 18.00

Vi håber vi ses til årets julefrokost, der finder sted **lørdag d. 27. november kl. 18 i Krøgers Have, Pile Allé 18, 2000 Frederiksberg.**

Traktementet er det store julebord inkl. drikkevarer. Se <https://kroegershave.dk/julemenuer/>

Pris 150 kr for medlemmer og 300 for ikke medlemmer.

Tilmelding sker ved indbetaling til Svend Larsen på konto 21394386757769.

Der lukkes for tilmeldinger d. 18. november 2021.

Husk nu at skrive afsender på indbetalingen!

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamlingen gennemføres i januar/februar 2022. Nærmere i det kommende nummer.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen





COPA Bornholm

Lokalformand: Inge Skovgaard Petersen,
Storegade 15 D, 3700 Rønne
Tlf.: 30286530
ingeskovgaard@live.dk

Vigtigt - vigtigt - vigtigt

Nu nærmer generalforsamlingen 2022 sig, og jeg kan allerede nu oplyse jer om, at såvel formand som to bestyrelsesmedlemmer ikke ønsker genvalg.

Så kære medlemmer, det er alvor det her, hvis vores forening skal fungere med diverse aktiviteter.

Så nu håber jeg inden vores julefrokost at blive bombarderet med navne, der ønsker at arbejde som bestyrelsesmedlemmer i vores dejlige lille forening.

Datoen for generalforsamlingen oplyses senere.

Kommende arrangement

Julefrokost

Lørdag den 4. december 2021 kl. 13.00

er det den traditionelle julefrokost det gælder.

Vi håber på nogle hyggelige timer sammen.

Tilmelding senest 27. november 2021.

Alle medlemmer ønskes en glædelig jul og et godt nytår.
Håber på et godt år 2022.

P.b.v. Inge Skovgaard P.



COPA Frederiksborg

Lokalformand: Michael Petersen, Engbuen 12, 3450 Allerød
Tlf.: 31130547 micpet@post12.tele.dk

Her på vej mod de mørke tider har vi lidt godt at se frem til, og vi glæder os derfor til at kunne afholde vores generalforsamling og julefrokost efter lang tids pause.

Kommende arrangement

Generalforsamling og julefrokost lørdag den 27. november kl. 12.00

Til generalforsamlingen serverer vi kaffe og lidt kage. Efterfølgende afholder vi julefrokost.

Generalforsamling

Til generalforsamlingen er hele bestyrelsen på valg, nogle for et år og andre for to år. Det skyldes, at der ikke har været afholdt generalforsamling i næsten to år på grund af Corona. Hvem der er på valg, kan man se i forrige blad (nr. 5), det står på side 23.

Skulle nogen have et forslag om aktiviteter eller andet, skal det være bestyrelsen i hænde senest den 14. november 2021. Jeg har stillet et forslag om navneændring fra Frederiksborg lokalforening til Nordsjællands lokalforening.

Vi søger efter nye bestyrelsesmedlemmer, så kunne du tænke dig at have indflydelse på lokalforeningens aktiviteter, så er der mulighed for at stille op til bestyrelsen.

Vores arbejde består hovedsagelig i at arrangere møder, rådgivning af nye stomiopererede, deltage i 3 – 4 bestyrelsesmøder hos en af os, og så vidt muligt at deltage i vores faste arrangementer, som er generalforsamling, en udflugt og julefrokost.

I 2022 vil vi se på, om vi skal afholde to udflugter, da 2020 blev et fattigt år med hensyn til aktiviteter, og vi vil derfor kikke på om vi kan lave noget mere i 2022.

Julefrokost

HUSK at tilmelde dig til vores julefrokost, da der max. kan være 45 personer i lokalet.

Vi forventer at kunne afholde julefrokosten, som vi har gjort før i tiden med en lækker julemenu og med efterfølgende te og kaffe, øl, vand og julesnaps. Vi spiller banko, og i år er der 3 spil. Præmierne er henholdsvis rødvin, kaffe, flæskesteg og and.

Julefrokosten koster i år kun 100 kr. pr. medlem. Betaling kan foregå ved ankomst, eller ved overførsel til vores konto på Reg. Nr. 4820 konto 4820365313. Husk at skrive navn eller medlemsnummer på betalingen. Der kan også betales via mobilePay til formanden.

Tilmelding til julefrokosten senest 20/11 til formand Michael på tlf. 31130547 eller mail:

COPA.frederiksborg@mail.dk eller til bestyrelsesmedlem Gisela på tlf. 47334434 (fastnet)

Begge arrangementer vil igen i år blive afholdt på adressen **Engbuen 1, 3450 Allerød**. Parkering skal foregå på Blommevej hvor der er en P-plads ved en børnehave. Der bliver stillet skilte op, der vil vise vejen til P-pladsen.

Rådgivning på Hillerød Sygehus den første onsdag i måneden kl. 13.30-15.00

Vi kan med stor glæde fortælle at vi kan genoptage vores rådgivning på Hillerød Sygehus den første onsdag i måneden. Hvis du skulle sidde inde med problemer eller bare har lyst til at tale med en erfaren person med stomi, så er du velkommen til at komme til os på stomiafdelingen den første onsdag i måneden mellem kl. 13.30 til kl. 15.00.

Det er ikke nødvendigt at bestille tid.

P.b.v. Michael Petersen



COPA Vestsjælland

Lokalformand: Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge
Tlf.: 60630747 E-mail: e.t@mail123.dk

Siden sidst

Fantastisk udflugt til Møn

Vores sensommertur til GeoCenter Møns Klint. Bussen afgik fra Bauhaus i Holbæk kl. 9 torsdag d. 30. september med højt humør. Der var forsyninger nok til både turen ned til Møn og hjem igen.

Vi kørte over Ringsted og forbi COPA's hus så medlemmerne kunne nå at se huset udefra og kunne konstatere at COPA's super dygtige sekretær var mødt ind, da vinduet til kontoret var åbent og bilen var der. Desværre havde vi ikke tid til at stoppe, der var ellers medlemmer, der godt ville have set huset.



Damme Kro.

Vores første stop var ved Cirkel K. Tappernøje; så var det tid for at strække benene og komme på toilettet efter formiddagens diverse indtagelser.

Derefter fortsatte vi til Damme Kro i Askeby på Møn, hvor der blev serveret frokost og skal hilse og sige at maden var i top.

Vi fik tilbudt at købe Kroen til en pris på 1,5 million, med så fulgte der også en flaske rødvin med.

Imens vi indtog vores frokost, var der godt gang i regnen og det blæste en halv pelikan, med eller så vi ikke meget til regnen og solen skinnede også ind imellem, men pelikanen var stadig på vingerne.

Efter frokosten satte vi kurs mod GeoCenter Møns klint, vores chauffør hentede vore billetter og guiden var klar.

Vi havde en super oplevelse på GeoCenter Møn. Det var i den grad en rigtig god oplevelse og ikke mindst den dygtig og behagelig guide (Jørgen) som fortalte os en enestående fortælling, der tog os med på en rejse tilbage til kridttidens kæmper, hvor dinosaur levede på Jorden og på den tid fandtes der ikke is hverken Nord eller Syd på. På den tid var Jorden meget varmere og vandstanden ligeledes meget højere, end den er i dag. Afrikakontinentet bevæger sig mod Europa og Island bliver større ca. 2 cm. bredere om året.

Omkring CO₂ kan vi mennesker ikke stille noget som helst op, når det kommer til, hvor meget vulkanudbrud og de store skovbrande bidrager med.

Vi afsluttede rundvisningen med at vores guide tilbød os at se en 3D-film med titlen: Walking with Dinosaurs (At gå med dinosaurer). Sikken en afslutning, det gav en rigtig god forståelse for det som guiden havde fortalt. Guiden ramte totalt målgruppen.

Vi ankom til Holbæk til tiden stor tak til chaufføren John fra Egon's Busser.

Så vil jeg endnu en gang benytte lejligheden til at sige en stor tak til medlemmerne for en fantastisk dag.

Til Jan og Lise, tusinde tak for det kæmpe arbejde i har udvist lokalafdelingen med at få stablet en sensommertur på benene og en stor tak til Finn, for billederne af turen.



GeoCenter Møns Klint.



GeoCenter Møns Klint.

Siden sidst

Generalforsamling

Generalforsamlingen blev afholdt i Vommevad Forsamlingshus 26. september 2021 kl. 13.

Dagsorden ifølge COPA's vedtægter.

1. Valg af dirigent. Eddy Tersløse - 2. Valg af referent: Eddy Tersløse - 3. Godkendelse af dagsorden: Bestyrelsen godkendte at punkt 10. a. udgår. - 4. Optælling af stemmeberettigede: Alle var til stede. - 5. Valg af stemmetæller: Bestyrelsen vedtog at det ikke var nødvendigt. - 6. Formandens beretning: Godkendt. - 7. Regnskabet 2020 godkendt/budget 2021 til 2024: Godkendt. - 8. Aktivitetsplan: Godkendt. - 9. Indkommende forslag: Ingen. - 10. Valg til bestyrelsen for 2. år.: Jan Nielsen / Stig Erichsen / Suppleanter for 2. år: Carlo Jensen og Anne Marie Johansen / Revisor for 1. år: Carlo Jensen og revisor suppleant for 1. år: Hanne Jørgensen. - 11. Eventuelt: Ordet var frit.

Dirigenten takkede bestyrelsen og ønskede alle en rigtig god sensommer.

Efter generalforsamlingen samles bestyrelsen for at konstituere sig.

Bestyrelsen sammensætning ser således ud:

Lokalformand: Eddy Tersløse / **Næstformand:** Jan Nielsen / **Kasserer:** Stig Erichsen / **Sekretær:** Vinni Tersløse / **Bestyrelsesmedlem:** Ingelise Nielsen / **Suppleant:** Anne Marie Johansen / **Suppleant:** Carlo H. Jensen / **Revisor:** Carlo H. Jensen / **Revisorsuppleant:** Hanne Jørgensen.

Kommende arrangement

Afholdelse af julefrokost

Julefrokost **søndag den. 14. november 2021 kl. 13.**

Adressen er:

Vommevad Forsamlingshus.

Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.

God mad samt 2 genstande + kaffe/te med en skarp til. Der bliver lodtrækning på indgangsbilletten om 2. gavekort på 250,00 kr.

Bindende tilmelding

senest onsdag den. 10. november.

Prisen bliver pr. deltager 150,00 kr. betales ved indgangen.

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

Alle medlemmer ønskes en rigtig glædelig jul. P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Storstrøm / Lolland / Falster

Lokalformand: Erna Kristoffersen, Elmevej 45, 4171 Glumsø Tlf.: 27636990 E-mail: ervichr@gmail.com

Kære medlemmer

Så er det igen den tid på året hvor vi ser tilbage på året der er ved at rinde ud.

2021 blev et år med op og ned lukninger mange steder, lad os håbe at det må være slut så vi kan komme videre med livet og få en mere normal hverdag.

Fornemmelsen i vores bestyrelse er, at folk stadig er meget tilbageholdende med at være sammen med andre. De føler sig ikke trygge i store forsamlingshuse.

Derfor inviterer vi ikke til julefrokost i år, men har bestemt at vente til foråret; der holder vi en forårsfest.

Det vil I kunne læse mere om i de næste blade som udkommer efter jul.

Vi i bestyrelsen vil ønske jer alle en rigtig glædelig jul, at den må blive fejret som før corona med hele familien omkring træet. Vi ønsker jer et godt og lykkebringende nytår med alle gode ønsker for 2022, for jer og for vor lokalforening.

Kærlig julehilsen P.b.v. Erna Kristoffersen

Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA

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

NAVN.....

ADRESSE.....

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

MAIL.....

TLF.....

Fødselsår.....Stomitype.....

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

- | | |
|---|---|
| ☐ Ungdomsgruppen | ☐ Colitis/Crohn-gruppen |
| ☐ Urostomigruppen | ☐ Forældregruppen |
| ☐ Familær Polypose-gruppen | ☐ Almindeligt medlem (kr. 275,00 pr. år) |
| ☐ Pensionistmedlem (kr. 175,00 pr. år) | ☐ Støttemedlem (kr. 175,00 pr. år) |

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

Sendes (gerne i kopi) til: COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted eller giv oplysningerne på sekretariatet@copa.dk



COPA Fyn

Lokalformand: Poul Erik Andersen, Mullerupvænget 12, 5230 Odense M
Tlf.: 30114296 E-mail: ipea@webspeed.dk

Siden sidst

Sommertur til Tirpitz i Blåvand

Tirsdag den 17. august var vi på tur til Tirpitz.

Bussen startede med opsamling i Svendborg, Ringe, Odense og Årup. Herfra kørte vi til en rasteplass under den nye Lillebæltsbro, hvor vi fik kaffe, rundstykker og en lille en til ganen.

Herefter fortsatte vi til Blåvand og besøgte Tirpitz, et virkeligt interessant museum.

Efter et par timer her, kørte vi til Esbjerg, hvor vi tog til Den Røde Okse og fik en dejlig middag.

Herefter gik turen tilbage til Fyn.
En rigtig dejlig dag.

P.b.v. Kirsten Kristiansen



Kommende arrangement

Julefrokost 28. november kl. 12.00

COPA Fyn afholder traditionen tro julefrokost den 28. november kl. 12.00 i **Hjallese Forsamlingshus**.

Der bliver serveret en lækker juleanretning med en genstand. Der vil være humoristisk underholdning, der vil også være tid til hygge. Øvrige drikkevarer kan købes til fornuftig pris.

Pris for deltagelse er 150 kr. pr. person, beløbet indbetales ved tilmelding til 1551 4353247077.

Tilmelding senest den 23. november til Nini tlf. 51156503 el. mail ninipedersen@hotmail.com

P.b.v. Nini Pedersen

Er du blevet pensionist?

Af hensyn til dit COPA-kontingent: Husk at meddele COPA's sekretariat, hvis du er blevet pensionist.

Send din mail-adresse til sekretariatet Det vil være en stor hjælp samt en besparelse, hvis man sender sin mail adresse til COPA.

Send en mail til: sekretariatet@copa.dk med oplysning om navn samt medlemsnummer, og skriv "mail" i emne.

MobilePay

Er en nem og nutidig mulighed for at give et tilskud til **COPA hjemmesiden og Stomiguiden**.

Bemærk: Kontingent kan **IKKE** indbetales på MobilePay nummeret. Der er kun givet tilladelse for indbetaling af støtte til COPA hjemmesiderne. **MobilePay nummeret er 67873.**





COPA Roskilde / Køge

Lokalformand: Jette Frederiksen
Brombærvej 10, Gundsømagle, 4000 Roskilde
Tlf.: 28827580 E-mail: jettebfederiksen@hotmail.com
Hjemmeside: <https://copa.dk/roskilde-koege/>

Kommende arrangement

Julefrokost søndag 21. november

Søndag 21. november 2021

kl. 13.00 – ca. 17.00 indbyder vi til julefrokost på:

BONDESTUEN,
Bygaden 51
4040 Jyllinge



Bustransport:

Bus 358 fra Roskilde til Jyllingecentret

Bus 600S fra Greve til Jyllingecentret

Vi skal spise god mad, synge julesange, der er lodtrækning af Gavekort.

Tilmelding og betaling senest 14. november til

Jette Frederiksen, 28827580.

Pris kr. 175/ næse. Gæster kr. 300/ næse.

Indbetales senest 14. november til

konto: 9570 0012337078.

Kommende arrangement

Generalforsamling 2022

Generalforsamling søndag 13. marts 2022 kl. 11.00.

Nærmere følger i næste COPA medlemsblad.

Erfa Gruppe

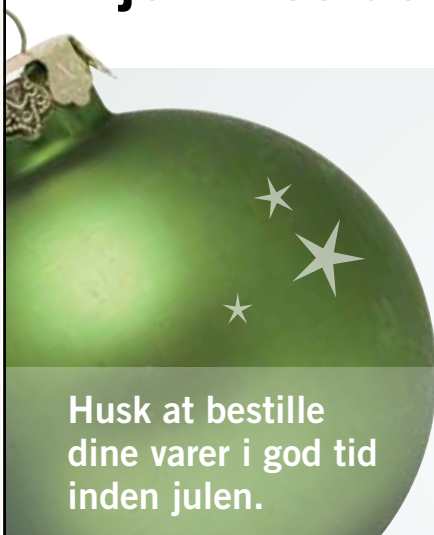
Et af vores medlemmer har spurgt, om det var muligt at oprette en Erfagruppe, hvor man kan mødes privat en gang imellem og snakke om små og store problemer omkring stomi.

Hvis du kunne tænke dig at deltage i sådan et tilbud, **så kontakt Jette Frederiksen**, som er tovholder på det. Jette har telefon 28827580.

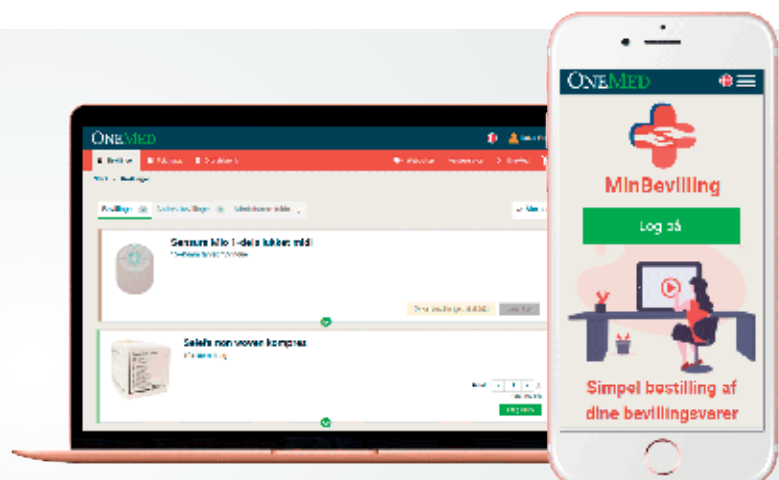
P.b.v. Tove Christiansen

Hos OneMed er vi totalleverandør af alle kendte stomiprodukter på markedet.

Vi har lanceret "MinBevilling" som er en ny hjemmeside for vores bevillingsborgere!



Husk at bestille dine varer i god tid inden julen.



ONEMED

OneMed A/S
Kappa 3, Søften
8382 Hinnerup

Tlf. 86 109 109
info.dk@onemed.com
www.onemed.dk



COPA Sønderjylland

Lokalformand: Christa Jensen, Korshøj 5, Asserballe, 6440 Augustenborg
Tlf.: 74473370 E-mail: kajchrista@hotmail.com

Åben rådgivning 2021 Aabenraa Sygehus Sønderjylland Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver tilstede følgende dage: Mandag d. 6. december kl. 10.00 til 12.30.

Uden for disse tider vil der altid være mulighed for at ringe til:

• Lokalformand Christa Jensen tlf. 74473370. • Sekretariatsleder Susanne Moll tlf. 57673525

Kommende arrangement

Generalforsamling og julefrokost

Julefrokost/generalforsamling

søndag den 21. november 2021 på Rødekro kl. 12.00

Generalforsamlingen kl. 12.00

Julefrokosten kl. 13.00.

Læs mere i sidste COPA-medlemsblad side 28.

P.b.v. Christa Jensen



COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning

Tlf.: 20287446 E-mail: kai@kaiblok.dk

Siden sidst

Dejlig udflugt

Søndag den 5. september havde COPA Midt-/Vestjylland en dejlig udflugt til Viborg. Turen startede med opsamling i Holstebro og derefter Herning. På vejen fik vi buskaffe med rundstykke og Berg's hjemmelavede marmelade til.

Derefter kørte vi til Viborg søerne, hvor vi fik en dejlig sejltur med Margrethe den 1. Guiden fortalte om de forskellige seværdigheder rundt om søerne. Efter sejlturen spiste vi en god frokost på Salonen.

Godt mætte kørte vi mod Dollerup. På vejen var vi inde i Søndermarks Kirken og se Hærvejstæppet.

I Dollerup bakker gjorde vi et stop for at nyde det dejlige vejr og der var til en gåtur og nyde udsigten. Kaffen skulle vi have på Grønhøj Kro. Der blev serveret lagkage, kromanden fortalte om kroens historie og gav et nummer på harmonikaen. Derefter havde vi tid til at kigge på de gamle ting der vækkede minderne frem.

Vel mætte af dagens oplevelser kørte vi hjemad mod Herning og Holstebro



Kommende arrangement

Generalforsamling og julefrokost 20. november

Husk generalforsamling og julefrokosten den 20-11 -21 på Østergaards Hotel i Herning.

P.b.v. Ulla Andersen

Fagligt Selskab
for sygeplejersker
i stomiplejen

På hjemmesiden www.dsr.dk/fs22 kan
du finde en opdateret oversigt over
alle stomiklinikker i Danmark.

Kontaktperson til COPA er
Connie Guldbrand Lindhardt connieguldbrand@gmail.com



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:

Anette Larsen,

Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N

Tlf.: 27855978 (bedst hverdage efter kl. 14.00). E-mail: s.a@bbsyd.dk

Siden sidst

Dejlig udflugt

Den 22 september var COPA Sydvestjylland på den årlige bustur.

Turen gik til kaffedåsemuseet nær Brædstrup og videre til Industrimuseet i Horsens.

Vi havde en rigtig dejlig tur. Til frokost var der sørget for sandwich, og på hjemturen var vi på Diagonalkroen til lækker smørrebrød.



Kommende arrangement

Juleafslutning 17. november

Næste arrangement er den årlige juleafslutning som holdes på **Restaurant Sydvesten**.

Datoen er den 17. november. Invitation sendes særskilt.

P.b.v. Anette Larsen



COPA Sydøstjylland

Lokalformand: Hanne Westergaard, Konsul Jensensgade 16, 2.th., 8700 Horsens

Tlf.: 20780300 E-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Kommende arrangement

Julefrokost og jubilæum

I år fylder vores lokalforening 50 år. Det vil vi fejre den

21. november kl. 12.00 på:

Oasen, Sognegårdsvej 3, 8700 Horsens.

Man bedes ved tilmelding indbetale 50 kroner på reg.nr.4727 konto 5385619660.

Derudover bedes man medbringe en pakke til 25-30 kroner, som vil blive udloddet i løbet af eftermiddagen.

Der vil ske lidt forskelligt, det vil du opleve når du deltager. Kom med godt humør og lad os få en rigtig god eftermiddag.

Tilmelding snarest til Hanne Westergaard mail: h.westergaard@stofanet.dk eller tlf. 20780300.

Ja julen nærmer sig og alle medlemmer ønskes en rigtig dejlig jul og et godt nytår.

I år kan vi da heldigvis få lov at fejre det.



(fortsætter næste side)

COPA Sydøstjylland fortsat:

Siden sidst

Rundvisning i Horsens Statsfængsel og generalforsamling

Den 21. august havde vi kørt selv tur til Horsens Statsfængsel. Her blev vi budt velkommen af guiden der skulle vise os rundt. Vi fik et godt indblik i, hvad det ville sige at sidde i tugt-arrest og forbedringshuset, det har ikke været sjovt, men på den anden side, det var jo heller ikke en feriekoloni. Straffene var strenge, hvis man forbrød sig mod de regler der var udstukket. En tur med den kolde jomfru var ikke nogen udflugt, men en gang prygl med den niha-lede, som oven i købet havde ligget i saltvand så det rigtig kunne svie.

Fangerne skulle selvfølgelig arbejde. Et af de populære job var at fylde chokolade i julekalendere, man måtte nemlig spise det man tabte på gulvet. Desværre var der en fange der syntes det var bedre at spise chokoladen og så komme cigaretskodder i. Det blev så slut på den fornøjelse og den pågældende fange fik det ikke godt herefter.

Vi fulgte i sporet på Lorentzen, så hans udgravede tunnel, ja man kan endda få lov at gå gennem tunnelen, det var et stort stykke arbejde men med kun få dage i friheden. Lorentzen er den eneste fange der er blevet flaget for på Horsens Statsfængsel. Det var da han døde. Man mente at man skyldte ham den respekt.

Der er mange historier, der knytter sig til den bygning, der kan ses som noget af det første, når du kommer nordfra mod Horsens. Den har da også givet et ry som den fængslende by. Det er man kommet over. Nu bruges fængslet til koncerter og mange spændende events.

Efter rundvisningen holdt vi vores generalforsamling

Der var 2 fra bestyrelsen der havde valgt ikke at genopstille så den nye bestyrelse ser således ud

Formand:	Hanne Westergaard
Næstformand:	Steen Olsen
Kasserer:	Lone Nørtoft Ravn
Sekretær:	Jørgen Christoffersen
Best. medlem:	Jørgen Kragh Jørgensen
Suppleant:	Lone Jensen

Der var frokost, 3 håndmadder til hver, incl. drikkevarer. Sikke håndmadder, de skulle i alle tilfælde spises med kniv og gaffel og ikke alle kunne spise 3. Vi havde også en tjener på, en af de ansatte på fængslet, så vi blev rigtig godt beværtet.

Jeg tror det er det eneste fængsel, hvor der ved udkørslen står: Tak for besøget, vi glæder os til at se dig igen.

P.b.v. Hanne Westergaard

NY

Vælg frihed

Livet med
freeseal[®]

Livet
før

Sig nej til lækager,
vælg eakin freeseal[®]

eakin freeseal[®] er kun
1,8mm tynd, ideel til
konvekse tømbar
stomiposer.

Vælg frihed frem for
lækager, lev trygt hver dag.



eakin
freeseal[®]

BESTIL DINE GRATIS PRØVER NU

Tlf: 49 26 13 99

info@focuscare.dk

www.focuscare.dk

Focuscare



Østervangsvej 21, 8900 Randers C



COPA Gl. Viborg Amt

Lokalformand:

Hans Breiner Henriksen, Fennebakken 9, 8800 Viborg.
Tlf.: 40700028 mail: sysoghans@youmail.dk

Yderligere kontaktperson:

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

Siden sidst

Vellykket sommerarrangement

Årets sommertur *skulle* være gået til Hobro, med sejltur til Mariager, med hjuldamperen.

Desværre kom færgen lige akkurat på værft i den uge, hvor vi skulle være sejlet.

Gode råd var dyre - medlemmerne higede efter at mødes.

Der blev gjort kort proces - turen kom atter til at gå til Silkeborg, med en sejltur - lige som for to år siden.

Hanstholm busser samlede op på turen til Viborg, hvor busselskabet havde sørget for varm kaffe og rigeligt med rundstykker.

Der var et max antal deltagere på turen, idet det var en af de mindre både på Silkeborgsøerne, vi skulle sejle med - 25 deltagere, var der plads til. Efter det lille hvil og morgenmad på Undalslund rasteplads, gik turen til Silkeborg.



Det var ikke et vejr, som for to år siden, men der var da lejlighed til, at vi både kunne være ude og inde.

På båden blev der serveret et *kæmpe* stjerne-skud, og man kunne købe øl, vand og vin dertil.

Og så må man sige

- Silkeborgsørerne gør sig *altid*. Vi sejlede denne gang ikke helt til Ry, da vi havde erfaring med, at der var en stejl opstigning i Ry havn.

Vi sejlede - om jeg så må sige - et godt stykke forbi Himmelbjerget og så tilbage til Silkeborg.

Der var *meget* venlig betjening af styrmand og gast, men vi manglede måske den tidligere gast's uforlignelige fortælling, om det vi så undervejs.

Da vi returnerede til Silkeborg, holdt bussen klar - og fragtede os alle op på Himmelbjerget.

Flere benyttede lejligheden til at trave op til tårnet. Men vist nok lige så mange benyttede lejligheden til en øl, en vand, eller en kop kaffe ved en af boderne.

Undertegnede har ikke hørt andet end, at det var et meget vellykket sommerarrangement.

Hanstholm busser kørte os trygt og godt tilbage - med aflevering i Viborg og et par steder i Thy.

Der er i øvrigt grund til, at sende Povl Jørgensen en stor tak, for hans altid eksisterende energi for at arrangere ture for os (og tage foto til bladet, o.v.).

(COPA GI. Viborg Amt
fortsætter næste side)



Kommende arrangement

Julefrokost 27. november

Det er på sin plads her at minde om, at vores julefrokost afholdes:

Lørdag d. 27. november på Spøttrup Kro.

I vil modtage en invitation til dette arrangement.

Kommende arrangement

Coloplastmøde 11. november

Jeg vil også gerne her slå til lyd for et arrangement, som COPA, GI. Viborg Amt holder sammen med COLOPLAST. Det kommer til at foregå på:

Golfsalonen, torsdag d. 11. november kl. 17:00

Også til dette arrangement, vil der komme særskilt invitation.

P.b.v. Hans Breiner Henriksen



COPA Aarhus / Østjylland

Lokalformand: Gitte Heide, Engdraget 29A, 8381 Tilst

Tlf.: 27782894 (bedst kl. 17.00 - 19.00)

mail: copa_aarhus@icloud.com

Randers klubben

Julefrokost Aarhus/Østjylland

I år inviterer Randers klubben alle til julefrokost.

Det er i **Randers på Sejlklubben, Toldbodgade 14, 8930 Randers, tirsdag den 30. november kl 19.**

Der er kørelejlighed fra rutebilstationen.

Tilmelding senest fredag den 26. november til:

Kirsten Gjørup Hansen

Kirsten.gjorup.hansen@gmail.com eller 22162140.

Kirsten Gjørup Hansen



Rådgivertelefonen COPA Aarhus / Østjylland



Ønsker du en samtale med en stomirådgiver?

Så kontakt lokalforeningens rådgivertelefon
tlf. 61272125.



Før og efter en stomioperation kan det være rart at tale med en, som selv har været i samme situation.

Rådgivning hos COPA er **gratis**, og du behøver ikke være medlem for at få rådgivning. COPA's rådgivere har selv kolostomi, ileostomi, urostomi eller J-pouch (reservoir).

Kommende arrangement

Turen går til Folketinget 3. december

Lokalforening Aarhus/Østjylland inviterer på heldagstur til København. Vi skal på rundvisning i Folketinget, spise i Snapstinget og til sidst en tur i Tivoli, for at se deres flotte julebelysning.

Dato: 3. december 2021.

Vi kører sammen i bus fra Viby Torv kl. 7.00.

Program:

- | | |
|---------------|---|
| 7.00 | Afgang fra Viby Torv, ankomst til Folketinget ca. 12.30 - der serveres morgenmad samt te/kaffe undervejs. |
| 13.00 – 14.00 | Frokost i Snapstinget - Frokosttallerken. |
| 14.30 – 15.15 | Rundvisning i Folketinget. |
| 16.30 – 20.00 | Tivoli på egen hånd. |
| 20.00 | Retur til Aarhus med bus. Forventet ankomst ca. 24.00 - 01.00. Der vil blive serveret sandwichs på vejen hjem, samt te/kaffe. |

Egenbetaling: Det koster 250 kr. pr. person at deltage i turen.

Deltagerbetalingen indbetales på

Reg.nr. 1935 kontonr. 6262470200 **senest 30. november**, og kvittering skal forevises ved påstigning af bussen i Viby.

Tilmelding skal ske til Gitte Heide på tlf.: 27782894 mellem 16.00 og 19.00 eller mail: copa_aarhus@icloud.com **senest d. 24. november.**

Noter venligst eventuelle allergier.

Vi glæder os til en hyggelig tur.

P.b.v. Gitte Heide



Indgang Folketinget.



Snapstinget.



Tivoli.

Siden sidst

Generalforsamling

Referat af: Generalforsamling 2019 og 2020 i COPA,
Lokalforening Aarhus/Østjylland.

Lokation: Hotel Marselis, Strandvejen 25, 8000 Aarhus.

Afholdt: 21. september 2021.

Referent: Annita Nielsen.

1 - Valg af dirigent

Niels Brund blev foreslået og valgt. Niels konstaterede at generalforsamlingen var lovligt indvarslet.

2 - Formandens beretning v/Gitte Heide

Gitte fortalte at det på grund af corona havde været et år par med meget begrænset aktivitet.

Bestyrelsens arbejde

- Bestyrelsen blev konstitueret med 6 medlemmer i 2019. Bestyrelsen består p.t. af Niels, Bodil, Poul, Katrine, Kirsten og mig. Vi er alle på valg, men lidt mere om det senere.
- Bestyrelsen har afholdt 4 møder siden sidste generalforsamling. COPA Aarhus er den største lokalafdeling i COPA og har 513 medlemmer.
- COPA Aarhus har fået nyt navn siden sidst og hedder nu COPA Aarhus/Østjylland.
- Vi har desværre været nødsaget til at aflyse alle vores arrangementer. Heldigvis ser det ud til at vi kan gennemføre flere af dem nu. Mere om det senere.
- Der har ikke været så mange rådgivningssamtaler under corona, og vi kender ikke årsagen men det skyldes måske den store nedlukning i Danmark.
- Facebook gruppen hjælper mange med spørgsmål. Der er 2549 medlemmer.

Rådgivergruppen

- Rådgivergruppen er reduceret til 11 personer i stedet for 13 personer.
- Rådgiverne planlægger på skift Rådgivercafeerne, og inviterer evt. gæster til at holde oplæg. Samme aften som Rådgivercafeen vil der også blive afholdt rådgivermøde for rådgiverne for at styrke sammenholdet og planlægge kommende arrangementer.
- Der er et spændende arrangement på vej, og når der er lavet aftaler omkring det bliver det annonceret i bladet og aktivitetskalenderen på copa.dk

Afholdte arrangementer 2019/2020

- Svømmeaften.

Beretningen blev godkendt.

3 – Regnskab v/Niels Brund

At der ikke har været afholdt de vanlige arrangementer i 2019 og 2020, har betydet en væsentlig stigning i lokalforeningens likvider. I 2019 havde lokalforeningen en beholdning på kr. 59.612 og den er i 2020 steget til kr. 75.595. Denne udvikling stemmer ikke med lokalforeningens formål, og skyldes ene og alene corona nedlukningen.

Regnskabet for 2019 og 2020 blev godkendt.

Bestyrelse COPA Aarhus / Østjylland 2021/2022

Gitte Heide	formand
Niels Brund	kasserer
Katrine Nielsen	næstformand
Kristen Gjørup Hansen	bestyrelsesmedlem
Annita Nielsen	bestyrelsesmedlem
Else Kulas	suppleant
Helle Jørgensen	revisor
Else Marie Kraul	revisorsuppleant

4 - Aktivitetsplan for 2021 v/Gitte Heide

Følgende arrangementer var klar til lokalforeningens medlemmer:

- 06-10-21 kl. 16.00 Byvandring med Lars Holleufer, starter ved Pustervig.
- 12-10-21 kl. 18.00 Spanien.
- 06-11-21 kl. 10.00 Rundvisning på Aarhus Teater, vi mødes foran teateret.
- 28-09-21 kl. 18.30 Street Food Randers, vi mødes Kulholmsvej 2, Randers.

Planlagte arrangementer:

- 30-11-21 kl. 19.00 Julefrokost, afholdes i Randers. Se dette blad side 38. Bemærk arrangementet er for alle medlemmer i Lokalforeningen Aarhus/Østjylland.
- 03-12-21 kl. 07.00 Tur til Folketinget og Tivoli. Nærmere information se dette blad side 38.

5 - Indkomne forslag

Ingen.

6 - Valg til bestyrelsen, revisor og suppleanter

Gitte Heide, formand.
Niels Brund, kasserer.
Katrine Nielsen, næstformand.
Kirsten Gjørup Hansen, bestyrelsesmedlem
Modtager alle genvalg, og blev genvalgt med applaus.
Bodil Andersen, bestyrelsesmedlem, modtager ikke genvalg.
Poul Andersen, suppleant, modtager ikke genvalg.
Annita Nielsen, blev valgt som nyt bestyrelsesmedlem.
Else Kulas, blev valgt som ny suppleant.
Bestyrelsen har efter generalforsamlingen konstitueret sig uden ændringer.
Helle Jørgensen, blev genvalgt som revisor.
Else Marie Kraul, blev genvalgt som revisorsuppleant.

7 – Eventuelt

Der er desværre nogle, der ikke modtager Copa-bladet. Skulle dette ske, kontaktes sekretariatet, så fejlen kan blive rettet. COPA betaler for at få bladet fremstillet og udsendt, derfor er vigtig at evt. fejl indmeldes så udgifterne ikke er forgæves.

Niels takkede for en god generalforsamling, og Gitte opfordrede medlemmerne til at komme med forslag til kommende arrangementer og gode ideer af enhver art.

P.b.v. Annita Nielsen



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Lis Isgaard Gregersen, Halvøen 4, Øster Hornum, 9530 Støvring

Tlf.: 98385041 Mobil: 29865041 isgaard@mail.dk

Siden sidst

Fantastisk sensommertur



Onsdag d. 8. september tog COPA Nordjylland på en to dages tur til Ribe-Esbjerg og Fanø. Turen var arrangeret af "Olesens Busser". Kl. 9.15 startede opsamlingen på pendlerspladsen ved Sauersvej med 17 personer, og de sidste 5 blev samlet op på Hobro Rutebilstation.

På vej mod Ribe gjorde vi et stop, hvor der blev serveret rundstykker og "en lille" til halsen. Senere på vej til Ribe blev vores medbragte håndmadder fra "Sønderup Landkøkken" fortæret. I Ribe ventede vores guide Bente, hvor det blev til 1,5 times rundvisning, med Ribe Domkirke som udgangspunkt. Da vi igen kom hen til bussen, havde vores chauffør Oluf lavet kaffe, som blev nydt sammen med Randis gode hjemmelavede kage.



Aftenturen i Esbjerg.



Ribe Domkirke
med Carl-Henning Pedersens 7 mosaikker

Næste stop var Esbjerg, hvor overnatningen var på hotel "Cabinn".

Aftenmenuen, som blev fortæret på "Hos Ingeborg" bestod af flæskesteg, hjemmelavede is og efterfølgende kaffe eller te. Alle var mere end mætte.

Dag 2 startede med en kort køretur til færgelejet, hvor vores guide Jan tog imod os, og fulgte os resten af dagen på Fanø. Jan er født på Fanø og har derfor en stor viden om øen, som alle fik stor glæde af. Fanø er på 59 km² med ca. 3400 fastboende. Der er ca. 2.800 sommerhuse. Om sommeren befinder der sig mellem 30.000 til 50.000 turister.

I sommerperioden sejler der 3 færger mellem Esbjerg og Fanø. I Sønderho besøgte vi kirken som blev bygget i 1782. Kirken rummer Danmarks største samling af kirkeskibe, hele 15 stk.

Turen gik derefter til den store brede sandstrand, hvor især mange tyske turister fløj med deres hjemmelavede drager i alle afskygninger, Et flot syn. Alle nød det gode vejr, og de fleste benyttede lejligheden til en rask gåtur. Nu var tiden kommet til frokost, som blev indtaget udendørs på "Pelargoniehuset" Fanø Bad. Efterhånden var tiden kommet, hvor vi måtte sejle mod fastlandet igen.

På vej nordpå gennem Jylland holdt vi en kaffepause på en rasteplads, inden vi nåede Hedensted Sognegård, hvor vi afsluttede "spiseriet" med skinke, flødekartofler og frisklavet salat. Et rigtig godt måltid.

Hjemrejsen til Hobro og Aalborg foregik rettidig og alle var enige om, at vi havde haft en fantastisk tur.

Tak for denne gang.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen



Kommende arrangement

Julefrokost d. 5. december kl. 12.00

Søndag d. 5. december 21. kl. 12 afholdes julefrokost på "Motel Europa" Hobrovej 890 Ellidshøj, 9230 Svenstrup.

Menuen vil bestå af traditionel julemad og derefter kaffe med småkager. Ingen pakker med i år, vi prøver noget nyt.

Prisen er 125 kr. for medlemmer og 200 kr. for ikke medlemmer. Drikkevarer for egen regning.

Rettidig indbetaling senest d. 21. november på konto nr. 7454-1151341. Gælder som tilmelding.

NB: Husk at påføre navn(e), og **bemærk nyt konto nr.** Kasserens telf. 23984123.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen



COPA Familær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant
og kontaktperson Vestdanmark:

Susanne Jakobsen,

Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding

Tlf.: 21659460 E-mail: FAP.COPA@gmail.com

Kommende arrangementer Familær Adenomatøs Polypose gruppen: Kontakt venligst Susanne Jakobsen.



COPA Ungdom

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

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

Tlf.: 51363063 E-mail: ida.j.engblom@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Ungdom: Kontakt venligst Ida Engblom.



Urostomigruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

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

Tlf.: 29612776 E-mail: achansen@webspeed.dk

Kommende arrangementer Urostomigruppen: Kontakt venligst Anne Lise Hansen.



COPA Forældregruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Morten Holmgaard, Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 50475007 E-mail: perret-holmgaard@hotmail.com



Siden sidst

Juniortur til Sønderjylland -med el-løbehjul i bagagen på hjemrejsen

I år gik juniorturen til Stepping i Sønderjylland, hvor vi har overnattet på Stepping Friskole. Vi var 5 piger og 3 drenge afsted i alderen fra 12-18. I år er Malthe blevet 12 år, og vi havde derfor fornøjelsen af en ny junior, og vi håber selvfølgelig på mange flere af jer nye juniorer næste år.

Fredag:

Der var ankomst til skolen fra 17-19, herefter vores længe ventede aftensmad (klokken 20:30), nemlig byg-selv-burger, da Morten ikke havde styr på hvordan man brugte en grill.

Da vi havde spist, havde de voksne en overraskelse til os, hvilket indebar en lille gåtur rundt i byen. Vi skulle hjem til en junior og hente el-løbehjul, som vi havde til rådighed i weekenden.

Da vi kom tilbage på skolen, blev der samlet el-løbehjul, læst op fra instruktionsbogen om hvad man ikke måtte, spillet Uno og spiste en masse chips og slik. Pigerne lå og snakkede til langt ud på natten, da vi grundet corona har haft aflyst sidste juniortur, så der var mange nye ting i vores liv at vi skulle forholde os til. Vi snakkede om alt fra skole, sygdom og drenge til morgendagens tøj og aktiviteter.

Lørdag:

Lørdagen startede klokken 9 med morgenmad, hvor vi efterfølgende tog til Bowl'n'Fun Kolding og skulle samarbejde om at komme ud af Escape-room.

Da vi kom hjem, var vi meget trætte og nogle af os fik en lille lur, mens andre spiste tarteletter og franske hot-dog; en spiste 8 tarteletter.

Om eftermiddagen fik vi lige pludselig meget travlt, da vi hørte is bilen ringe. Heldigvis var el-løbehjulene opladte og klar til brug. Til alles store overraskelse, sad der bag rattet ikke som sædvanlig en gammel mand, men en ung flot fyr, og der stod vi med vores cykelhelme og hjelmhår.

Det var lækkert med en kold forfriskning, da vi hele weekend har haft vejret med os trods vi er i september måned.

Morten synes isene smagte rigtig godt, og han spiste i alt 6 is, og det gik utrolig hurtigt.

Resten af dagen og aftenen gik med ture på el-løbehjulene, spil som hint, Uno og partners med de voksne, hjemmelavet pizza til aftensmad og masser af slik, is og chips mens vi fik snakke videre.

Søndag:

Om søndagen var der morgenmad efterfulgt af oprydning, rengøring og is igen. Under morgenmaden troede vi at Morten tog røven på os, da han sagde at vi fik løbehjulene med hjem, men den var god nok.

Klokken 12 sagde vi farvel og tak for denne gang, og vi glæder os til efterårsturen.

Dette er selvfølgelig skrevet af pigerne der var med på turen - som altid.

P.g.v. Ditte Henriksen



Betaling af kontingent

Husk kontingentbetaling kan klares gennem Betalingsservice (BS)



Til jer der endnu ikke betaler gennem BS, vil vi gerne opfordre jer til denne løsning.

Der er ret store udgifter ved at sende kontingentopkrævninger med post, over 25.000 kr. årligt.

Der er stadig over 50% af medlemmerne, der får kontingentopkrævningen sendt med post. Derfor vil Stomiforeningen COPA være taknemlig for, at flest muligt betaler gennem BS. Vi er klar over, at der vil være en del, der ønsker den gamle ordning. Det er også helt OK.

Venlig hilsen **Susanne Moll, Sekretariatet COPA**

Velvære og komfort til dit brok



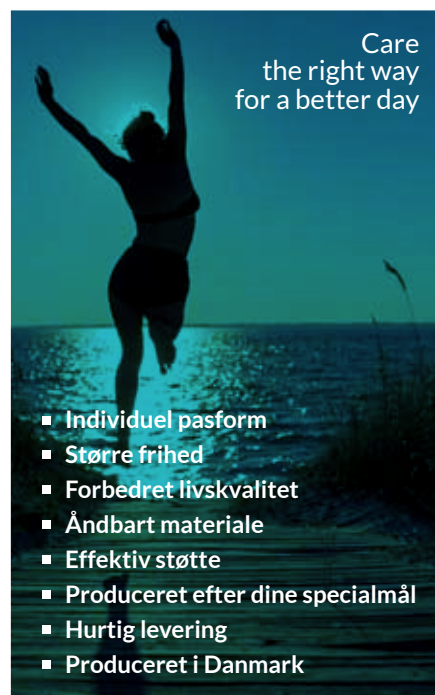
Hverdagen bliver bedre og mere normal med en brok-bandage fra ETO Garments. Bandagen bliver syet specielt ud fra dine mål og det sikrer maksimal funktionalitet og den bedste pasform.

- Brokbukser og -bodystockings, heldragter og veste
- Brokbælter og lyske-brokbælter
- Perinealbrok-bandager

Ring og hør nærmere
på tlf. 64 46 13 30



Lyskebrok-bælter
til højre, venstre
og dobbeltsidet
lyskebrok



- Individuel pasform
- Større frihed
- Forbedret livskvalitet
- Åndbart materiale
- Effektiv støtte
- Produceret efter dine specialmål
- Hurtig levering
- Produceret i Danmark

etogarments

eto-garments.com

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

LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 57673525)

København / Frederiksberg

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

Fyn

Poul Erik Andersen *)
Mullerupvænget 12
5230 Odense M
Tlf.: 30114296

Nordjylland

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

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 40950953

Sydøstjylland

Hanne Westergaard *)
Konsul Jensensgade 16 ^{2th}
8700 Horsens
Tlf.: 20780300

Frederiksborg

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

Sønderjylland

Christa Jensen
Korshøj 5
Asserballe
6440 Augustenborg
Tlf.: 74473370

Familær Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21659460

Bornholm

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

Sydvestjylland

Anette Larsen
Bryndumvej 200, Bryndum
6715 Esbjerg N
Tlf.: 27855978
(bedst efter 14)

Forældregruppen

Morten Holmgaard
Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 50475007

Roskilde/Køge

Jette Frederiksen
Brombærvej 10
Gundsømagle
4000 Roskilde
Tlf. 28827580

Midt-/Vestjylland

Kai Blok
Vestergade 102 st.
7400 Herning
Tlf. 20287446

Ungdom

Ida Engblom
Stærevej 16, 1. tv.
2400 København NV
Tlf.: 51363063

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 60630747

Gl. Viborg amt

Hans Breiner Henriksen
Fennebakken 9
8800 Viborg
Tlf.: 40700028

Urostomigruppen

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

Storstrøm/Lolland Falster

Erna Kristoffersen
Elmevej 45
4171 Glumsø
Tlf.: 27636990

Aarhus / Østjylland

Gitte Heide*)
Engdraget 29A
8381 Tilst
Tlf.: 27782894
(bedst efter 16.30)

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg.

