

CCF Magasinet

Colitis-Crohn Foreningen

november 2015 • nummer 100



Kirsten Olesen Mit liv med stomi

KRONISK ER IKKE LIG MED HÅBLØST

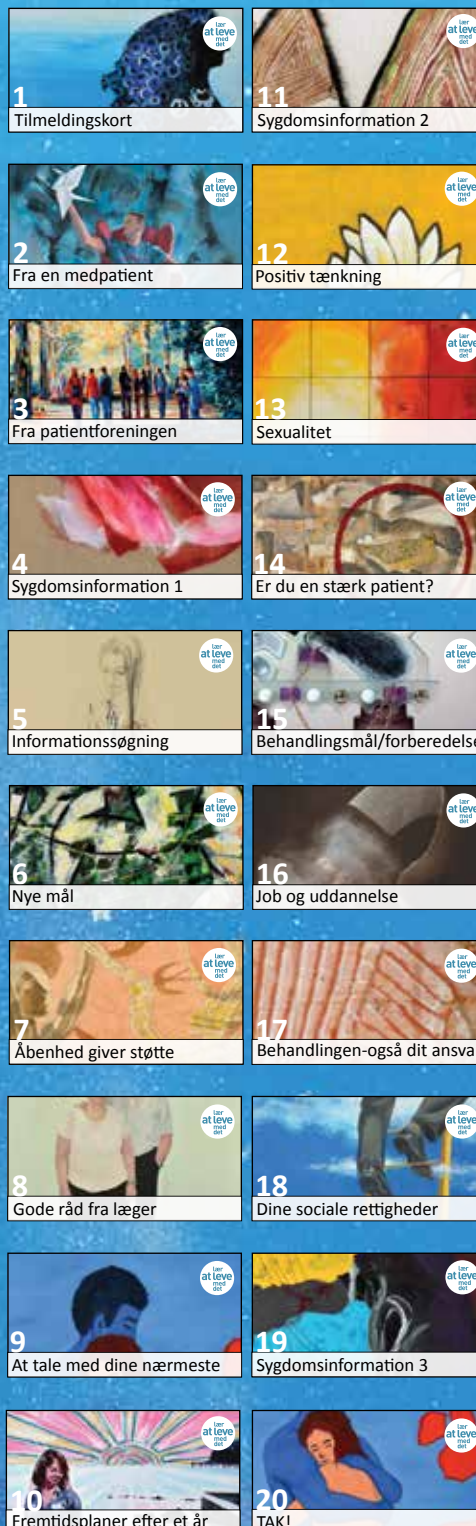
– det er lig med tilpasning,
og vi hjælper gerne

‘LÆR AT LEVE MED DET’ er et gratis tilbud til dig, der gerne have ny viden og lære af de erfaringer, som andre mennesker med Crohns sygdom og colitis ulcerosa har gjort sig.

I samarbejde mellem Psoriasisforeningen, Colitis-Crohn Foreningen, sygeplejersker, en forsker og AbbVie (biofarmaceutisk virksomhed) er erfaringerne blevet kogt ned til 20 korte tekster, som lander i din postkasse hver 14. dag som postkort.

Med ‘LÆR AT LEVE MED DET’ får du inspiration til, hvordan du kan håndtere udfordringer og bekymringer omkring Crohns sygdom og colitis ulcerosa, så du kan få det bedste ud livet.

Bestil tilmeldingskortet gennem Colitis-Crohn foreningen ved at skrive til: info@ccf.dk, så modtager du tilmeldingskortet med posten snarest.





Indhold

- 4** Leder
- 6** Colitis-Crohn Foreningen modtog 200.000 kr. fra Ladywalk®
- 9** 100 blade med Colitis-Crohn Foreningen
- 10** Besøg vores webshop – der er nye varer
- 12** Stomien er en del af mig
- 20** Fuld fart på Europas unge IBD-patienter
- 22** Automatisk tilskud til medicin
- 28** Bivirkninger – et nødvendigt onde
- 32** Nyt fra lokalafdelingerne
- 39** Colitis-Crohn Foreningen

Colitis-Crohn Foreningen

Landsforeningen til bekæmpelse af colitis ulcerosa og morbus Crohn samt andre relaterede tarmsygdomme.

CCF Magasinet

Tekst og layout: Medical Media, www.medicalmedia.dk

Ansvarshavende redaktør: Bente Buus Nielsen, bbn@ccf.dk

Annoncer: Bente Buus Nielsen

Oplag: 5400 stk.

ISSN 2245-9928

CCF Magasin nr. 100

HIP HIP HURRA vi er nået til udgivelse nr. 100 af Colitis-Crohn Foreningens medlemsmagasin CCF Magasinet.

Det er alligevel lidt af en milepæl i foreningens historie. I barneårene var det et lille - meget fagligt, men "hjemmebrygget" medlemsblad i A5-format. Nu har vi de seneste tre år udgivet et mere professionelt udformet magasin i A4-størrelse. Det afspejler i det hele taget foreningens udvikling. Vi er blevet mere "voksne".

Verdens toiletdag 19. november nærmer sig, og vi vil i den forbindelse gerne opfordre jer alle til at hjælpe os ved at udfylde et online spørgeskema. Alle medlemmer, der har sagt ja til at modtage invitationer pr. mail, får spørgeskemaet tilsendt. Hvis du ikke er tilmeldt, men gerne vil udfylde skemaet, kan du finde det på foreningens hjemmeside eller i diverse Facebookgrupper. Spørgeskemaet er en kombination af en opfølgning på tidligere resultater fra undersøgelser omhandlende kronisk tarmbetændelse (IBD), men indgår også som forberedelse af aktiviteter vedrørende irritable tyktarm (IBS).

Som landsformand er jeg for tiden meget involveret i debatterne om og hvornår man skal behandle med såkaldte biosimilære lægemidler. Jeg vil gerne atter en gang slå fast, at vi ikke er modstandere af biosimilære

lægemidler. Vi er modstandere af, at man skifter velbehandlede patienter, når det er klart, at der er endog meget plads til forbedring, blandt andet hvad angår indrapporteringen af bivirkninger.

Colitis-Crohn Foreningen arbejder også på at udfærdige pjecer om steroidbehandling både til patienter og behandlere. Vi har registreret, at behandlingsvejledningerne vedrørende steroider ikke følges over hele landet. Der er både læger og patienter involveret i dette arbejde.

Et lidt større projekt, der kommer til at fylde i ledelsens arbejde i 2016, er udviklingen og etableringen af en indsamlingsplatform til Colitis-Crohn Foreningen. Vi ser frem til at kunne præsentere et forhåbentligt - også i jeres øjne - spændende projekt.

Alle os i ledelsen vil gerne ønske jer alle en glædelig jul samt et godt nytår. En stor tak til alle der ved hjælp af gavebidrag, sponsorer eller donationer har støttet Colitis-Crohn Foreningen i 2015.

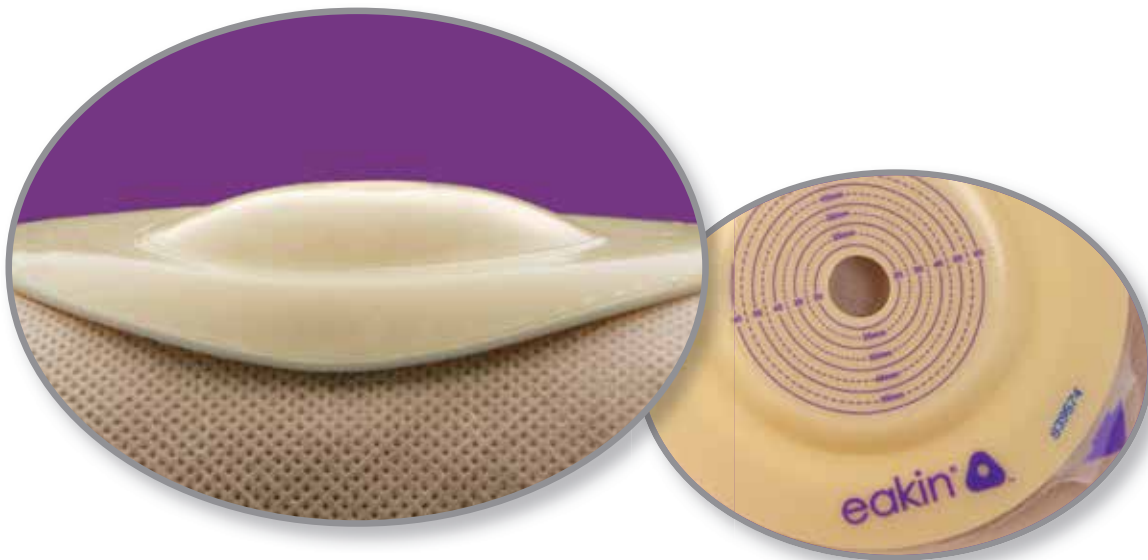


Landsformand
Bente Buus Nielsen

Bente Buus Nielsen

Leder

Aldrig mere problemer med lækage eller irriteret hud



... takket være den fleksible konveksitet på Pelican poserne.

- ✓ Maksimum komfort
- ✓ Maksimum beskyttelse mod lækage
- ✓ Ekstremt fleksible- tilpasser sig DIN kropsform
- ✓ Fås i standard, maxi & mini poser til voksne samt tømbar og urostomi til børn
- ✓ Fås i opklipbare 40 eller 60 mm samt adskillige forudstansede størrelser, med små intervaller på 2,5 mm

Har du prøvet den nye Cohesive *StomaWrap*™?



Vi har hudbeskyttelsen netop til dig

For at du kan opleve hvilken forskel Pelican poser kan gøre for dit liv, kontakt os for mere information og gratis prøver

PELICAN™
Pouches

Focuscare



Focuscare Denmark ApS.

Østervangsvej 21,
DK-8900 Randers

Telefon: +45 49 26 13 99

Fax: +45 49 21 02 57

Email: info@focuscare.dk

www.focuscare.dk

Colitis-Crohn Foreningen modtog 200.000 kr. fra Ladywalk®

42.513 kvinder valgte i år at tage de fodvenlige sko på og deltage i Ladywalk®. De mange kvinder landet over gik i Agger, Frederikshavn, Haderslev, København, Nakskov, Odense, Rønne, Skælskør, Sønderborg, Aalborg og Aarhus.

Dermed gjorde de ikke alene noget godt for deres eget helbred, de bidrog med deres deltagelse også til, at foreningen bag Ladywalk® kunne donere i alt en mio. kr. til foreninger, der støtter sygdomsramte kvinder i Danmark.

I år var Colitis-Crohn Foreningen en af tre udvalgte foreninger. Colitis-Crohn Foreningen modtog 200.000 kr. Derudover var der 300.000 kr. til Endometriose Foreningen og 500.000 kr. til Hjerteforeningen. Pengene til de tre foreninger er øremærket forskning.

Gå med i 2016

Ladywalk® er - som navnet antyder - en vandretur, hvor kun kvinder kan deltage. Ruterne er henholdsvis 7 eller 12 km. Mænd kan alene deltage som tilskuere. Ladywalk® er Danmarks største endags motionsarrangement.

Formålet med Ladywalk® er at fremme interessen for gangsport i Danmark, samt støtte organisationer der hjælper sygdomsramte kvinder. I 2016 foregår Ladywalk® 30. maj. Du er velkommen til at gå med, hvis du er kvinde. Alderen har ingen betydning, ligesom det ikke gælder om at komme først.



Når du søger den optimale **balance** mellem sikkerhed og komfort



Dansac NovaLife Soft Convex - en skånsom og fleksibel løsning

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

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

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

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



NovaLife Soft Convex

© 2015 Dansac A/S onthefront.dk

KLIP

Ja tak, send mig gratis NovaLife Soft Convex prøver

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

Jeg bruger ☐ Lukket pose ☐ Tømbar pose

Jeg bruger et stomiprodukt fra ☐ Dansac ☐ Anden producent

Navn _____

Adresse _____

Postnr _____ By _____

Email _____

Telefon _____



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

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

Slotsmarken 17, 1. 2970 Hørsholm

NOVALIFE
The next generation

dansac



100 blade

med Colitis-Crohn Foreningen

Dette magasin er Colitis-Crohn Foreningens medlemsblad nr. 100. Første udgivelse lå i postkasserne en oktoberdag i 1989. På de 26 år, der er gået siden første blad udkom, er der sket rigtig, rigtig meget i vores forening.

Men der er stadig brug for os. Antallet af sygdomsramte er stigende, og så længe der findes tarmsygdomme, vil Colitis-Crohn Foreningen også være en aktør. Som patientforening er vi kommet ind i varmen hos politikerne og medierne, og resultaterne begynder nu at vise sig. Colitis-Crohn Foreningen bliver hørt. Og det er dejligt at opleve, at vi gør en forskel.

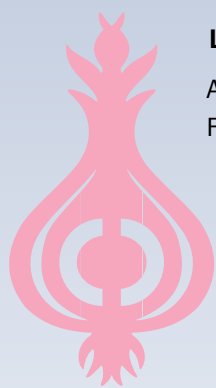
Colitis-Crohn Foreningen blev stiftet i marts 1989, og blandt andet via medlemsmagasinet har vi gennembrudt mediemuren og sat dagsorden. Vi har gennem årene arbejdet for mere åbenhed og forståelse over for sygdommen - og i de senere års udgivelser af CCF Magasinet har en lang række af vore medlemmer og ambassadører åbent og ærligt fortalt deres historier – med hovedvægt på mave-tarmsygdomme.

Alt dette har været med til at nedbryde fordomme og tabuer. Det har været med til at gøre en forskel for rigtig mange mennesker.

Vores medlemmer har meget at fortælle, og det er ikke altid lige positivt. Men fælles for vore medlemmer er, at det gælder om at se positivt på tilværelsen. Colitis-Crohn Foreningens medlemsblad har fortalt mange historier – om mange skæbner. Det er nemlig noget af det, vi kan bruge CCF Magasinet til. For åbenhed er vejen frem.

Vi glæder os til de næste mange udgivelser af CCF Magasinet.





Logoet på forsiden

Alle 100 udgivelser af Colitis-Crohn Foreningens medlemsblad har haft vores logo – løget – på forsiden. Logoet illustrerer to C'er i løget (et for colitis ulcerosa og et for morbus Crohn). Logoet er et symbol på det spirende håb om helbredelse.



Fakta om de første blade

- Det første medlemsblad var på 16 sider
- I 2000 var sidetallet mere end tredoblet
- I 2003 udkommer Colitis-Crohn Bladet nr. 50
- I 2013 ændrer Colitis-Crohn bladet navn til CCF Magasinet og får nyt format

Besøg vores webshop – der er nye varer

I Colitis-Crohn Foreningens webshop har du mulighed for at købe spændende bøger, film og andet godt fra Colitis-Crohn Foreningen.

Som noget nyt sælger vi også en paraply samt en mulepose med foreningens logo. Paraplyen kan nemt slås sammen, så den kun fylder 28 cm. og således kan være i en taske. Paraplyen koster 70 kr. Muleposen koster 35 kr.

På webshoppen finder du også t-shirts, spil og meget mere.

Tag et kig på www.ccf.dk/shop

- og støt Colitis-Crohn Foreningen



Vivodanmark

Fødevarekontrol på vej

Agent i Danmark: Niels Raasou
Produktet kan købes direkte hos den danske agent ved
kontakt på mail. (klik på linket til højre)



VIVOMIXX - Er det perfekte kosttilskud



Vivomixx® er et kosttilskud indeholdende en kombination af 8 forskellige stammer af levende mælkesyrebakterier og bifidobakterier. Det er glutenfri og indeholder ikke konserveringsmidler, farvestoffer eller syntetiske sødestoffer.



450 milliarder frysetørrede mælke- og bifidobakterier

Brug:

Den anbefalede daglige dosis er 1-2 poser eller 1-4 kapsler; opløs indholdet af posen i vand, yoghurt eller andre kolde, ikke-kulsyreholdige drikke eller fødevarer og forbrug det straks. Overskrid ikke den anbefalede daglige dosis. Kapsler måske tages med et glas vand eller åbnes og blandes i vand eller yoghurt. Vivomixx er det perfekte kosttilskud, men bør ikke bruges som en erstatning for en varieret kost.

Vivomixx® indeholder:

Streptococcus thermophilus DSM 24731, bifidobacteria (B. breve DSM 24732, B. longum DSM 24736, B. infantis DSM 24737) lactobacilli (L. acidophilus DSM 24735, L. plantarum DSM 24730, L. paracasei DSM 24733, L. delbrueckii subsp. bulgaricus DSM 24734).

SenSura® Mio
Convex

Dokumenteret
reduktion af
lækage*

En tilpasningsvenlig skål, som følger kroppens bevægelser

Passer til alle med behov for konveksitet

Den nye SenSura® Mio Convex er designet til at hæfte sikkert og tæt til kroppen, selv når huden omkring stomien er ujævn eller har fordybninger.

De unikke integrerede flexlinjer tilbyder en ny form for fleksibilitet og komfort - uden at gå på kompromis med sikkerheden!

SenSura Mio Convex har en elastisk klæber, som følger kroppens bevægelser, når man strækker og bøjer sig.

Du kan blive skrevet op til en vareprøve

Bestil dine vareprøver på www.coloplast.dk/sensuramioconvex - hvor du også kan se, hvad andre convexbrugere har at sige.

Coloplast Kundeservice tlf.: **49 11 12 13** mellem kl. 8.30 – 15.00.



“Med SenSura® Mio Convex
føler jeg ingen begræns-
ninger. Den er fleksibel
og sikker!”

Søren, ileostomiopereret siden 1986



Blød



Light



Dyb

*Coloplast clinical study. 2014. Data on file

Stomien er en del af mig

Kirsten Olesen er inspireret af de mange, der har fortalt om deres tarmsygdom og stomi. Og hun vil gerne selv være med til at nedbryde tabuer. Derfor tager hun bladet fra munden og taler åbent om sin egen sygdom





En af Danmarks mest anerkendte skuespillerinder. Nærmere præsentation er egentlig overflødig. Vi kender hende allesammen. Det karakteristiske ansigt og stemmen. For Kirsten Olesen har i snart en halv menneskealder bjergtaget os i sine uforglemmelige roller på tv, teater og film.

Hun har siden 1968 beriget dansk underholdning og kultur. Har via sine roller fortalt historier, der har printet sig fast i vores erindring. Hun har dog aldrig fortalt hele historien om sig selv, men nu vil hun åbne lidt mere op. Kirsten Olesen har gennem hele sin karriere haft stomi. Helt nøjagtig i 43 år. Men hun har holdt det for sig selv, for egentlig synes hun, at det er en privat sag.

Alligevel vælger Kirsten nu i en alder af 66 år at stå frem. Anledningen er, at hun har sagt ja til at være ambassadør for Colitis-Crohn Foreningen. Derfor vil hun gerne fortælle om sine bevæggrunde. Sin egen baggrund og sine egne erfaringer. Og hvad er så mere oplagt end at lade CCF Magasinet læsere få historien.



Huset på Christianshavn

Kirsten tager imod med et velmenende velkommen, mens hun kanter cyklen ind gennem den klemte brostenstoppede bagindgang til gårdhaven til det gamle bindingsværkshus. Stille undskylder hun, at vi ikke kommer ind ad den "fine" indgang, da CCF Magasinet møder hende trækkende med cyklen. Vi træffer hende lige der, hvor hun er allermest tilpas. I huset på Strandgade på Christianshavn. Her føler Kirsten sig hjemme.

Og hvis væggene kunne berette, ville der som på de mange teaterscener være en overflod af historier. Huset er nemlig bygget under Christian IV i 1624. Udenfor i den stille københavnske gårdhave nyder Kirsten at "hygge" om blomsterkrukker, altankasser og det spinkle æbletræ. De gule pudsede facader holdes rankt på plads af mørkerøde bærende bjælker. Her emmer det rustikke Christianshavn. Her emmer charmen. Her emmer historien.

Kirsten har boet i det treetagers bindingsværkshus siden 1979. I de første mange år sammen med sin nu afdøde mand, musikeren Ole Ousen, der mest var kendt som guitarist i Ørkenens Sønner. De mødte hinanden på Det Danske Teater i 1974. Og netop teater har fyldt så stor en del af Kirstens liv, at det vel næsten ikke kunne gå anderledes, end at hun skulle møde sin livsledsager netop på teatret. Dog var det lidt af et tilfælde, at hun skulle få sin vante gang på de skrå scener. Faktisk skulle Kirsten have været lærer. Efter at have færdiggjort gymnasiet lå det i kortene, at hun skulle læse på seminariet ligesom sin storesøster, Karen-Lis Ahrenkiel.

To teatertossede tøser

»Men en dag sad jeg og læste i en avis og opdagede, at man kunne gå til optagelsesprøve på teatret uden at have læst hos en skuespiller. Og pludselig stod jeg med telefonen i hånden og ringede efter et ansøgningsskema til Odense Teater. Jeg spurgte min storesøster, om hun ville hjælpe mig, og det viste sig faktisk, at hun også havde tænkt sig at gå til optagelsesprøve. Og vi kom begge to ind. Jeg

Livet handler ikke bare om et fladt maveskind. Det perfekte ydre er ikke det vigtigste. Det handler om en indre udstråling. Livsmod, styrke og livskraft bliver ikke ødelagt som følge af en tarmsygdom.



i Odense, hun i Aarhus,« fortæller Kirsten og fortsætter:

»Min far fik et chok over det. Skuespil var for mindre pæne piger, og han ville ikke være til grin i byen ved at have to teatertossedede tøser. Han var meget ked af det og talte ikke til mig i et år, men forsonede sig med det efterhånden.«

Og her kommer så det naturlige spørgsmål. Hvorfor blev det Kirsten og ikke Karen, der slog igennem som den folkekære skuespiller:

»Jeg tog til København. Min søster var allerede gift og havde barn - og derfor andre forpligtelser. Så hun blev i Aarhus og blev en rigtig dejlig skuespillerinde. Og man må jo bare konstatere, at der er mere fokus på skuespillerne i København end i provinsen. Og sådan var det også dengang«.

Gennembruddet

Grunden til, at Kirsten tog til København var egentlig, at Odense Teater, hvor hun var uddannet, ikke antog, at hendes potentiale var stort nok. Så hun blev ikke tilbudt ansættelse efter endt elevtid. Samtidig havde Kirsten en kæreste i København, så det hele passede bare med, at hun drog afsted.

På teateret i København slog Kirsten med egne ord igennem med megasuccesen Electra, som blev instrueret af Birgitte Price. Det betød for Kirstens vedkommende, at hun efterfølgende blev tilbudt ansættelse på Det Kongelige Teater. Og samtidig fik det for alvor instruktøren Erik Ballings øjne op for Kirstens talent.

»Erik Balling havde set mig på teatret, og derfor fik jeg rollen som Agnes i Matador. Det var en stor fornøjelse at arbejde så tæt sammen med ham, fordi han var så dygtig og inspirerende en instruktør, men han kunne også være skrap, og han krævede, at alle var optimalt forberedte og ydede deres bedste hver gang,« fortæller Kirsten.

I virkeligheden var rollen som Agnes ikke ret stor i begyndelsen, men som serien udviklede sig, blev Agnes en mere og mere synlig karakter. Faktisk var der kun planlagt 6 til 12 afsnit af Matador. At det så udviklede sig til 24 afsnit er jo en helt anden historie.

Sygdom skal ikke stå i vejen

Kirsten tager en dyb indånding. Holder en pause i talestrømmen. På spisebordet foran hende ligger den håndskrevne huskeseddel, hun har skrevet inden interviewet. Kafferingen afslører, at sedlen ikke er blevet til i al hast, men tænksomt over morgen-

Jeg ville være ked af, hvis sygdommen og stomien skulle gribe forstyrrende ind i den måde, andre opfattede mig på. Derfor har jeg ikke haft behov for at fortælle om det før. Nu har jeg været med i så mange år, så at andre også ved, at jeg hører til kængurufolket med pose på maven - tja skidt med det.

kaffen. Kirsten er velforberedt. Som altid. Hun lader øjnene glide ned over den blå kuglepensskrift, mens tankerne tager på vandring i fortiden. Så begynder hun at fortælle igen. Med bestemt og eftertænsksom stemmeføring:

»Det er jo så mange år siden. Da jeg var ung, havde jeg gennem mange år voldsomme smerter og blodige afføringer som følge af colitis ulcerosa, og til sidst var eneste udvej en permanent stomi. Efter den sidste operation i 1975 har jeg ikke haft de store gener. Selvfølgelig har jeg oplevet lækager og nederlag, som alle andre, men jeg tænker ikke så meget over det længere. Det er jo blevet helt naturligt for mig at have stomi. Den er jo en del af mig,« påpeger Kirsten.

Da optagelserne til Matador stod på, havde Kirsten allerede haft stomi i fem år, men hun oplevede ikke, at det medførte begrænsninger. Ej heller efterfølgende - ud over nogle hospitalsindlæggelser som følge af voldsom tarmslyng.

»På arbejdet har jeg altid talt helt åbent om det. I mit fag kommer man jo i nærkontakt med hinanden, både på skræddersalen og på scenen, men det har aldrig været en hæmsko. Men egentlig synes jeg, det er en privat sag. Jeg ville være ked af,

hvis sygdommen og stomien skulle gribe forstyrrende ind i den måde, andre opfattede mig på. Derfor har jeg ikke haft behov for at fortælle om det før. Nu har jeg været med i så mange år, så at andre også ved, at jeg hører til kængurufolket med pose på maven - tja skidt med det. Måske kan jeg være med til at nedbryde fordomme og tabuer. Jeg har ikke noget imod at tale om det i relevante rammer. For i Colitis-Crohn Foreningen har vi fælles erfaringer, og vi kender alle til de forskellige problematikker, der opstår omkring tarmlidelser, kronisk sygdom og stomi,« uddyber hun.

Åbenhed har inspireret

Kirsten Olesen vil gerne signalere, at man kan have et godt liv - også selv om det skulle resultere i en permanent stomi.

»Det er ikke verdens ende, og ens muligheder behøver ikke blive begrænset. Det er vigtigt at fortælle, at der er mange, der lever med både synlige og usynlige skavanker, og der er i virkeligheden meget få af os, der ligner de retoucherede, eksponerede modelkroppe. Livet handler ikke bare om et fladt maveskind. Det perfekte ydre er ikke det vigtigste. Det handler om en indre udstråling. Livsmod, styrke og livskraft bliver ikke ødelagt som følge af en tarmsygdom. Men jeg er også blevet inspireret af de mange smukke mennesker, der de seneste år har åbnet op og fortalt om deres problemer og stomi,« understreger hun.



Kirsten fører en hånd gennem det kraftige skulderlange, lysegrå hår. Bryder ud i et smil så velmenende, at man kun kan gengælde det. Før stomien gennemgik Kirsten behandlinger med binyrebarkhormon og andre former for medicin. Det resulterede i både måneansigt, depression og store humørsvingninger. Endvidere førte de konstante mavesmerter til, at hun blev mere indadvendt og slog en ring om sig selv. For at beskytte sig selv.

»Vi lever i en stresset tid og er bange for ikke at kunne slå til, men vi har jo alle sammen forskellige udgangspunkter og forskellig livsbagage med os, og mange af os har brug for ro og hjælp en gang imel-

lem for at kunne klare dagligdagen og livets udfordringer,« siger hun.

Fik aldrig børn

Kirsten Olesen og Ole Ousen har aldrig fået børn, og det skyldes til en vis grad colitis ulcerosa. Kirsten fik en abort som følge af, at hun var stærkt medicineret. Senere ville skæbnen, at hun ikke siden blev gravid. Det var hverken et fra- eller tilvalg, men børn blev det aldrig til.

»Både min mand og jeg var meget travlt optaget af vores arbejde, og så blev det, som det blev, og vi fik aldrig børn«.

Skuespiller for livet

Kirsten arbejder stadig meget. Og i hendes profession skal meget læres udenad og forberedes. Og der er ingen nemme genveje.

»Man gentager og gentager og gentager. Og er man vedholdende nok, sætter det sig fast. Det er sejt og hårdt arbejde - og med alderen endnu sejere,« smiler hun skævt.

I skrivende stund er Kirsten med i forestillingen *Madamme de Sade* på Betty Nansen Teatret. Derefter venter prøver på forestillingen *Vintersolhverv* på Det Kongelige Teater – med premiere i januar. Og Kirsten agter at fortsætte med skuespillet, så længe kræfterne rækker.

»Jeg regner med at være på Det Kongelige Teater, indtil jeg fylder 70. Bagefter må jeg blive freelancer. Jeg ser ingen grund til at holde op med skuespillet, men da det ikke ligefrem vrirler med roller til kvinder i min alder, indskrænker det sig nok naturligt med tiden,« pointerer hun.

Hædersbevisningerne

- Bodil: Bedste kvindelige hovedrolle (1979) for *Honning Måne*.
- Robert: Årets kvindelige birolle (1986) for *Elise*.
- Robert: Årets kvindelige birolle (1991) for *Springflod*.
- Reumert: Bedste kvindelige hovedrolle i *Sælsomt Mellemstil* (2000).
- Reumert: Bedste kvindelige hovedrolle i *Gengangere* (2012).
- 1988: Ridder af Dannebrog.
- 1997: Ridder af Dannebrog af 1. grad.
- 2008: Kommandør af Dannebrogordenen.
- 2008: Bikubens Hæderspris.

Kirsten Olesen har derudover modtaget adskillige priser og legater, blandt andet Henkel-Prisen i 1977. I 1985 hædredes hun med Tagea Brandts Rejselegat og 1991 med Teaterpokalen, de danske teaterjournalisters største pris. Hun var medlem af Teaterrådet 1984-1988, et udvalg som rådgiver kulturministeren om støtte til teatergrupper. Kirsten Olesen sad i bestyrelsen for Det Kongelige Teater 1992-1996 og er formand for Olaf Poulsens Minde, et legat, som uddeles til scenekunstnere med betydning for dansk teater.

Kirstens karriere

Kirsten Olesen har spillet med i utallige film og tv-serier og har sideløbende haft fast ansættelse på Det Kongelige Teater siden 1979. Hun debuterede på film i 1978 som bibliotekaren Kirsten i Bille Augusts første film *Honning Måne*.

Efter succesen i den klassiske tragedie *Elektra* på Strøghus Teatret blev hun landskendt i tv-serien *Matador* i rollen som tjenestepigen Agnes hos familien Varnæs (1978-1981) - en karakter, der i sig selv rummer en hel udviklingshistorie i serien, og som også blev udvidet henad vejen grundet Kirstens fascinerende tag på rollen.



Glem alt om at huske piller



Den første virtuelle pilleæske til patienter med colitis ulcerosa

Man kan godt komme til at glemme at tage sin medicin. Faktisk sker det for næsten 4 ud af 5 patienter¹ med colitis ulcerosa. Er du en af dem, har du faktisk 5 gange² så stor risiko for tilbagefald af sygdommen.

Nu er der hjælp at hente. Med den nye app bliver du mindet om, hvornår du skal huske medicinen. Samtidig kan du føre logbog over dine symptomer. Alt sammen for at sikre, at du får den rigtige behandling og har det godt.



Oversigt over medicin



Nem at betjene



Hurtigt overblik

Download fra
App Store



Download fra
Android Market



TILLOTTS PHARMA

GI-health is our passion™

Fuld fart på Europas unge IBD-patienter

Hvert år mødes unge repræsentanter fra hele Europa for at samarbejde og inspirere hinanden til nye tiltag i IBD-foreninger. I juli dannede finske Tampere rammen om ungemødet, der bød på både socialt samvær og inspiration på tværs af landene.

Colitis-Crohn Foreningen har endnu en gang haft to delegerede til det europæiske ungemøde (EYM). Denne gang mødtes repræsentanter fra 16 lande til workshops, socialt samvær og en opdatering på, hvad de forskellige landes foreninger har arbejdet med det seneste år. Og det er ikke så lidt, der er foregået på IBD-fronten rundt om i Europa.

I Tyskland har man i mange år haft børnebogen "Mein Bauch tut weh!", der børnevenligt forklarer, hvordan det er at have IBD. Bogen er skrevet af en læge og en psykolog og uddeles gratis på hospitaler til nydiagnosticerede børn. Bogen er genoptrykt og tegningerne opfrisket. Det førte tillige til en ny maskot. I England har man relanceret foreningen og både fået nyt logo og nye farver. Og i Sverige er unge medlemmer gået sammen om at skabe en selvstændig ungeforening 'Unga magar', der udelukkende drives af frivillige unge ildsjæle.

Overgangsfaser og engagerede unge

Foruden de inspirerende præsentationer byder EYM også på to workshops, hvor repræsentanterne kan udveksle idéer og strategier inden for forskellige områder. I år var fokus dels på overflytninger inden for hospitalsverdenen, dels på hvordan man kan engagere flere unge til at arbejde for IBD-foreningerne.

Overskriften på førstnævnte var 'The transition period from pediatric to adult care', men kom i lige så høj grad til at handle om overflytninger fra medicinsk til kirurgisk afdeling eller fra et hospital til et andet. I alle tilfælde kan overflytninger være forbundet med

utryghed, og workshoppens store samtaleemne var derfor, hvordan man kan undgå at blive utryg ved overflytninger. Hvad kan hospitalet gøre? Hvad kan foreningen gøre? Og hvad kan patienten selv gøre?

Undervejs kom der mange forslag på bordet - eksempelvis om et tættere samarbejde mellem den gamle og den nye afdelings læger og sygeplejersker - samt at sørge for at børn, der skal overflyttes til voksenafdelingen, følges af den samme IBD-sygeplejerske i nogle år. At have en fast kontaktperson fra foreningen, der kan være med til de første konsultationer, var også en mulighed, der blev fremhævet.

Mødets anden workshop bar overskriften 'What should a national association do to attract young members'? Her var temaet, hvordan foreningerne kan tiltrække og engagere de unge medlemmer - og hvordan foreninger kan undgå at skræmme nydiagnosticerede væk. Sidstnævnte problematik blev diskuteret grundigt, da mange foreninger desværre har erfaringer med, at 'erfarne' patienter fører skræmme-kampanjer frem for et dynamisk miljø med dialog. Af samme grund blev det blandt andet diskuteret, om man kunne oprette fællesskaber, hvor diagnositidspunktet var afgørende for gruppedannelserne.

På den måde ville det være muligt at 'tage på rejsen sammen' og dele sin frygt og oplevelser med andre i samme situation. Der kom mange forskellige forslag, men et tilbagevendende var, at betingelserne for frivilligt arbejde i foreningerne bør være mere frit. Det skal med andre ord gøres klart, at når foreningerne søger frivillige til at arbejde, at arbejdet så ikke er bindende, men kan overtages af andre frivillige, hvis man har for travlt i en periode eller bliver ramt af opblussen i sygdommen. Dette har svenskerne også lagt vægt på i deres etablering af den nye ungeforening, som styres af unge.

Ungeforeninger i udlandet

I løbet af de seneste tre år er der oprettet fem nye ungdomsforeninger tilknyttet "moderforeninger" over hele Europa. Seneste skud på stammen er de to nye ungdomsforeninger i Island og Sverige. De nyopståede IBD-ungdomsforeninger skal ikke ses som konkurrenter til de eksisterende IBD-moderforeninger, men som supplement med sprudlende nye idéer og eget "selvstyre", ligesom det er tilfældet i de politiske ungdomsforeninger, der traditionelt er bundet sammen med deres moderparti, men som har egne aktiviteter og egen ledelse. Økonomien er dog samlet i én forening i de europæiske IBD-foreninger, hvor moderforeningerne øremærker penge til brug i ungdomsforeningerne, som dog selv disponerer samt kan rejse yderligere midler selv.

IBD-ungdomsforeninger er som nævnt opstået over hele Europa – og stort set i alle lande i Nordeuropa, eksempelvis Norge, Sverige, Island, Irland, Storbritannien, Tyskland og Frankrig. Det er en direkte konsekvens af, hvad der er blevet arbejdet på fra den europæiske ungdomsgruppe "EFCCA Youth Group" (EYG). Desuden har der spredt sig en stemning på de årlige europæiske ungdomsmøder (EYM) om, at det er en god idé at oprette sådanne ungdomsafdelinger - og både nye og gamle ungdomsforeninger har skabt helt fantastiske resultater, som er præsenteret ved EYM i København, Stuttgart, Dublin og Tampere. Dette har selvfølgelig betydet, at andre har fået samme idé og derfor har oprettet deres egne foreninger med støtte fra de eksisterende moderforeninger. Når de unge kræfter er blevet samlet gennem ungdomsforeningerne, er det helt utroligt, hvilke tiltag og resultater, der - i samarbejde med moderforeningerne - er ført ud i livet.

Artiklen er skrevet af Daniel Sundstein, Julie Bolvig Hansen og Lea Damgaard.

EFCCA

EFCCA er paraplyorganisationen for alle IBD-foreninger i hele Europa. Derudover er der også tilknyttede medlemmer, der er mere "alene" i deres region, og som derfor deltager i den europæiske vidensudveksling og erfaringsdeling. Alt i alt dækker foreningerne over 33 IBD-foreninger, har tre ansatte og en bestyrelse, der vælges hvert år på en generalforsamling, hvor alle foreningerne deltager.

EFCCA Youth Group

EFCCA Youth Group (EYG) er ungdomsafdelingen i EFCCA og mødes ligesom "de voksne" én gang om året med deltagere fra hele Europa. Her afholdes workshops, der udveksles erfaringer, og der vælges bestyrelse og ungdomsleder. Ungdomslederen har fast plads i EFCCA-bestyrelsen, hvilket blev vedtaget i maj 2015 efter en tre-årig prøveordning.

Vita Biosa

Mere end bare mælkesyrebakterier

- Indeholder 7 mælkesyrebakteriekulturer og naturlig mælkesyre
- Udtræk af 19 økologiske urter
- Fri for sukker, mælk, gluten og konserveringsmidler



Købes i helsekostbutikker og Matas, samt på www.matas.dk og www.helsam.dk. Læs mere på www.biosa.dk.

Mød os på stand 416

SUND
LIVSSTIL

Automatisk tilskud til medicin

Fra 1. januar 2016 bliver medicintilskud til kronisk syge givet automatisk til alle, der er berettiget. Har du derfor et stort medicinforbrug, skal du ikke længere søge om tilskud gennem lægen.

Hvis du har et højt forbrug af tilskudsberettiget medicin, for eksempel på grund af morbus Crohn eller colitis ulcerosa, skal din læge ikke længere søge om kronikertilskud hos Sundhedsstyrelsen. Fra 1. januar 2016 sker det nemlig automatisk. I praksis betyder det, at du højst kan have en egenbetaling på 3830 kroner (2015 priser) til tilskudsberettiget medicin i en periode på et år.

Baggrunden for denne ændring er at sikre, at alle i Danmark, der er berettiget til at modtage tilskud til medicinudgifter, også får tilskuddet. For sådan er det ikke i dag, hvor man selv eller lægen skal huske at ansøge om tilskud. I 2014 fik omkring 54.000 danskere kronikertilskud, men det skønnes, at omkring 86.000 var berettiget til tilskuddet. Det betyder altså, at omkring 30.000 danskere af forskellige årsager ikke har modtaget det tilskud, de ellers var berettiget til. Med den nye ordning vil de fremover være sikret at få betalt deres udgifter til medicin, som ligger over loftet for egenbetaling på 3830 kr. årligt.

Fordel din betaling i rater

Samtidig med indførelsen af automatisk kronikerstøtte skal apotekerne fra 1. januar tilbyde borgere med store medicinudgifter mulighed for at fordele egenbetalingen i rater over årets måneder, svarende til 320 kr. pr. måned. Det vil sige, at hvis du i seneste tilskudsperiode har opnået 100% tilskud og fortsat har store udgifter, eller hvis apoteket vurderer, at du i den igangværende tilskudsperiode har så store udgifter, at du vil opnå 100% tilskud, så er fordelingen af betalingen over flere rater relevant og en mulighed for dig.

Hvis du indgår en aftale med apoteket om at fordele egenbetalingen over flere rater, er apoteket forpligtet til at indberette dette til Det Centrale Tilskuds Register (CTR). Det er et register, som hører under Lægemiddelstyrelsen og dermed Sundhedsstyrelsen, og som alle apoteker har adgang til.

Du kan via hjemmesiden www.fmk-online.dk få adgang til dine oplysninger i CTR. Det kræver dog, at du har en digital signatur, det vil sige Nem ID, med adgang via nøglekort eller nøglefil. I praksis betyder det, at det fra 1. januar 2016 vil fremgå af CTR-registret, om du har indgået en henstandsordning og i givet fald med hvilket apotek.



HURTIG
BEHANDLING
AF DIARRÉ

LET OG
DISKRET

FRISK
SMAG AF
MINT

SUPERPRIS:
60 STK KUN
129,95
KRONER
vejl. udsalgspris

SMELTER
PÅ TUNGEN
PÅ FÅ
SEKUNDER



Birthe Stubbes Mindelegat

Kender du en person, der har ydet en helt speciel indsats for Colitis-Crohn Foreningen? En person, der har stillet sig til rådighed for foreningens udadvendte arbejde på en uegennyttig måde til gavn for patienter og pårørende. Så kan du som medlem indstille denne person til at modtage Birthe Stubbes Mindelegat.

Hovedbestyrelsen besluttede i 1990 at indstifte en pris (Birthe Stubbes Mindelegat) til ære for Colitis-Crohn Foreningens stifter Birthe Stubbe. Birthe Stubbe troede fast på, at Colitis-Crohn Foreningen kunne yde et værdifuldt arbejde for personer med tarmsygdomme. Det er blandt an-

det gennem hendes indsats, at vi i dag har mulighed for at blive informeret, få opbakning og være sammen om det, der desværre er blevet en stor del af manges hverdag – kroniske tarmsygdomme. Gennem inspiration, tro og ikke mindst stædighed formåede Birthe Stubbe at give og sætte andre i gang.

Alle med tilknytning og medlemskab af Colitis-Crohn Foreningen kan indstille en person. Indstillingen med en begrundelse skal sendes til mail til: info@ccf.dk. Indstillingen skal være modtaget senest 15. december.

Kom hurtigt på toilettet, når du handler

Colitis-Crohn Foreningen arbejder for at sikre, at vores medlemmer trygt og hurtigt kan komme på toilettet – også når de er ude at handle. Derfor arbejder foreningen for at indgå aftaler med butikker for at sikre medlemmernes adgang til toiletter, så man ikke skal løbe unødigt langt til et toilet i en akut situation.

Denne indsats har nu resulteret i, at Colitis-Crohn Foreningen har indgået aftaler med følgende butikskæder: Kvickly, SuperBrugsen, Dagli'Brugsen, LokalBrugsen, Irma, Fakta, Sportmaster, Statoil, Sanistål, Normal, JYSK, jem & fix og STARK.

Det er ikke i alle butikker, at der kræves et medlemskort til Colitis-Crohn Foreningen for hurtig adgang til toilettet. Selv om det ikke er påkrævet, er det alligevel en god idé at have sit medlemskort med, da man kan være uheldig at møde en ansat, der ikke er klar over den aftale, Colitis-Crohn Foreningen har med butikskæden.

På www.ccf.dk kan du altid finde en opdateret liste over de butikskæder, foreningen har aftaler med - se under medlemsfordele.

Hvis du oplever problemer med at få adgang til toiletter eller andre udfordringer, skal du ikke tøve med at kontakte Colitis-Crohn Foreningen. Skriv til os på toilet@ccf.dk og forklar problemet, så forsøger vi at gøre noget ved det.



Få overblik og indsigt i hverdagen med din kroniske sygdom...



App'en **Lev Livet med Colitis Ulcerosa** gør det nemt at forberede mødet med din læge og sygeplejerske.

Få appen på din smartphone



Lev Livet på din computer

Opret dig som bruger på
www.levlivet-colit.dk



Lautrupbjerg 4, 2750 Ballerup
Telefon +45 44 82 40 00

Nyt medlemskort

Colitis-Crohn Foreningen har fået et alternativt medlemskort i stedet for det, du som medlem kan finde online.

Det nye kort er et tilbud til dig, der ikke vil printe ud, eller vise mobilen når du bruger medlemskortet. Det nye medlemskort er foliebelagt og i kreditkortstørrelse, med metallisk logotryk.

Kortet kan afhentes gratis (af medlemmer) på sekretariatet i Odense resten af året, ligesom det kan købes i webshoppen til 12 kr. (levering inkluderet). Kortet kan kun købes af medlemmer.

Det nye medlemskort er således et supplement til det elektroniske medlemskort. Medlemskortet er gyldigt til 1. januar 2018 og kan blandt andet bruges til de aftaler, som Colitis-Crohn Foreningen indgår vedrørende rabatter og udlån af toiletter, for eksempel på musikfestivaler.



OK benzinkort - en OK aftale

Støt Colitis-Crohn Foreningen med 6 øre pr. liter benzin eller diesel du tanker. Tanker du mindst 500 liter inden for et år, udløses yderligere 250 kr. i bonus.

Det koster ikke noget at få et OK benzinkort. Der er intet oprettelsesgebyr, rentefri konto, og du betaler kun din benzinregning én gang om måneden. Benzin bliver selvfølgelig ikke dyrere – OK sponsorerer hele støttebeløbet.

Hvis du allerede har et OK benzinkort, kan du nemt tilknytte en sponsoraftale til Colitis-Crohn Foreningen. Ring til OK på tlf.: 7010 2033, så bliver det ordnet. Colitis-Crohn Foreningen har aftalenummer 561098 hos OK-benzin, og det er denne aftale, du skal tilmeldes. Ellers kan du kontakte Colitis-Crohn Foreningen på info@ccf.dk eller tlf.: 3535 4882 og oplyse dit navn og kortnummer, så ordner vi det for dig.



KOSTTILSKUD
Skaber balance og påvirker immunforsvaret!

Gør din mave glad med Coliorega®

Kosttilskudet indeholder en kombination af oregano-olie og flere vigtige vitaminer, der er med til at holde fordøjelseskanalets mikroflora i naturlig balance - og samtidig styrker det immunsystemet.

BaNic
Køb online på www.banic.dk



Fleksibel
pasform.
**Større
sikkerhed.**



NYHED – Moderma Flex Soft Convex

Designet til at øge sikkerheden, uanset din krops former.

Den nye bløde konvekse indsats giver dig et skånsomt tryk omkring stomien, samtidig med at den integrerede klæbekant yder dig ekstra sikkerhed og holder klæbepladen på plads.

Individuelle klæberformuleringer på henholdsvis tømbar og lukkede poser sikrer din hud optimale forhold.

Oplev selv den nye behagelige Moderma Flex Soft Convex ved at kontakte Hollister Danmark på telefon 48 46 51 00 eller hollister.dk@hollister.com, eller benyt kuponen herunder.



Hollister Ostomy. **Details Matter.**™

KLIP

Ja tak, send mig en gratis vareprøve på den nye Moderma Flex Soft Convex

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

Jeg bruger ☐ Lukket pose ☐ Tømbar pose

☐ Kontakt mig med yderligere information om Hollisters produkter

Navn _____

Adresse _____

Postnr _____ By _____

Email _____

Telefon _____



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

Slotsmarken 17, 2970 Hørsholm

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

Bivirkninger – et nødvendigt onde

Når man er i medicinsk behandling, er det vigtigt at indberette, hvis der opstår bivirkninger. Det kan nemlig forbedre behandlingen på sigt.

Når man tager medicin eller et naturlægemiddel, kan der opstå uønskede bivirkninger. I mere eller mindre udbredt grad. Det er dog heldigvis ikke alle, der får bivirkninger. Det afhænger af lægemidlet, og hvor længe man behandles. Hos nogle kan bivirkningerne forsvinde efter en periode.

Mange af de potentielle bivirkninger har man allerede kendskab til, inden lægemidlet bliver godkendt til behandling, ligesom sundhedsmyndigheder har beregnet, hvor mange der rammes. Selv om et lægemiddel gennemgår mange analyser og undersøgelser, inden det kan godkendes som medicin, er der risiko for, at man alligevel ikke har kendskab til alle bivirkninger. Omfanget og alvorligheden kan også afvige fra det, myndighederne vurderede umiddelbart på baggrund af de undersøgelser, der ligger til grund for godkendelsen af lægemidlet.

Bivirkninger er således almindeligt forekommende. Alligevel regner man med, at der generelt indberettes meget få bivirkninger. Måske endda blot få procent af det reelle antal. De manglende indberetninger medfører, at man mister information om, hvordan en behandling reelt indvirker på patienter, og hvilke gener behandlingen medfører.

Få viden om bivirkninger

Når du behandles med et lægemiddel, kan du selv orientere dig om, hvilke bivirkninger, der er risiko for, hvis ikke lægen allerede har informeret om det. Du kan læse mere på den såkaldte indlægsseddel, der ligger i alle medicinpakninger.

Du kan også finde en beskrivelse på hjemmesiden www.medicin.dk. Hvis du gerne vil vide yderligere, kan den fulde indlægsseddel findes på Det Europæiske Lægemiddelagenturs website www.ema.europa.eu/ema. Her kan du søge på det enkelte lægemiddels navn og herefter vælge hvilket sprog, du ønsker at læse informationerne på.

Sådan melder du bivirkninger

Hvis du oplever symptomer, som du mener kan være en bivirkning til medicin, kan du enten kontakte din læge eller apoteket. Du kan dog også selv indberette bivirkningen til Sundhedsstyrelsen.

Læger har pligt til at indberette bivirkninger, både dem de selv så at sige opdager ved en behandling, samt de mulige bivirkninger, patienterne fortæller om. Lægen kan desuden supplere oplysningerne med relevante data fra journalen - data som kan hjælpe Sundhedsstyrelsen til at vurdere bivirkningen. Formålet med at indberette bivirkninger er naturligvis at øge patientsikkerheden. Det er derfor vigtigt at tage kontakt til sin læge, hvis man oplever bivirkninger, der ikke er omtalt på medicinpakningens indlægsseddel.

Du kan også selv melde en bivirkning via websitet: meldenbivirkning.dk, som Sundhedsstyrelsen har oprettet. Sundhedsstyrelsen anvender oplysningerne herfra til at få et samlet overblik over den bivirkning, du har angivet. Det er derfor vigtigt, at du svarer så præcis som muligt og udfylder alle felter på den elektroniske blanket. Ifølge Sundhedsstyrelsen tager det ca. ti minutter at udfylde blanketten.

Det sker, når du har indberettet

Når Sundhedsstyrelsen har modtaget dine oplysninger vedrørende en mulig bivirkning, registreres informationerne i Styrelsens database over bivirkninger. Sundhedsstyrelsen sender også oplysningerne til en fælles EU-database og til en global database under Verdenssundhedsorganisationen WHO. Derved får sundhedsmyndighederne i andre lande også gavn af dine oplysninger.

Derudover informeres den pågældende lægemiddelproducent om bivirkningen, fordi det ifølge loven er producenten af det enkelte lægemiddel, der har ansvaret for det enkelte præparat - og dermed skal tage vare på indberettede bivirkninger. Virksomheden får ikke oplysninger om, hvem du er, idet alle informationer videregives til lægemiddelproducenten i anonymiseret form.

Medicinalvirksomheder er som producenter af lægemidler forpligtet til at vurdere medicinens sikkerhed med jævne mellemrum. I den forbindelse skal virksomheden vurdere flest mulige informationer om bivirkninger. På baggrund heraf vurderer Sundhedsmyndighederne, om de nye informationer eventuelt skal medføre ændringer.

Ret til indsigt

Når du har indberettet en bivirkning til Sundhedsstyrelsen, har du efterfølgende ret til indsigt. Det vil sige, at du har ret til at få at vide, hvilke oplysninger, styrelsen anvender, herunder personlige data om dig, og hvilke data der videregives. Er du uenig, har du mulighed for at gøre indsigelse.

Almirall støtter CCF og arbejdet med at oplyse om IBS (irritabel tyktarm)



Almirall

Solutions with you in mind

Ungekursus 2016

Er du medlem af Colitis-Crohn Foreningen, og lider du af morbus Crohn, colitis ulcerosa, mikroskopisk kolit eller irritabel tyktarm?

I begyndelsen af 2016 afholdes der kursus for dig og andre unge i alderen 16-30 år, der lider af en af sygdommene. Kurset foregår på Kerteminde Vandrerhjem 26.-28. februar 2016. Prisen for hele kurset er 500 kr. pr. deltager.

Kurset vil byde på forskellige foredrag med fagpersoner. Det kan eksempelvis være læger, kirurger, socialrådgivere og terapeuter. Herudover vil

der blive lagt stor vægt på det sociale. Der vil være rig mulighed for at snakke sammen deltagerne imellem - om, hvor svært det kan være at have en kronisk sygdom, at det kan være svært at snakke med familie og venner om det. Du vil opdage, at du ikke er alene.

Du vil få din transport refunderet efter billigste DSB-takst.

Sidste frist for tilmelding er 5. februar 2016.

Du kan se mere om kurset og tilmelde dig på: www.ccf.dk/kurser/ungekursus



Kursus for forældre og børn

Tag på weekend med familien og lær andre i samme båd at kende

Lider dit barn af morbus Crohn, colitis ulcerosa eller irritabel tyktarm? 11.-13. marts 2016 afholdes der igen kursus for familier, hvor børn i alderen 6-18 år med en af sygdommene samt deres forældre og søskende kan deltage.

Weekenden byder på børneaktivitet i form af kreative ting og udendørs leg. For forældrene vil der være forskellige foredrag, eksempelvis med læger, psykologer og socialrådgivere. Herudover vil der være rig mulighed for at tale om hverdagens problemer og få et indblik i, at man ikke er alene.

Så meld jer til en indholdsrig kursus-weekend, hvor hele familien kan være sammen med lige-stillede. Pris for hele weekenden er 450 kr. pr. forældre og 150 kr. for søskende (alder 6-18 år). Dog maks to søskende.

Stedet vil denne gang være Kerteminde Vandrerhjem. Alle bliver indlogeret på værelser, hvor der er eget bad og toilet. Derfor vil der også kun være et begrænset antal pladser på kursusstedet, og det foregår efter først til mølle princippet.

På kurset er der ingen aldersgrænse, men man skal have lyst til at være sammen med børn i alle aldre og deltage i de planlagte aktiviteter. Selvfølgelig tages der højde for, at man kan have det skidt, men ellers så kontakt os og vi finder en løsning, der er tilfredsstillende for jer og den situation, I står i.

Ved eventuelle spørgsmål kan man skrive til Colitis-Crohn Foreningens sekretariat i Odense på info@ccf.dk eller ringe til os på tlf.: 3535 4882. Du vil så blive henvist til den rette person for at få dine spørgsmål besvaret på bedste vis.

Kom som I er, med jeres rygsække fyldt med oplevelser og erfaringer, som vi alle kan have glæde af. Undervejs vil I garanteret opleve, at I også får fyldt mere i, og når I skal hjem, vil rygsækken højst sandsynligt være fyldt op med ny viden og mange indtryk fra andre familier i samme situation.

Sidste frist for tilmelding er 19. februar 2016.

Tilmelding foregår på foreningens hjemmeside www.ccf.dk/kurser/foraeldre_-_boernekursus





Better Health, Brighter Future

Takeda Pharma A/S
støtter Colitis-Crohn Foreningen



NYT fra lokalafdelingerne

Bornholm

Formand: Kirsten Westh

Tlf. 3195 1801

E-mail: kirsten.westh@gmail.com

Afholdt arrangement

Tur til Ringborgen på Rispebjerg, 5. september med efterfølgende frokost på Restaurant Kann i Åkirkeby: Vi var 11 forventningsfulde deltagere, som mødtes med guiden Mogens. Det blev nogle lærerige timer i et dejligt efterårsvejr. Efterfølgende spiste vi en god frokost. Vi havde nogle hyggelige timer og var enige om, at det er en god ide at mødes og afslutte med spisning.



Kommende arrangementer

Medlemsmøde 2. november kl. 19.00-21.00 på Bornholms Hospital – i den store sal. Overlæge, dr.med., Morten Wøjdemann, Bornholms Hospital fortæller om mave-tarm-sygdomme og behandlingsmuligheder. Indbydelse sendes til alle medlemmer. (Har du husket at oplyse din mailadresse til hovedkontoret?)

Muligt julearrangement

Efter mødet i september var der stemning for et julearrangement med spisning. Vi undersøger på mødet i november, om der er tilstrækkelig tilslutning.

Generalforsamling bliver afholdt medio februar 2016.

Fyn

Formand: Rikke Vium

Tlf. 2168 9663

E-mail: crocofyn@hotmail.com

Afholdte arrangementer

Cafédag

Vores cafédag 27. september blev desværre aflyst grundet for få tilmeldinger.

Følgesygdomme til IBD

22. oktober afholdt vi årets efterårsarrangement, som denne gang omhandlede nogle af de mange følgesygdomme, som oftest følger med IBD, herunder særligt gigt. Aftenens foredragsholder var Hans Christian Horn, overlæge, ekstern lektor på reumatologisk afdeling, Odense Universitetshospital. Glæd Jer til et spændende referat i næste medlemsblad.

Kommende arrangementer

Generalforsamling 2016

Årets generalforsamling finder sted i februar. Nærmere information om tidspunkt og sted kommer snarest.

Årets foredragsholder er Colitis-Crohn Foreningens ambassadør, Lene Romer Halby. Lene kalder sig selv for "superwoman" og har store forventninger om at kunne klare alt. En egenskab, som arbejdsmæssigt har været en stor styrke i de mange år, Lene har arbejdet som produktionsleder på en række af de københavnske teatre, men også i de senere år, hvor hun har arbejdet som rådgiver inden for beskæftigelse.

I 2010 måtte Lene revidere sin opfattelse af sig selv og acceptere det faktum, at selv en "superwoman" kan blive syg. I lang tid var der tvivl om, hvorvidt der var tale om IBD eller IBS, og hun har endnu ikke fået stillet en endelig diagnose. Lene blev dog til sidst så syg, at en ileostomi var den eneste løsning.

Lene vil gerne være med til at nedbryde det tabu, som stadig er forbundet med mave-tarm-lidelser, og hun vil gerne sætte fokus på, at det trods IBD, IBS og ikke mindst stomi, stadig er muligt at leve et aktivt liv med masser af sport og motion.

Deltag på årets generalforsamling og hør Lenes historie om, hvordan hun har formået at kæmpe sig videre trods sygdom, og hvordan hun har formået at holde gejsten oppe, når det har været svært.

Færøerne

Formand: Teitur Vágadal, Tórshavn
Tlf. 218 857
E-mail: ccf@mail.fo

København

Formand: Thies Wieczorek
Tlf. 5026 9143
E-mail: thies.wieczorek@gmail.com

Kommende arrangementer

Julehygge med banko

11. november kl. 18:00 i Valby Kulturhus, Valgårdsvej 4, 2500 Valby.



Så er det blevet tid til julebanko. Fem almindelige spil samt et ekstraspil. Vi håber, at du har lyst til at deltage og være med til at gøre det til en hyggelig aften. Måske det skal være en juletradition i Colitis-Crohn Foreningen København?

Der vil naturligvis blive serveret gløgg og æbleskiver, ligesom der vil være tid til at snakke sammen inden, mellem og efter spillene. De heldige vindere vil blive begavet med nogle ganske fornuftige præmier. Blandt andet er hovedpræmien i ekstraspillet en flot købmandskurv. Afprøv dit held, så bestyrelsesmedlemmer ikke skal rende med hovedpræmierne. Det koster 40 kr. at deltage. Colitis Crohn-Foreningen giver derudover et pænt tilskud til medlemsmødet.

Tilmelding sker ved:

- at indsætte 40 kr. på: Reg.nr.: 2253, kontonr.: 6885 766 607 senest 4. november. Husk navn i beskedfeltet.
- og sende mail til: ccf.kbh@gmail.com med navne på tilmeldte, og gerne medlemsnummer på medlemmer, og/eller ring på 6138 5461, ligeledes senest 4. november. Det er vigtigt at angive, hvis man eventuelt ikke ønsker gløgg, men kaffe, te, vand eller andet i stedet.

Indkaldelse til generalforsamling i Colitis-Crohn Foreningens lokalafdeling København, tirsdag 2. februar 2016 kl. 19:00-21:00.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Generalforsamlingen afholdes på Herlev Hospital, i det store mødelokale ved forhallen. Information om medlemsarrangement i forbindelse med generalforsamlingen udsendes i januar på mail - og vil i øvrigt fremgå af hjemmesiden www.ccf.dk/lokalafdelinger/kobenhavn senest 10. januar.

Midtjylland

Kasserer: Ove Kokholm
Tlf. 2175 5623
E-mail: ove.kokholm@easyrun.dk

Midtsjælland

Formand: Lone Valvik
Tlf. 2712 6131
E-mail: lone-v@hotmail.com

Midtvestjylland

Formand: Lars Slavensky
Tlf. 2163 2864
E-mail: lsslavensky@gmail.com

3. oktober blev der afholdt stiftende generalforsamling for afdeling Midtvestjylland. Det lykkedes heldigvis at få en bestyrelse sat sammen, og derfor er lokalafdelingen igen oppe at køre. Der vil komme mere information, når bestyrelsen er kommet godt i gang med deres arbejde.

Nordjylland

Formand: Bjarke Christiansen
Tlf. 2484 9716
E-mail: bjarke.chr@privat.dk

Kommende arrangementer

Medicinsk og kirurgisk foredrag på Hjørring Sygehus 27. oktober kl. 19.00-21.30

Så afholder vi igen det traditionelle foredrag om medicinsk og kirurgisk behandling af morbus Crohn og



NYT fra lokalafdelingerne

colitis ulcerosa. Professor, kirurg Ole T. Ussing fra Aalborg Sygehus og overlæge, dr.med., Kim Terkelsen fra Hjørring Sygehus vil hver især komme med et oplæg omkring sygdommene, ligesom der også vil være rig mulighed for at stille spørgsmål til begge læger. Der bliver holdt en kort pause, hvor der er mulighed for at købe sodavand til fem kr., kage + kaffe/the til 25 kr. pr. person.

Der er mulighed for at tage kæreste, mand/kone eller en ven/veninde med. Tilmelding er nødvendig og skal ske til enten Bjarke på tlf. 2484 9716 eller til Jannie på tlf. 4196 1672 / jnj@bdo.dk - senest 20. oktober. Bemærk, at mødelokalet er i kælderen, men vi vil være i forhallen og vise vej.

"Rigtige mænd" - 18. november

Rigtige mænd hader grøntsager, motion og sundhedsbudskaber. Sådan lød overskriften, da DR satte sig for at motivere fem håndværkere til at gøre op med deres usunde livsstil. De fem mænd var fuldstændig uvidende om, hvad de ville blive udsat for. At de på bare fem måneder ville komme i form til at gennemføre et ekstremt hårdt offroad triatlon-løb, med 1,5 km havsvømning, 30 km. mountainbike i hårdt terræn og 10 km trailløb.

Vi har nu den fornøjelse at invitere til foredrag med mureren Lindy, som den 18. november vil fortælle om oplevelsen ved at være med i programmet. Foredraget foregår i Byrådssalen, Torvet 5, 9400 Nørresundby. Vi begynder kl. 19.00 og forventer at slutte ca. kl. 21.30. Vi holder en pause, hvor der er mulighed for at købe sodavand til fem kr. og kage + kaffe/the til 25 kr. pr. person. Der er mulighed for at tage kæreste, mand/kone eller en ven/veninde med. Tilmelding er nødvendig og skal ske til enten Bjarke på tlf. 2484 9716 eller til Jannie på tlf. 4196 1672 senest 10. november.

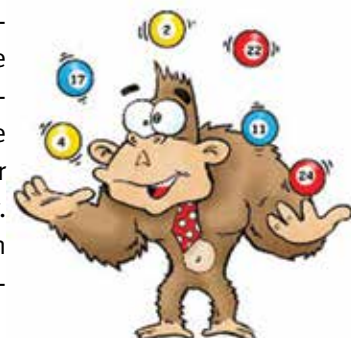
Besøgstider på Aalborg Sygehus Syd

Kom og mød os på Aalborg Sygehus Syd til en snak med en ligesindet. Vi sidder på afdeling 9Ø kl. 10.00-11.00, og i Brugerbutikken kl. 11.00-13.00, og derefter

på afdeling A2 kl. 13.00-15.00. Der er fuld diskretion. Vi træffes 29. oktober og 26. november.

Støttelotto

Har du lyst til at være med i vores månedlige støttelotto, kan du stadigvæk nå at være med i 2015-udtrækningerne. Du skal blot indbetale 150 kr. til reg. nr. 9218, kontonummer 207-21-06914, og huske at skrive navn og adresse i beskedfeltet. Så deltager du i alle udtrækningerne i 2015. Hver måned udtrækkes 1 x 200 kr. og 4 x 100 kr. Hovedgevinsten udtrækkes til generalforsamlingen og er på 500 kr.



Nordsjælland

Michelle Felby-Olsen

Tlf. 2534 4702

E-mail: michellefelby@gmail.com

22. august blev der afholdt stiftende generalforsamling for afdeling Nordsjælland. Det lykkedes heldigvis at få en bestyrelse sat sammen, og derfor er lokalafdelingen igen oppe at køre. Der vil komme mere information, når bestyrelsen er kommet godt i gang med deres arbejde.

Storstrøm

Formand: Morten Friis Hansen

Tlf. 2293 9840

E-mail: mofriha@gmail.com

Det var med stor ærgrelse, at lokalafdelingens bestyrelse besluttede at aflyse årets sommertur. Den skulle have været til Møn med besøg i Nyord og rundvisning på Galleri Warrer. Der var kun én tilmelding - ud over bestyrelsen og deres familiemedlemmer.

Næste arrangement er sidst i oktober, hvor vi, når CCF Magasinet udkommer, har mødt Kirsten Cenius alias klovn Karla fra Børneafdelingen på Nykøbing Falster og Næstved Sygehus. Vi har hørt om hendes

arbejde som klovnen Karla, om børnetime på tv og meget andet.

Endelig er overlæge Lars Martinsen frisk på at møde os. Som følge af sygdom har vi været nødsaget til aflyse/udsætte hans foredrag, men nu er han klar, og vi glæder os til at høre om hud, hår, øjne, tænder og meget andet. Lars er som altid klar på en masse spørgsmål - så mød op til årets julemøde, hvor vi også julehygger og deler erfaringer. Det foregår 8. december i mødelokalet på Nykøbing Falster Sygehus.

Allerede nu har vi dato for Generalforsamling 2016. Den afholdes 23. februar i mødelokalet på Nykøbing Falster Sygehus og efter de sædvanlige vedtægter. Der arbejdes på at få en foredragsholder til at deltage, men mere om det senere. Samkørsel: Har du plads i bilen, eller ønsker du at følges med andre så sig det ved tilmelding.

Lokalbestyrelsen ønsker alle medlemmer og deres familier en rigtig Glædelig Jul og et helsebringende nytår!

Sydvestjylland

Formand: Ulla Arnum

Tlf. 7518 1362

E-mail: ullaccf@gmail.com

Afholdte arrangementer

Medlemsudflugt til Egeskov Slot

22. august havde Colitis-Crohn Foreningen Sydvestjylland arrangeret en tur til Egeskov Slot. Der var desværre ikke den ønskede opbakning, så foreningen så sig nødsaget til at aflyse turen.



Socialrådgiver aften

29. september havde foreningen besøg af socialrådgiveren Carsten Timmerby. Carsten har bred erfaring fra mange kanter, såsom: Forsvaret, Esbjerg Kommune, Lego og som underviser på socialrådgiveruddan-

nelsen på University College Syddanmark. Det var et spændende og lærerigt oplæg, hvor Carsten blandt andet kom ind på emnerne:

- Medicintilskud
- Befordring
- §56 aftale
- Førtidspension- og fleksjob
- Sygedagpengereform

Dertil var der god mulighed for at få svar på nogle af de spørgsmål, man havde som deltager.

Kommende arrangementer

Livet går videre trods handicaps

Du har måske set hende krydse Afrikas ørken i tv programmet "B.S. og outsiderne". Eller set hende ro ved Paralympics i Beijing i 2008. Margit Pedersens næste mål er at løbe en halvmaraton. For hvem gider at være en grøntsag? Margit Pedersen holder et meget inspirerende foredrag om sin ukuelige vilje til at ville livet, uanset hvad hun er blevet budt. At gå i ørkenen med benprotese, stort set ingen hørelse og med stomi, så har man vilje. Colitis-Crohn Foreningen Sydvestjylland har været så heldig at få en aftale med Margit.

Så kom og hør hendes historie på Vindrosen, "Østbo", Exnersgade 4, 6700 Esbjerg. Arrangementet finder sted 26. oktober kl. 19.30. Prisen er 30 kr. for Colitis-Crohn Foreningens medlemmer. 50 kr. for andre interesserede. Prisen inkluderer kaffe/te samt kage.

Da der kun er plads til 45 deltagere denne aften, og indbydelsen også er sendt ud til Vindrosens medlemmer, bør man være hurtig med tilmeldingerne. Tilmelding til: Ulla Arnum: ullaccf@gmail.com - tlf. 7518 1362/2993 8586. Seneste tilmelding 20. oktober. Obs: Arrangementet bliver aflyst i tilfælde af færre end 20 tilmeldinger.

Julebanko

26. november afholder Colitis-Crohn Foreningen Sydvestjylland det årlige julebanko. Så hvis du som medlem har lyst til at have en hyggelig aften med masser af julehygge og gode gevinster, så skal du



NYT fra lokalafdelingerne

allerede nu sætte kryds i kalenderen. Husk at man som medlem af foreningen altid er velkommen til at tage/tilmelde pårørende med til de forskellige arrangementer, vi afholder.

For at vi i Colitis-Crohn Foreningen Sydvestjylland kan afholde forskellige arrangementer og foredrag, er det vigtigt, at du som medlem deltager i vores arrangementer. Hvis du som medlem går med et ønske om et emne til et oplæg eller arrangement, er du mere end velkommen til at kontakte Colitis-Crohn Foreningen Sydvestjylland.

Forskelligt foreningsarbejde

• Esbjerg Kommunes frivillig fest

Anne Marie har deltaget i Esbjerg Kommunes frivilligfest, hvor hun repræsenterede Colitis-Crohn Foreningen Sydvestjylland.

• Sundhedsmesse

3. oktober deltager Colitis-Crohn Foreningen Sydvestjylland med en stand på sundhedsmessen, der foregår i Sædding Centeret i Esbjerg.

• Cafe Vindrosen

Colitis-Crohn Foreningen Sydvestjylland har et godt samarbejde med frivillighuset Vindrosen i Esbjerg. Vindrosen har en ny cafe, der bliver afholdt hver tirsdag i tidsrummet 15-17. Cafeen er et tilbud for alle, så hvis du mangler et sted at gå hen, så tag ned og se hvad cafe Vindrosen kan tilbyde.

Syddanmark

Formand: Keld Nørgaard

Tlf. 2526 7742

E-mail: ccf.vejle@gmail.com

Afholdte arrangementer

Fællesspisning

10. september 2015 havde vi planlagt en hyggelig aften med fællesspisning i Kolding Bådelaugs klubhus. Desværre måtte vi aflyse på grund af for få tilmeldte.

Kommende arrangementer

Ny opdatering om medicinsk behandling

Vi glæder os til 30. november kl. 19.00, hvor vi får besøg af specialeansvarlig overlæge Torben Nathan og 1. reservelæge Michael Dam Jensen, begge fra medicinsk gastroenterologisk afdeling på Vejle Sygehus. Torben og Michael vil give os en opdatering på de medicinske muligheder for behandling af colitis ulcerosa og morbus Crohn. Hvad er behandlingsmålet egentlig?

Bagefter skal vi julehygge med gløgg og æbleskiver og - traditionen tro - amerikansk lotteri. Vi ses i Spejderhytten, Skovvej 48, 7000 Fredericia. Tilmelding til formand Keld Nørgaard senest 17. november.

Må vi få din e-mailadresse?

Vi har indsamlet rigtig mange e-mailadresser på vores lokale medlemmer. Det er en stor hjælp for os, at vi kan kommunikere på mail, når vi eksempelvis udsender invitationer. Derfor opfordrer vi til at du oplyser din e-mailadresse til Colitis-Crohn Foreningens sekretariat (info@ccf.dk).



I ønskes alle en glædelig jul og et godt nytår!

Sønderjylland

Der er stiftende generalforsamling lørdag 21. november. Brev/mail udsendes med invitation forinden.

Vestsjælland

Formand: Heidi Christensen

Tlf. 4034 0640

E-mail: heidichristensen.heidi@jubii.dk

Kommende arrangementer

Hermed inviteres du/I til bowlingaften 20. november kl. 18.00 i Mega Bowl, Mellemvang 5, 4300 Holbæk. Vi mødes kl. 17.30, hvor vi vil få udleveret sko etc. Vi bowler kl. 18.00-19.00, hvorefter foreningen er vært ved stort jule tæ selv bord og en genstand til hver. Der vil være en egenbetaling på 125 kr. pr.

person, som ved tilmelding bedes indbetalt på konto nr.: 5356 0000345663. Tilmelding til arrangementet skal ske til Annette Mikkelsen senest 10. november på mail: at.mikkelsen@gmail.com eller på tlf. 4219 5994, skriv venligst antal og mobil, vi kan træffe jer på. Vi håber at se rigtig mange glade medlemmer til en hyggelig aften.

Generalforsamling 2016

Afdeling Vestsjælland afholder ordinær generalforsamling 9. februar 2016 kl. 19.00 i Copas Hus, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag der ønskes behandlet under pkt. 9 (eventuelt), sendes til formanden senest 1. februar 2016.



Til generalforsamlingen vil der være frugt, vand/sodavand, kaffe og the. Tilmelding ikke nødvendig, alle er velkomne. Vi glæder os til at se dig.

Østjylland

Formand: Inger Graversen
Tlf. 8652 0188, efter kl. 17.00
E-mail: ig@ccf.dk

Tidligere arrangementer

30. september 2015 - medlemsmøde i Silkeborg

Til aftenens arrangement satte overlæge Henning Glerup og læge Rune Wilkens fokus på brugen af skanningsmetoder i diagnosticeringen af inflammatoriske tarmsygdomme. De fortalte om CT-, MR- og ultralydsskanningers fordele og ulemper sammenlignet med skopier, kapselkamera og røntgen. Deltagerne fik mulighed for at svare på små spørgeskemaer og lave afstemninger via smartphones, som gav grundlag for videre dialog omkring brugernes oplevelser af forskellige undersøgelsesmetoder. Silkeborg er med i front, når det gælder innovative patientforløb, og lægerne fortalte om nye tiltag som e-health og hjemmemonitorering af sygdomsaktivitet vha. en APP til smartphones og om nye potentielle behandlinger og forskningsaktiviteter herunder forsøg med præ- og

probiotika. Afslutningsvis var der en god dialog mellem de ca. 20 deltagere og lægerne omkring brugerinvolvering i patientforløb og afdelingens ønske om et fast brugerpanel i ambulatoriet.

29. oktober 2015 - medlemsmøde med læge, ph.d. Torben Harsløf, medicinsk Endokrinologisk Afd. Aarhus Universitetshospital. Torben Harsløf vil fortælle om colitis ulcerosa og Crohns Sygdom øger risikoen for knogleskørhed og hvordan det hænger sammen samt behandling og forebyggelse. På grund af deadline til magasinet har det ikke været muligt at få et referat af ovenstående møde med. Referatet vil komme i Magasin nr. 101.

Kommende møder

3. december 2015 – Så er det igen tid for årets sidste medlemsmøde. Dette møde står i julehyggens tegn. Der vil være banko, snolder, amerikansk lotteri samt hygge. Og som altid med flotte præmier.

Vi kan allerede nu løfte sløret for, hvornår vores generalforsamling finder sted 4. februar 2016 mødes vi i Vejlbj Sognegård. Foredragsholder vil være overlæge Lisbet Ambrosius, Afd. V, Aarhus Universitetshospital.

Som altid vil der blive udsendt invitationer pr. mail eller brev, hvor I kan læse mere om de forskellige arrangementer.

Har du også lyst til at blive en del af unge-gruppen og mødes med os, så bliv medlem af vores facebook-gruppe: "Ccf Ungegruppe Østjylland" og følg med i hvad der sker.

Invitation og oplysning til alle unge-arrangementerne kommer på hjemmesiden og Facebook.

Vi håber, I alle har det godt og ser frem til at se jer til vores arrangementer.

På bestyrelsens vegne, Inger Graversen

Støt Colitis-Crohn Foreningen

Colitis-Crohn Foreningen skal hvert år modtage mindst 100 gavebidrag á 200 kr. eller mere. Ellers mister vi muligheden for blandt andet momsrefusion og skattefradrag for gavebidrag.

Vi er allerede godt på vej til at nå de påkrævede 100 bidrag á mindst 200 kr., men vi mangler stadig det sidste lille stykke vej. Derfor har foreningen brug for dit bidrag! Gavebidraget går til kampagner, informationshæfter og foreningens øvrige arbejde, og er af stor betydning for foreningen.

Gavebidrag kan nemt indbetales via webshoppen på www.ccf.dk eller ved bankoverførsel til reg.nr.: 1551, kontonr.: 4 666 666. Oplys CPR-nummer i kommentarfeltet, hvis du ønsker at få skattefra-



drag for dit bidrag (dette forudsætter at vi får de forventede 100 bidrag á 200 kr. eller mere).

Ved gavebidrag på mindst 200 kr. sender vi dig bogen "Sæt fokus på – 12 beretninger om at have en kronisk tarmsygdom inde på livet", som ekstra tak.

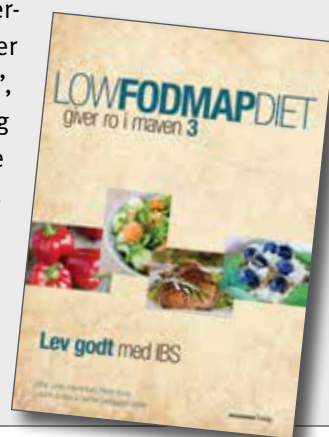
Vind Low FODMAP bøgerne

Den tredje bog i Low FODMAP diet serien er udkommet, og alle tre bøger (samt meget andet) kan nu købes billigt i foreningens webshop på www.ccf.dk/shop.

Du kan også være heldig at vinde alle tre bøger - kvit og frit, og leveret lige til din dør. Fem heldige vindere, af hver tre Low FODMAP diet bøger vil inden 1. december modtage en tidlig julegave fra Colitis-Crohn Foreningen.

For at være med i lodtrækningen om bogpakkerne skal du skrive en mail til kompr@ccf.dk, hvor du oplyser navn, adresse og medlemsnummer.

De tre Low FODMAP diet bøger er skrevet af de samme diætister, og den nye bog giver enkle og brugbare redskaber til, hvorledes man bedst følger diæten og efterfølgende reintroducerer de enkelte "FODMAPs", så man kan danne sig et overblik over, hvilke fødevarer, der tolereres - og i hvilke mængder. Hvis man er ny på diæten, bør man begynde med den første bog, Low FODMAP diet 1.



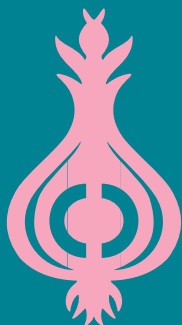
Modtag CCFMagasinet som pdf-fil

Du kan nu vælge at modtage CCFMagasinet som pdf-fil, i stedet for fysisk med posten.



Hvis du ønsker dette, bedes du kontakte sekretariatet på: info@ccf.dk eller tlf. 3535 4882.

Finder du i fremtiden ud af, at du hellere vil have CCFMagasinet fysisk igen, kontakter du også bare sekretariatet, og vi ændrer det tilbage. Det er dog ikke muligt at modtage bladet både med post og som pdf-fil.



Colitis-Crohn Foreningen

Landsforeningen til bekæmpelse af colitis ulcerosa
og morbus Crohn samt andre relaterede tarmsygdomme

Klingenberg 15, 2. th. • 5000 Odense C • tlf. 3535 4882 • mail: info@ccf.dk

Åbningstider i sekretariatet

Mandag, torsdag og fredag kl. 9.00 - 13.00 • tirsdag kl. 9.00 - 18.00

Landsformand

Bente Buus Nielsen

Hovedbestyrelse

Bjarke Christiansen

Inger Graversen

Charlotte Nielsen

Kenneth Hoffmann

Morten Friis Hansen

Louise Hansen

Charlotte Soelberg Bjerggård

Therese Elin Larsen

Casper Nagel

Suppleanter

Rikke Nielsen

Anita Hansen

Thies Wiczorek

Revisorer

Anni Faarup Christensen

Ulla Arnum

Det Lægelige Råd

Anders Pærregaard, overlæge

Karsten Lauritsen, overlæge

Pia Munkholm, professor, overlæge

Ida Vind, overlæge

Niels Qvist, professor, overlæge

Jan Fallingborg, overlæge

Jens Dahlerup, overlæge

KIT-rådgivningen

Den telefoniske rådgivning

Mandag kl. 18.00-20.00

Torsdag kl. 9.00-11.00

Tlf. 7020 4882

Mail: kit@ccf.dk

Socialrådgiver

Maiken Guldberg

Tirsdag kl. 15.00-18.00

Torsdag kl. 11.00-13.00

Tlf. 5057 4982

Mail: social@ccf.dk

Diætisterne

Stine Junge Albrechtsen

Guidedbystine.dk

Mette Borre

Aarhus Universitetshospital

www.diaetist-metteborre.dk

Redaktion

Bente Buus Nielsen

Mandag kl. 16.00-20.00

Tlf. 6072 3180

Mail: bbn@ccf.dk

Lokalstof: info@ccf.dk

Husk at melde flytning til sekretariatet ved at sende en mail til: info@ccf.dk

Kursuskalender 2016

26.-28. februar	Ungekursus
11.-13. marts	Forældre/børn kursus
27.-28. august	Voksenkursus
22.-25. september	Ungekoloni

Julelukket

Vi holder julelukket i uge 52 og 53
(mandag 21. december til og med søndag 3. januar)

Deadline for materiale til næste udgivelse er 4. januar 2016

Vi er stolte af, at vi
i mere end 40 år har
været med til at holde
danskerne raske og sunde.

Vores vigtigste
opgave er at gøre
en **forskel**

MSD har mere end 40 forskellige lægemidler til en lang række forskellige terapiområder, og vi er den internationale medicinalvirksomhed, der investerer mest i klinisk forskning i Danmark. Det er MSDs mission at levere innovative produkter og services, som redder og forbedrer liv.

MSD er en global medicinalvirksomhed, som arbejder for at forbedre menneskers liv og helbred. Vi samarbejder med læger, patienter og andre interessenter i flere end 140 lande om vores receptpligtige lægemidler, vacciner, biologiske præparater og veterinærlægemidler for at levere innovative medicinske løsninger. Vi viser samtidig vores engagement ved at forbedre adgangen til bedre sundhed for alle gennem omfattende politikker, sundhedsprogrammer og partnerskaber. Læs mere på www.msd.dk eller www.msd.com og find os på Twitter, Facebook og YouTube. MSD er varemærket for Merck & Co., der har hovedkvarter i Whitehouse Station, New Jersey, USA.

BEHANDLINGSOMRÅDER

HJERTE-/KARSYGDOMME

KVINDERS SUNDHED

DIABETES

HUDSYGDOMME

SMERTER

GIGTSYGDOMME

HIV/LEVERBETÆNDELSE

MAVETARMLIDELSER

HJERNELIDELSER

ØJENSYGDOMME

KRÆFT

LUFTVEJSLIDELSER

INFEKTIONSSYGDOMME