

CCF Magasinet

Colitis-Crohn Foreningen

august 2014 • nummer 95

Martin Høgsted
Ambassadør med vilje

Ung med stomi

Magasin om colitis ulcerosa, morbus Crohn og andre relaterede tarmsygdomme



VORES NAVN ER NYT. VORES ENGAGEMENT I SUNDHED BEHØVER INGEN NÆRMERE PRÆSENTATION.

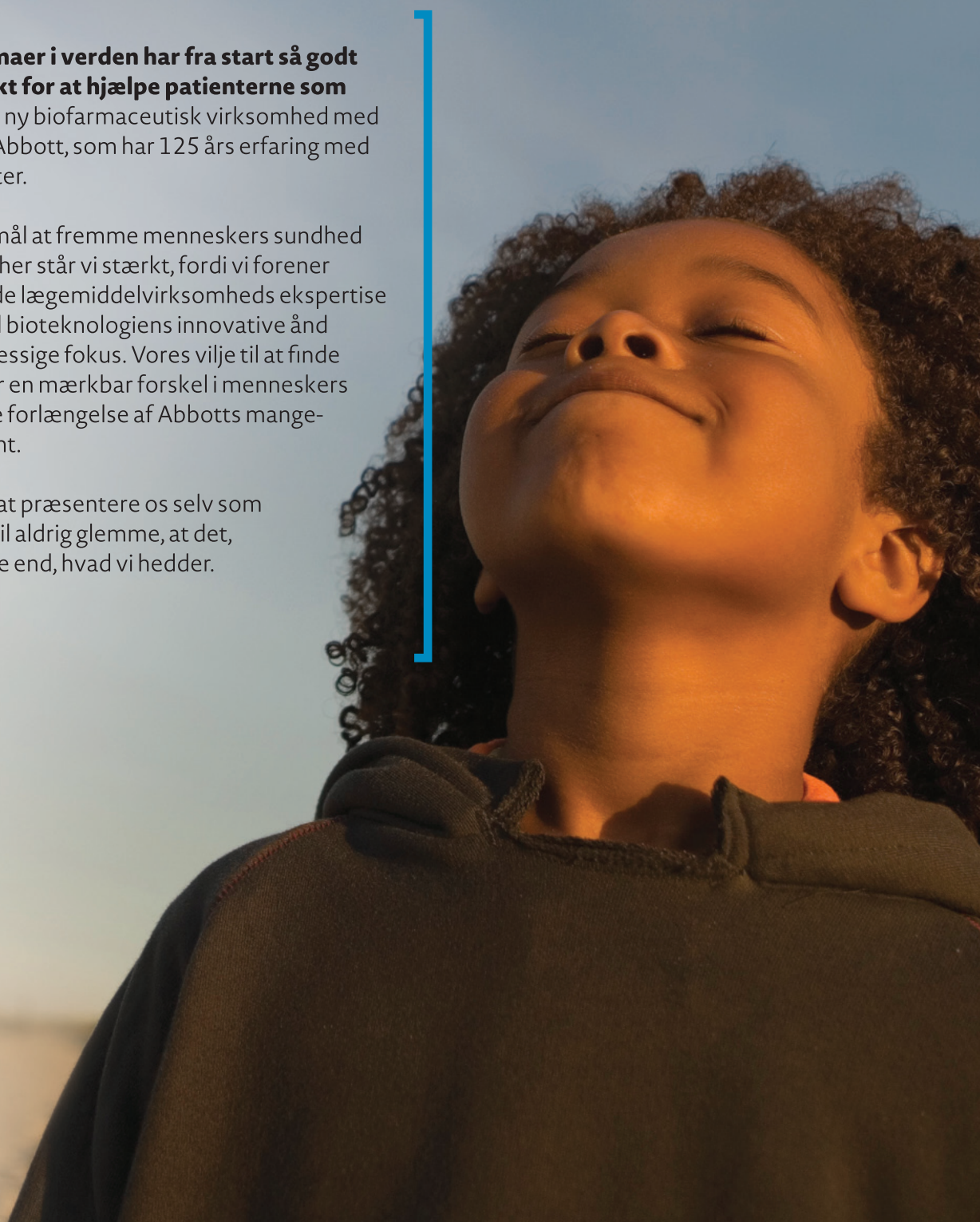
Ikke mange firmaer i verden har fra start så godt et udgangspunkt for at hjælpe patienterne som AbbVie.

Vi er en ny biofarmaceutisk virksomhed med stærke rødder i Abbott, som har 125 års erfaring med at hjælpe patienter.

Det er AbbVies mål at fremme menneskers sundhed i hele verden, og her står vi stærkt, fordi vi forener den veletablerede lægemiddelvirksomheds ekspertise og stabilitet med bioteknologiens innovative ånd og forskningsmæssige fokus. Vores vilje til at finde løsninger, der gør en mærkbar forskel i menneskers liv, ligger i direkte forlængelse af Abbotts mangeårige engagement.

Vi er stolte over at præsentere os selv som AbbVie, men vi vil aldrig glemme, at det, vi gør, er vigtigere end, hvad vi hedder.

abbvie.dk





Indhold

- 4** Leder
- 6** Den morsomme ambassadør
- 12** 25 år med Colitis-Crohn Foreningen
- 18** Ung med stomi
- 22** Ligner en der er rask
- 24** Colitis-Crohn Foreningen på Folkemødet
- 26** NYT fra socialrådgiveren
- 28** Nyt fra lokalafdelingerne
- 35** 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: 5200 stk.

ISSN 2245-9928

Den stærke patient og det gode partnerskab

Denne udgave af CCF Magasinet tager blandt andet udgangspunkt i den stærke patient og det gode partnerskab. Der var fokus på disse temaer både ved sommerens Folkemøde på Bornholm og ved Colitis-Crohn Foreningens 25 års jubilæumsarrangement i København. Men hvad kendetegner egentlig den stærke patient og det gode partnerskab?

CCF Magasinet bringer denne gang to eksempler på stærke patienter. To af foreningens medlemmer fortæller deres historie om, hvordan de trods colitis ulcerosa på hver deres måde overkommer sygdomsproblemer og lever en så normal tilværelse som muligt. De er modige og står frem, og de fortæller åbenhjertigt om deres sygdom. Men de har også begge mærket, hvordan tabuer omkring tarmsygdomme kan have store psykiske indvirkninger.

Vi skal som forening fortsat arbejde for at udbrede kendskabet til colitis ulcerosa, morbus Crohn, irritabel tyktarm og andre relaterede tarmsygdomme. På den vis kan vi som forening nemlig støtte vore medlemmer bedst muligt i at stå endnu stærkere i det danske sundhedsvæsen.

Vi kan dog ikke gøre det alene. Vi er mange patienter, og vi har også brug for opbakning i et godt partnerskab. Og netop gode partnerskaber er en væsentlig del af Colitis-Crohn Foreningens indsatsområder i disse år. Vi har brug for et solidt samarbejde med blandt andre beslutningstagere, læger, hospitaler, medicinalindustri, andre patientorganisationer og myndigheder - alt sammen for at kunne hjælpe vore medlemmer til at blive endnu stærkere patienter.

Som patientforening er vi kommet langt, og vi bliver hørt. Dette afspejles også i det CCF Magasin, du sidder med nu – blandt andet med reportager fra Folkemødet og Colitis-Crohn Foreningens jubilæumsarrangement. Alligevel har vi som forening fortsat meget at kæmpe for – og jo mere vi kæmper, jo stærkere kan vi blive.

God læselyst

Bente Buus Nielsen



Landsformand
Bente Buus Nielsen

Leder

SenSura[®] Mio

Ny

SenSura[®] Mio
til alle stomityper

Nyt filter sikrer en god nats søvn

Det unikke for-filter sikrer en bedre beskyttelse mod tilstopning.
Det er dokumenteret, at det kan reducere tilfælde af ballooning
med op til 61%*



Oplev og bestil en vareprøve:
Coloplast KundeService
Telefon **49 11 12 13** eller
www.sensuramio.coloplast.dk



*Coloplast, klinisk studie 2010.

Den morsomme ambassadør

Martin Høgsted har bevæget sig op blandt de anerkendte komikere i dansk underholdning – blandt andet som del af den succesrige duo Danish Dynamite. Bag facaden lurer dog også colitis ulcerosa og historien om skam og tabu i teenageårene.

Det er en tidlig solrig formiddag. Vi befinder os ved Torvehallerne på Israels Plads tæt på Nørreport Station i København. Det er her, CCF Magasinet beder Martin Høgsted fortælle sin historie. Ikke kun om en lovende karriere, men også om en tarmsygdom der i knap 20 år har plaget ham. Martin er venlig og imødekommende, og han fortæller åbent og ærligt sin historie. Om turen fra taburamt teenager til anerkendt komiker.

Martin er i dag stand up-komiker, tv-vært, skuespiller og manuskriptforfatter - og så er han ambassadør for Colitis-Crohn Foreningen. Men tilværelsen har langt fra altid smilet til den 32-årige sjællænder. Som 13-årig begyndte de blodige diarréer og dermed et tabuiseret forhold til den sygdom, der skulle få så stor indvirkning på hans teenageår.

»I den alder begyndte jeg så småt at synes, at piger var interessante. Det hang ikke godt sammen med at bløde ud af numsen og rende på toilettet 20 gange om dagen. Så i de første par år efter jeg fik konstateret colitis ulcerosa, sagde jeg det nærmest ikke til andre end min familie. Jeg var simpelthen flov og skammede mig. Senere gik det dog op for mig, at det ikke var den rigtige måde at håndtere det på, og i gymnasietiden begyndte jeg at fortælle andre om min sygdom,« fortæller Martin.

Taburamt teenager

I den tidlige ungdom blev Martin stresset af sygdommen. Han blev aggressiv og bitter. Og i perioder har sygdommen været en form for undskyldning for at

undlade at gøre ting. I sit voksne liv har han imidlertid lært at leve med sygdommen på en god måde – den skulle ikke styre hans tilværelse.

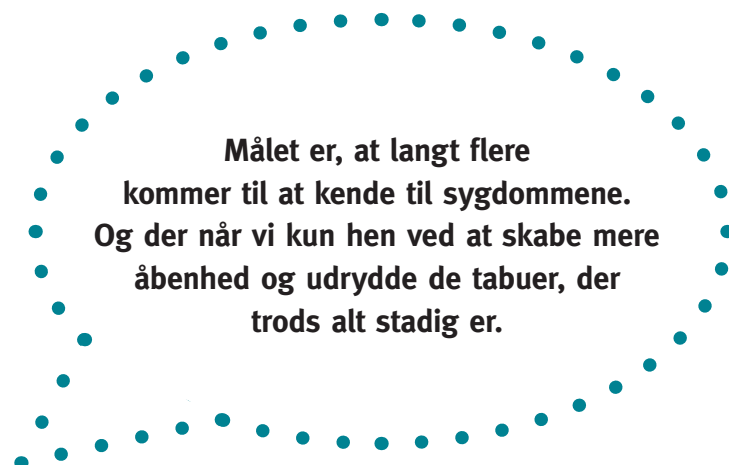
»Da jeg fik konstateret colitis ulcerosa, gik jeg i 8. klasse, og det var et ret tabubelagt område. Minderne fra dengang sidder stadig dybt i mig, og jeg har haft mange dårlige oplevelser. De fysiske symptomer som smerter og de blodige afføringer var ikke det værste. Det var derimod, at jeg kom toilet-papir i underbukserne, fordi jeg ikke havde fortalt det til mine forældre. Det var et enormt tabu for mig, og jeg var meget præget af det i den periode,« husker Martin og fortsætter:

»Dengang var der ingen, der spurgte, hvordan jeg havde det psykisk. Og da jeg fik prednisolon og binyrebarkhormon, var det ikke de psykiske bivirkninger, man snakkede om, men udelukkende de fysiske: At man fik bumser og måneansigt. Jeg udviklede mig derfor i en negativ retning, fordi jeg var præget af en ekstrem usikkerhed og ikke kendte til de psykiske elementer, der også ofte følger med, når man har en kronisk sygdom som colitis ulcerosa.«

Kontrol over sygdommen

I dag har Martin stadig udslag af sygdommen, men kun nogle gange om året - og i andre perioder er der længere mellem. Og i forhold til at have colitis ulcerosa har han med egne ord "måske ikke verdens bedste job". At skulle optræde og nogle gange være ret nervøs, er ikke optimalt, men han har lært at tackle sygdommen positivt.





**Målet er, at langt flere
kommer til at kende til sygdommene.
Og der når vi kun hen ved at skabe mere
åbenhed og udrydde de tabuer, der
trods alt stadig er.**

»På et eller andet niveau kan jeg selv styre sygdommen i dag. Da jeg gik i gymnasiet og var presset og ikke fik lavet mine opgaver, gik sygdommen ofte i udbrud. Så gav jeg lettere op og brugte sygdommen som undskyldning for mig selv og for ikke at have styr på mine ting. Det var ligesom om, at jeg kunne italesætte, hvornår jeg skulle have et udbrud - og på den måde brugte jeg sygdommen som en undskyldning, men den reelle forklaring var, at jeg i flere henseender var decideret doven. I dag fokuserer jeg ikke længere på det negative. Det handler om ikke at identificere sig for meget med sygdommen, men om at se den som en sekundær ting, der er ens lod i livet. Jeg har selv været ved at drukne i selvmedlidenhed, og brugte sygdommen som bortforklaring for de negative sider, jeg har oplevet ved mig selv«.

Ambassadør for Colitis-Crohn Foreningen

En dag blev Martin spurgt, om han ville være ambassadør for Colitis-Crohn Foreningen.

»Jeg havde egentlig besluttet mig for at sige "det vil jeg tænke over" - og så vende tilbage med et nej tak. Jeg ønskede ikke at blive ét med min sygdom, og være ham med colitis ulcerosa. Jeg frygtede, det ville blive en negativ spiral,« fortæller han.

Efter at have tænkt lidt over det, så Martin omvendt også muligheden for at kunne hjælpe andre ved at tale åbent om sygdommen. Og det betyder meget for ham, hvis han kan hjælpe andre ved at italesætte, at man trods colitis ulcerosa stadig kan få den tilværelse, man ønsker - og ikke mindst, at man kan nå sine mål. Her understreger Martin, at han håber, at nogle unge ser hans historie som en form for inspi-

ration i forhold til, at man kan komme videre trods sygdommen.

At gøre en forskel og bruge sig selv til at hjælpe andre kendetegner i øvrigt Martin Høgsted ganske godt. Sideløbende med, at han læste filosofi og internationale udviklingsstudier på Roskilde Universitet, flyttede han et halvt år til Uganda, hvor han arbejdede som frivillig for Røde Kors. Derudover har han arbejdet på asylcentret Kongelunden og blandt andet været med som frivillig på sommerlejr for udsatte børn i Danmark.

Fart på karrieren

Efter opholdet i Afrika tog komiker-karrieren fart, da Martin i 2008 vandt danmarksmesterskabet i stand-up.

»Jeg deltog i DM i stand-up for at få en udfordring - og jeg vandt. Jeg havde kun optrådt i otte måneder inden finalen- og var nærmest professionel allerede dagen efter sejren. Lige pludselig blev jeg komiker og kunne nærmest leve af det. Det var fantastisk, og her havde jeg pludselig også mulighed for at fortælle om min sygdom. Et af udgangspunkterne for en stand up-komiker er nemlig ens eget liv - og dermed også ens egen elendighed - og i mit tilfælde sygdom med en ironisk tilgang,« fortæller Martin.

Sammen med de etablerede komikere Casper Christensen og Lasse Rimmer blev Martin i slutningen af 2008 tilbudt at skrive manuskripter til de første sæsoner af TV2 succesen Live fra Bremen. Siden har det primært drejet sig om satireprogrammet Danish Dynamite, der er et af tidens mest populære tv-pro-

grammer blandt de unge seere. Og der er vel næppe nogle blandt den yngre generation, der ikke kender til karakteren Jeppe K - den selvfedede liebhaver-ejendoms-mægler fra Hellerup. Det velkendte grin "aha, aha, aha", og replikken "det' ligemeget" genlyder typisk blandt en stor del af ungdommen.

Danish Dynamite følger en række fiktive personer og forsøger at afspejle den danske mentalitet ud fra en humoristisk synsvinkel. I 2013 vandt Martin Høgsted og kollegaen Magnus Millang en Zulu Award for årets originale tv-program for netop Danish Dynamite, og serien kører i øjeblikket på tredje sæson. Blandt karaktererne er eksempelvis to diskoteks-ejere, som kalder sig »Kongerne af Næstved«. To farverige, usikre venner, der går meget op i, hvad der er god stil, både tøj- og livsstilmæssigt. Inspirationen til »Kongerne af Næstved« har Martin faktisk hentet fra sin opvækst i Slagelse, hvor han mødte, og måske

ligefrem selv var den samme type, der gik meget på diskotek.

»Vi får jo meget af inspirationen til de forskellige karakterer fra os selv og dem, vi kender. Men hvis vi vælger at berøre et emne, der på den ene eller anden måde er ømtåleligt, eller kan gøre andre ondt, skal man tænke sig om, og der skal være en mening med det. En mening der overskrider det nemme grin,« pointerer Martin.

Comedy og colitis ulcerosa

I de tidligere sæsoner af Danish Dynamite fulgte man blandt andre også karakteren Morten Theis Larsen, der havde colitis ulcerosa. Morten skal konstant på toilettet - især når han bliver nervøs. Det er Martin, der spiller Morten, og ideen med karakteren, der har colitis ulcerosa, er dels at gøre opmærksom på sygdommen.





Foto: Håkon Lillegraven/TV2 Zulu

Martin i rollen som gymnasielærer

I den forbindelse har Martin tidligere skrevet på sin blog hos Colitis-Crohn Foreningen, at netop denne karakter ikke havde været morsom, hvis Morten lå derhjemme med et udbrud, der havde sat hans hverdag i stå, som mange med colitis ulcerosa har oplevet. Morten går på toilettet mere end andre, og han har problemer med at få sin rektalskum til at virke ordentligt. Der vil sikkert være nogle, som synes, at karakteren ikke er sjov. Og så skal man i det mindste vide, at Danish Dynamite bestemt ikke gør grin med andre, der kæmper med sygdommen, men at humoren i mange tilfælde kan prikke hul på ellers fastgroede tabuer.



Foto: Håkon Lillegraven/TV2 Zulu

Kongerne af Næstved

Netop succesen med Danish Dynamite mener Martin kommer af, at denne form for humor adskiller sig fra meget andet dansk comedy.

»Vi ønsker at lave en anden form for underholdning med specielle karaktertræk ved mennesker, uden dog at blive for personlige - og samtidig udstiller vi os selv. Det skal være med kærlighed og smerte, men også selvironi. Vores største karakter i Danish Dynamite, Jeppe K, et godt eksempel herpå,« understreger Martin.



Foto: Håkon Lillegraven/TV2 Zulu

Jeppe K - den selvfedede liebhaver-ejendomsmægler

Kom tabuerne til livs

Da talen igen falder på Martins frivillige engagement som ambassadør i Colitis-Crohn Foreningen, skinner hans positive livssyn endnu en gang i øjnene. Også på trods af, at han giver rigtig meget af sig selv.

»Jeg er glad for, at Colitis-Crohn Foreningen kan bruge mig på den måde, så vi i fællesskab kan få mere åbenhed om sygdommen og de mange forskellige problematikker, der følger med, når man har en kronisk tarmsygdom. Målet er, at langt flere kommer til at kende til sygdommene. Og der når vi kun hen ved at skabe mere åbenhed og udrydde de tabuer, der trods alt stadig er. Jeg synes, at Colitis-Crohn Foreningen udfører et kæmpe stykke arbejde ved at gøre opmærksom på emner, der kan være svære at tale om. Derved kommer vi også de tabuer til livs, som jeg også selv har haft tæt inde på livet. Jeg gør det på min måde med humoren – ved at grine af lortet,« slutter Martin.

Colitis ulcerosa
og irritabel
tyktarm kan nu
behandles uden
bivirkninger
og med dokumenteret effekt.

*Se mere på nordiskrebalance.dk
eller ring på 4810 7000*



nordiskrebalance

25 år med Colitis-Crohn Foreningen

- den stærke patient og det gode partnerskab

Colitis-Crohn Foreningens 25 års jubilæum blev markeret 28. april i en af Københavns fineste rokokobygninger, Danmarks Designmuseum. Det var velvalgte rammer, som passede godt til temaet for arrangementet: Den stærke patient og det gode partnerskab mellem patient, læge og sygeplejerske.

Bygningen i Bredgade var tidligere Danmarks første egentlige hospital, Det Kongelige Frederiks Hospital, opført i 1752-1757. Hospitalet havde til formål at yde ubemidlede københavnske patienter fri kur og pleje og havde 364 sengepladser. Efter 158 års virke blev hospitalet nedlagt i forbindelse med etableringen af Rigshospitalet i 1910. Godt 100 år senere var patienter, læger og sygeplejersker atter samlet i den gamle rokokobygning - denne gang inviteret af Colitis-Crohn Foreningen.

Arrangement var tilrettelagt, så første halvdel omfattede en række kortere oplæg, der alle lagde op til det overordnede tema - og som skulle inspirere deltagerne til den efterfølgende workshop og debat. Formålet var, at deltagerne gennem workshoppen skulle bidrage med idéer og konkrete initiativer, som Colitis-Crohn Foreningen kan arbejde videre med.

Dette slog foreningens formand Bente Buus Nielsen også fast i sin velkomst. Hun pointerede, at Colitis-Crohn Foreningen har udviklet sig til en stærk patientforening, der kan synliggøre de problematikker, patienter med tarmsygdomme kæmper med. Og foreningen evner at komme i dialog med politikere - såvel nationalt som regionalt og kommunalt.



Et følelsesladet oplæg

Den første oplægsholder var Martin Høgsted: Stand-up komiker, tv-vært og manuskriptforfatter samt ambassadør for Colitis-Crohn Foreningen. Martin Høgsted fortalte bevægende om, hvordan han som 13-årig havde fået colitis ulcerosa, og ingen i salen var i tvivl om, hvordan især de psykiske følger var belastende for ham. Han fik dog arbejdet med sin psyke og accepterede sit udgangspunkt, hvilket hjalp ham til at få et nyt syn på sig selv trods sygdommen.

Mediator mellem læge og patient

I forhold til behandling af andre sygdomme som diabetes er der god erfaring med at tilbyde såvel patienter som pårørende et forløb på en såkaldt diabetes-skole. Sygeplejerske Birgitte Blichfeldt fortalte om det tilbud, IBD-temaet på Gentofte Hospital har

Vindere i medlemskonkurrencen

Af de rigtig mange deltagere i vores medlemskonkurrence i seneste udgave af CCF Magasinet er følgende blevet udtrukket:

De fem vindere af Low FODMAP diet 1 og 2 blev:

- Lone Hesel
- Kirsten Jensen
- Mikkel Kisling
- Lotte Engsig
- Christina Andersen

De fem vindere af jubilæumsplakat og hæfte blev:

- Kira Skovgaard-Simonsen
- Hanne Mortensen
- Mai Møller Petersen
- Linda M. Pedersen
- Carsten Jacob Olsen

Alle vindere har fået tilsendt deres præmie.

til patienter og pårørende med tarmsygdomme. Her undervises patienter og pårørende af en speciallæge, IBD-sygeplejerske og en patient - der tilfældigvis





også er psykolog. Birgitte Blichfeldt betonedede vigtigheden af den tætte kontakt mellem patient og behandlerne, og at det er vigtigt at få vendt de tabuer, der er knyttet til tarmsygdomme.

Patienten i centrum

De senere år har der været stort fokus på sygehusenes produktivitet. Der er således et uafviseligt

krav fra politikerne om, at sygehusene skal være mere effektive. Flere patienter skal behandles, der skal være færre indlæggelsesdage og større ambulatorieaktivitet- og af høj kvalitet. Det øgede fokus på produktiviteten har imidlertid medført, at mennesket bag patienten glider i baggrunden. Dette var udgangspunktet for Camilla Rathckes indlæg – hun er formand for Yngre Læger, og dermed repræsentant for den største lægegruppe i Danmark. Står det til Yngre Læger, skal patienten tilbage i centrum, og Camilla Rathcke fremhævede, at det er en mærkesag, at lægerne skal have mere tid med patienterne.

Den stærke patient og det gode partnerskab

Workshop

Deltagerne ved Colitis-Crohn Foreningens jubilæumsarrangement blev inddelt i fire grupper. To af grupperne havde temaet ”Den stærke patient” og skulle diskutere følgende:

- Hvad karakteriserer den stærke patient?
- Hvordan patienten selv kan bidrage til det gode partnerskab med læger og sygeplejersker?
- Hvilke konkrete tiltag der kan gøre patienter stærkere?

De to sidste gruppers tema var ”Det gode partnerskab”. De diskuterede følgende:

- Hvad lægen kan gøre for at understøtte det gode partnerskab?
- Hvad sygeplejersken kan gøre?
- Hvilke konkrete værktøjer/tiltag der kan understøtte det gode partnerskab?

En gave til foreningen

Professor og overlæge Pia Munkholm fra Herlev Hospital er en af Danmarks førende specialister indenfor mave-tarmsygdomme, professor i e-health og en af de førende indenfor udvikling af sundheds-apps. Hun afsluttede striben af indlæg med en kort beretning om, hvordan apps til smartphones og tablets kan være med til at bedre tilværelsen for kronisk syge tarmpatienter. Pia Munkholm gav samtidig Colitis-Crohn Foreningen en web-app i gave. Idéen med denne app er, at personer med irriteret tyktarm kan registrere deres symptomer via app'en, som kan give svar på graden af symptomer samt information om behandlingen. Målet er, at patienterne skal få større indsigt i sygdom og behandling via en smartphone, tablet eller computer.

Ligeværdige partnerskaber

Gennem en årrække har Colitis-Crohn Foreningen haft mange samarbejdspartnere. En af dem er lægemiddelvirksomheden AbbVie. Hos AbbVie er patienterne i centrum, og det er et overordnet mål at hjælpe patienterne til et godt liv med færrest mulige begrænsninger. Det er til gavn for den enkelte og for samfundet. Derfor samarbejder AbbVie med patientforeninger for herigennem at øge bevidstheden om sygdomme og de mulige indvirkninger, sygdom har på patientens tilværelse. På sigt kan det bidrage til en bedre livskvalitet og omsorg for patienterne.

»AbbVie arbejder hen imod at skabe langsigtede relationer, der har rod i gensidig tillid og gennemsigthed, fordi vi ønsker at bygge ligeværdige partnerskaber i øjenhøjde med patientforeningerne - vores eksterne samarbejdspartnere. Vi mener, at et effektivt samarbejde bygger på uafhængighed og på at finde og bygge på et fælles fodslag og arbejde i partnerskab for at nå resultater, der gavner alle interessenter: Patienter, samfund, politikere, læger, betalere og medicinalindustrien,« siger Christina Dyreborg Jeppesen, General Manager, AbbVie Danmark.

Colitis-Crohn Foreningens samarbejde med AbbVie omhandler blandt andet: Flush It, LEARN, Flush it 2 og Mandag er en lortedag.

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.

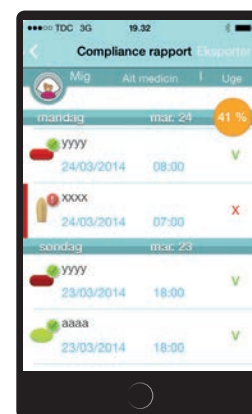
Nu er der hjælp at hente. Med den nye app bliver du mindet om, hvornår du skal huske medicinen. Samtidig kan du føre logbog over dine symptomer. Alt sammen for at sikre, at du får den rigtige behandling og har det godt.



Oversigt over medicin



Nem at betjene



Hurtigt overblik

Download fra
App Store



Download fra
Android Market



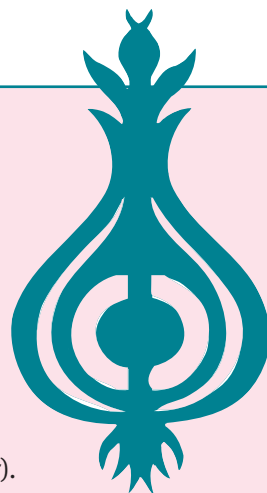
TILLOTTS PHARMA

GI-health is our passion™

Støt Colitis-Crohn Foreningen

Colitis-Crohn Foreningen er afhængig af gavebidrag. Gavebidraget går til kam-pagner, informationshæfter og foreningens øvrige arbejde. Alle bidrag, store som små, er meget velkomne. Så selv et bidrag på 50 kr. er med til at gøre en stor forskel i foreningens arbejde.

Når du støtter Colitis-Crohn Foreningen med et gavebidrag, kan du få skat-tefradrag for støtte op til 14.500 kr. (sammenlagt til velgørende organisationer). Foreningen indberetter din støtte til Skat, så det eneste, du skal gøre, er at oplyse dit CPR-nummer, når du giver dit bidrag. Gavebidrag kan enten indbetales på vores konto i Danske Bank: reg.nr. 1551 konto 4 666 666, eller via vores webshop www.ccf.dk/shop.



Få CCF Magasinet på mail

Du kan få CCF Magasinet i din mailboks. Hvis du ønsker dette, bedes du kontakte sekreta-riatet på mail: info@ccf.dk eller tlf. 3535 4882. Det er dog ikke muligt at modtage bladet både med post og på mail.

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 yderli-gere 250 kr. i bonus.

Det koster ikke noget at få et OK benzinkort. Intet oprettelsesgebyr, rentefri konto, og du betaler kun din benzinregning én gang om må-neden. Benzinen 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 7010 2033, så ordner OK det. 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 telefon 3535 4882 og oplyse dit navn og kortnummer, så ordner vi det for dig.



SOMMERKLAR ?

Badetøj til stomiopererede

- > Produceret i Danmark
- > Designet af kvinder og mænd med stomi
- > Diskrete detaljer sikrer optimal funktionalitet
- > Webshop med tanktoppe, badetights, bikinier, badekjoler og stomibælter



Kvinder Junior Mænd

www.sporty-living.dk | info@sporty-living.dk

Sporty
Living

Tilmeld dig vores nyhedsbrev og få et lækkert "Sødahl" håndklæde

Få de seneste nyheder med de bedste internationale tips og ideer direkte i din indbakke.



tilmeld dig på: www.focuscare.dk

eller scan koden



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

Ung med stomi

Camilla Louise Dahl har været indlagt mere end 60 gange som følge af colitis ulcerosa. Og trods en permanent stomi lader den 29-årige københavnere sig ikke slå ud.

De seneste 14 år har Camilla Louise Dahl lidt af colitis ulcerosa - og det har mere eller mindre ødelagt hendes ungdom. Alligevel ser hun i dag optimistisk på tilværelsen fra 5. sals lejligheden i hjertet af Østerbro i København. Som hun sidder i den sorte sofa, ligner hun en ganske almindelig kvinde med mod på livet, men i Camillas tilfælde dækker det over en fortid med utallige hospitalsbesøg, mere end 60 indlæggelser og fem større operationer. Det har blandt andet resulteret i, at Camilla i dag har fået en permanent stomi.

»At jeg har fået en permanent stomi, har på sin vis reddet mit liv. Jeg har været voldsomt syg gennem de seneste år, og det har stomien afhjulpet.

Så på den vis ser jeg egentlig stomien som min ven«. Sådan fortæller Camilla en sen eftermiddagstime, hvor CCF-Magasinet træffer hende til en snak om livet som ung med stomi. Camillas historie om colitis ulcerosa begyndte, da hun var 16 år. Sygdommen brød første gang ud i forbindelse med en maveinfektion på en sommerferie i Sydfrankrig. Sygdommen kunne i begyndelsen holdes nede med medicinsk behandling. Dog blev hun nødt til at udsætte sin planlagte gymnasietid. Hun tog i stedet et kortere skoleophold i Australien, men en dag brød det hele løs, da hun befandt sig alene på den anden side af kloden, og hun fik konstateret colitis ulcerosa.

Da Camilla var tilbage i Danmark, begyndte hun på HHX-gymnasiet i Lyngby. Sygdommen blev dog værre og udbruddene hyppigere, hvilket påvirkede hende både psykisk og fysisk. I foråret 2003 havde hun tabt sig meget og led af blodmangel. Derfor blev det besluttet, at en operation var det eneste rigtige. Camilla fik fjernet tyk- og endetarm, fik anlagt en J-pouch samt en midlertidig stomi.

Rygter førte til åbenhed

Med Camillas egne ord så hun rigtig syg ud dengang, og da hun kom tilbage i gymnasiet efter operationen, gik der blandt de andre elever rygter om hendes tilstand. Hun besluttede sig derfor for at være ærlig om sin situation og fuldstændig åben om sygdommen blandt alle de andre teenagere. Det skulle senere vise sig at være det rigtige, men trods åbenheden oplevede hun fortsat tabu og afstandtagen.

»Efter at have fået den midlertidige stomi, fik jeg det rigtig godt. Det gik hurtigt med at blive frisk igen, og jeg havde masser af energi og følte faktisk, at jeg var rask. Derfor valgte jeg at beholde den midlertidige stomi i halvandet år,« fortæller Camilla.

På en studietur med gymnasieklassen opdagede hun dog bagsiden af medaljen i forhold til, at hun havde været så åben om sygdommen. Ingen af klassekammeraterne ønskede at bo på værelse med hende, for-





di de mente, at stomien var uhygiejnisk. Endnu værre blev det på en af de planlagte udflugter.

»En dag på studieturen faldt stomien af, og jeg havde afføring på tøjet. Her kunne jeg mærke, at de andre lagde afstand til mig. Det sårede mig meget, at selv om jeg havde været så åben og fortalt om min situation, var de alligevel hverken forstående eller tolerante,« husker Camilla og fortsætter:

»På et andet tidspunkt faldt stomiposen af i undervisningstiden, hvilket medførte, at der var afføring på gulvet og på mit tøj. Der fik jeg heller ikke hjælp, og det viser, at rigtig mange tager afstand, når det kommer til stykket. Inden jeg fik stomi, har jeg flere gange haft afføring i bukserne i gymnasiet, fordi jeg simpelt hen ikke kunne styre det, og det har selvfølgelig været ydmygende og påvirket mig meget negativt«.

Sygdommen har således haft stor indvirkning på Camillas unge liv - og det sociale teenage- og ungdomsliv har naturligt også været påvirket. Når man kæmper for at overkomme hverdagen, er der ikke mange kræfter tilbage til at gå ud med vennerne i weekendene, og så bliver det sociale sat til side. Kort inden Camilla skulle begynde i 3. g i gymnasiet, blev den midlertidige stomi fjernet, og hun fik en såkaldt J-pouch. Hun blev student på normeret tid, men i løbet af det efterfølgende sabbatår fik hun en blodprop i

maven - formentlig som en følge af tarmsygdommen og operationerne. I 2007 begyndte Camilla så på sygeplejerskeuddannelsen.

»På det tidspunkt havde jeg det okay, men var ikke helt frisk. På et tidspunkt i 2009 begyndte J-pouchen at drille med betændelse, så jeg fik lidt specielle vilkår og dispensation under uddannelsen. Pouchen fortsatte med at være betændt og blødte, og jeg havde også symptomer i leddene. Derfor har jeg nu været sygemeldt de seneste knap fire år. Jeg har prøvet en lang række forskellig medicin og herunder også biologisk behandling, fortæller Camilla.

Permanent stomi

I 2013 blev det besluttet at aflaste pouchen med en midlertidig stomi. Det viste sig, at pouchen var ødelagt - stiv af arvæv. Camilla fik tilbudt en ny pouch, men afslog for at undgå yderligere problemer. Så den stomi, hun troede var midlertidig, endte derfor med at blive permanent.

»Når jeg kigger tilbage, var de halvandet år med den midlertidige stomi de bedste, jeg havde haft i alle årene med sygdommen. Så at have fået en permanent stomi ser jeg positivt på,« siger Camilla og fortsætter:

Det har været en lettelse at få bortopereret det syge stykke tarm og i stedet have fået en permanent stomi. Det har givet mig mit liv tilbage, så på den vis ser jeg egentlig stomien som min ven. Selvfølgelig kan jeg nogle gange blive lidt trist til mode over, at jeg skal have stomi resten af livet, men det må jeg bare affinde mig med.

Camilla Louise Dahl

»Det har været en lettelse at få bortopereret det syge stykke tarm, og i stedet have fået en permanent stomi. Det har givet mig mit liv tilbage, så på den vis ser jeg egentlig stomien som min ven. Selvfølgelig kan jeg nogle gange blive lidt trist til mode over, at jeg skal have stomi resten af livet, men det må jeg bare affinde mig med.

Bryd tabuet

Selvom Camilla i dag har det ganske godt, har fem større maveoperationer sat sine spor. Hun har stadig smerter i maveregionen, og hun kan ikke altid spise de ting, hun gerne vil.

»Det er vigtigt for mig at få et realistisk svar fra lægerne i forhold til mine fremtidsudsigter. Jeg håber, at jeg kan komme til at arbejde som sygeplejerske og meget gerne rejse, men jeg skal nok finde en niche inden for sygeplejefaget, for jeg vil formentlig ikke kunne klare et fuldtidsjob på en almindelig hospitalsafdeling. Eksempelvis bliver jeg nødt til at hvile mig midt på dagen, for jeg bliver meget træt. Min krop er belastet, fordi jeg gennem en del år har været så syg. Jeg har haft nogle rigtig barske år, og det har også været svært for min kæreste, for vores tilværelse har jo virkelig været præget af ustabilitet,« pointerer Camilla.

Camilla er en af modellerne i Colitis-Crohn Foreningens jubilæumsudgave. Simpelt hen fordi hun vil være med til at bryde det tabu, der stadig er en realitet i forhold til mave-tarmsygdomme og stomi.

»Jeg har altid været åben om min sygdom, og det har hjulpet mig gennem de mange år, hvor det har været rigtig svært. Jeg kan godt forstå, at andre ikke bryder sig om at tale om emnet, men det er vigtigt at være åben om alle de problematikker, vi stomipatienter har så tæt inde på livet,« uddyber Camilla.

Vita Biosa

Mere end bare mælkesyrebakterier

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



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

Ligner en der er rask

Flere med colitis ulcerosa og morbus Crohn oplever manglende forståelse og accept af de følger, lidelserne medfører.

F Flere med colitis ulcerosa og morbus Crohn møder manglende forståelse fra arbejdskolleger, arbejdsgivere og ikke mindst sagsbehandlere i kommuner og a-kasse kontorer. For er man nu så syg, som man giver udtryk for?

Det fremgår af den nyligt offentliggjorte rapport "Sammenhængende patientforløb: Hvad oplever patienter med autoimmune kroniske lidelser?" udgivet af KORA – Det Nationale Institut for Kommuner og Regioners Analyse og Forskning.

Flere giver udtryk for, at de får stor støtte fra deres pårørende til især visse praktiske forhold, men at det kan være en stor udfordring at få omverdenen til at acceptere, at det er nødvendigt at sige fra overfor spidsbelastninger eller i andre situationer, der er stressfremkaldende, fordi sådanne situationer øger risikoen for opblussen af sygdommen.

Den manglende accept og forståelse fra omverdenen kan føre til skyldfølelse, afmagt og frustration, når man ikke kan yde det, andre tror, at man kan, eller hvis andre har svært ved at forstå, hvorfor det ikke er muligt. For man ser jo lige så rask ud som alle andre.

Manglende anerkendelse i kommunerne

Colitis ulcerosa, morbus Crohn og andre autoimmune kroniske sygdomme påvirker og begrænser i varierende grad den enkeltes muligheder for at forsørge sig selv. Derfor er der behov for anerkendelse og forståelse for sygdommene hos arbejdsgivere, kollegaer, uddannelsesinstitutioner, jobcentre, a-kasser og kommuner.

Især personer, der er på hel eller delvis offentlig forsørgelse, mærker denne skepsis og manglende forståelse for de begrænsninger, sygdommen medfører. For hvis sygdommen ikke anerkendes, er grundlaget

for ens forsørgelse væk. Man skal derfor ofte dokumentere sin sygdom overfor eksempelvis kommunens sagsbehandler.

Nogle oplever, at de tidligere har kunnet opfylde kravene, men senere ikke magter dette i takt med, at sygdommen forværres eller, at der tilstøder følge-sygdomme. I sådanne tilfælde kan man møde manglende anerkendelse og forståelse for sin situation fra sagsbehandler, a-kasse eller jobcenter. Ifølge rapporten oplever flere, at nogle kommuner kalkulerer med, at ikke alle der får afslag, magter at anke afgørelsen. I sådanne tilfælde er det hårdt at kæmpe for sine rettigheder, når man samtidig skal finde overskud til at leve med følgerne af sygdommen.

Ifølge forskningen hjælper VSL#3® med at bevare tarmfloraens normale balance

VSL#3®

Probiotisk kosttilskud



450 milliarder frysetørrede mælkesyre- og bifidobakterier

Anbefalet daglig dosis: 1-2 poser
Pakkestørrelse: 10 breve

8 forskellige stammer:

Bifidobacterium breve, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium infantis*,
Lactobacillus acidophilus, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus paracasei*,
Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, *Streptococcus thermophilus*

Bestilling og information: info@medans.dk
www.medans.dk

Tarmsygdomme øger risikoen for hjerteproblemer

Kronisk inflammatoriske tarmsygdomme som morbus Crohn og colitis ulcerosa øger risikoen for hjertelidelser.

Videnskabelige undersøgelser har tidligere vist, at der er en sammenhæng mellem kronisk inflammatoriske tarmsygdomme og øget risiko for eksempelvis blodprop i såvel hjerte som hjerne.

Nu har danske forskere undersøgt, om morbus Crohn og colitis ulcerosa også øger risikoen for hjertesvigt, og hvilken betydning perioder med sygdomsopblussen har i forhold til denne risiko. Forskerne fandt, at patienter, der for nylig havde fået konstateret morbus Crohn eller colitis ulcerosa, havde 37% højere risiko for indlæggelse som følge af hjertesvigt. I perioder med sygdomsaktivitet var risikoen endda to en halv gang højere

– altså mere end fordoblet. Den øgede risiko var gældende for alle med morbus Crohn og colitis ulcerosa uanset alder.

Undersøgelsen understreger, at det er vigtigt at være opmærksom på hjerte-kar-sygdomme hos såvel unge som ældre med kronisk inflammatoriske tarmsygdomme. Specielt er det dog vigtigt at være bevidst om denne risiko blandt yngre.

Forskerne bag undersøgelsen har en formodning om, at biologisk behandling har positiv indvirkning på risikoen for hjerteproblemerne, da medicinen kan forlænge perioderne med ingen eller lav sygdomsaktivitet. Et nyt studie skal dog give et endeligt svar herpå.



MSD støtter
med denne annonce
Colitis Crohn Foreningen



MSD er en førende global medicinalvirksomhed med en differentieret portefølje af receptpligtige lægemidler, vacciner, hospitalsprodukter og veterinærlægemidler. MSD arbejder indenfor en lang række områder, herunder kardiologi, smittsomme sygdomme, diabetes, lunge-sygdomme, vacciner og kvindesygdomme. Fremadrettet vil vi udvide vores produktportefølje indenfor neurologi, onkologi og dermatologi. Vi investerer i udvikling af bl.a. biologiske lægemidler for at nå vores mål om at sikre og forbedre menneskers liv overalt i verden. Vi har 15 kandidater i den sene udviklingsfase, og vi er repræsenteret i mere end 140 lande rundt om i verden, herunder også nye markeder i udvikling.



Lautrupbjerg 4, 2750 Ballerup

Colitis-Crohn Foreningen på Folkemødet

Igen i år var Colitis-Crohn Foreningen en aktiv part ved sommerens Folkemøde på solskinsøen Bornholm. Også denne gang var det i et udbytterigt samarbejde med De Autoimmune, hvor Colitis-Crohn Foreningen fik mulighed for at møde beslutningstagere ansigt til ansigt.

Folkemødet er kendt som Danmarks politik-festival, der finder sted på solskinsøen i Østersøen hvert år i uge 24 i den nordbornholmske havneby, Allinge. Dette års Folkemøde løb af stablen 12.-15. juni, og det primære formål er at styrke demokratiet og dialogen i Danmark. Det sker blandt andet ved at skabe en ny ramme om møder mellem beslutningstagerne i erhvervslivet, interesseorganisationer og politikere fra Folketinget, EU, kommuner og regioner.

Folkemødet er etableret med inspiration fra den svenske politikeruge 'Almedalsveckan'. Det første danske Folkemøde blev afholdt på Bornholm i 2011 – dengang var der ca. 10.000 deltagere. I 2014 deltog

mere end 90.000 besøgende på mødets fire festival-dage. Så Folkemødet er blevet en stor succes – og denne gang var Colitis-Crohn Foreningen repræsenteret ved Bente Buus Nielsen og Inger Graversen.

Kreativitet og kloge ord i Kampeløkken Havn

Solen skinnede over Folkemødet, da De Autoimmunes arrangement "Der skal to til en tango" blev afholdt. Arrangementet var støttet økonomisk af AbbVie. Ordstyrer Peter Albæk fra Lead Agency nåede lige akkurat at runde arrangementet af, inden deltagerne måtte søge ly for regnen. Forud var gået to timer, hvor et stærkt felt af personer i og omkring sundhedsvæsenet havde diskuteret og udviklet idéer til, hvordan man fremmer den stærke patient og styrker partnerskabet mel-



lem patient og personale - i et sammenhængende sundhedsvæsen.

Patientforeninger, sundhedspersonale, faglige organisationer og politikere satte sig om samme bord, og dét resulterede i nogle

spændende input. Patientforeningerne under De Autoimmune har efterfølgende samlet de mange input og vil i den kommende tid arbejde videre med temaerne omkring den stærke patient og partnerskabet mellem patient og sundhedspersonale.

De Autoimmune er

- Colitis-Crohn Foreningen.
- Gigtforeningen for Morbus Bechterew.
- Foreningen af Unge med Gigt.
- Danmarks Psoriasis Forening.
- Gigtramte Børns Forældreforening.





NYT fra socialrådgiveren

Har du spørgsmål eller brug for hjælp så kontakt foreningens socialrådgiver
Maiken Guldborg på telefon 5057 4982.

Ny sygedagpengereform

I CCF Magasinet fra februar 2014 beskrev jeg nogle af de mulige konsekvenser, som en ny sygedagpengereform kunne få for vores medlemmer. Nu er den meget omtalte sygedagpengereform vedtaget i Folketinget.

De nye regler om jobafklaringsforløb, de nye forlængelsesmuligheder og muligheden for at sige nej til behandling trådte i kraft 1. juli 2014. De øvrige dele af lovforslaget træder i kraft 1. januar 2015. De omhandler en ny visitationsmodel. En ny mulighed for at arbejdsgiver og borger kan anmode kommunen om at iværksætte en tidligere indsats. Fra 1. januar 2015 bliver ressourcerne i højere grad brugt på sygemeldte, der risikerer lange sygdomsforløb.

Til enhver ny lov er der også overgangsregler. En af dem medfører, at du vil miste retten til sygedagpenge, hvis din nuværende varighedsbegrænsning på 52 uger indtrådte inden 1. juli 2014, og du ikke kan få forlænget dine sygedagpenge efter de nuværende forlængelsesmuligheder. Du er derefter henvist til at søge kontanthjælp. Kontanthjælpen er her afhængig af formue og ægtefælle eller samlevers indtægts- og formueforhold.

Hvis du efter 1. juli 2014 har modtaget sygedagpenge i mere end 22 uger og ikke kommer ind under en af forlængelsesmulighederne, men fortsat er syg - vil du overgå til jobafklaringsforløb på nedsat ydelse svarende til kontanthjælp. Her er det dog uden hensyn til egen formue og en eventuel ægtefælle eller samlevers indtægts- og formueforhold. Sygedagpenge i 2014 udgør 17.658 kr. Satsen på jobafklarings-

forløb er 10.689 kr. for ikke forsørgere og 14.203 kr. for forsørgere.

Den nye sygedagpengemodel

Tidligere kunne man modtage dagpenge i 52 uger inden for de sidste 18 måneder, men ifølge den nye sygedagpengemodel skal sager revurderes allerede efter 22 uger, og sagerne vurderes efter de syv forlængelsesregler:

- Sygedagpenge kan forlænges, når det er overvejende sandsynligt, at der kan iværksættes revalidering til det ordinære arbejdsmarked (ikke støttet beskæftigelse). Sygedagpenge forlænges indtil revalidering er iværksat.
- Det er nødvendigt at gennemføre virksomhedspraktik eller andre afklarende foranstaltninger med henblik på at afklare arbejdsevnen. Der kan forlænges i 69 uger.
- Hvis den sygemeldte er i gang med eller afventer lægebehandling, og det forventes, at den sygemeldte kan genoptage beskæftigelse indenfor 134 uger regnet fra revurderingstidspunktet. Det er en betingelse, at der efter en lægelig vurdering er en sikker forventning om, at man kan være arbejdsdygtig inden for de 134 uger.
- Kommunen har vurderet, at sagen skal behandles i rehabiliteringsteamet med henblik på, at kommunen kan træffe afgørelse om ressourceforløb, fleksjob eller førtidspension. Der kan forlænges i op til 26 uger.
- Hvis den sygemeldte har livstruende eller alvorlig sygdom, som er lægeligt dokumenteret, er der ingen tidsmæssig begrænsning.

- Er der rejst sag om ret til erstatning efter lov om arbejdsskadesikring eller lov om sikring mod følger af arbejdsskade, kan sygedagpengene forlænges, indtil Arbejdsskadestyrelsen har truffet en afgørelse.
- Der er påbegyndt en sag om førtidspension. Sygedagpengene kan forlænges indtil det tidspunkt, hvor der tilkendes pension, eller der gives afslag på førtidspension.

I ovenstående tilfælde vil du kunne modtage sygedagpenge på almindelig sygedagpengesats. Er du i en situation, hvor du efter 22 uger fortsat er syg, men ikke kommer ind under nogle af de syv forlængelsesmuligheder, overgår du til jobafklaringsforløb.

Jobafklaringsforløb

Et jobafklaringsforløb skal give den sygemeldte en individuelt tilpasset, tværfaglig og helhedsorienteret indsats med henblik på, at den sygemeldte bringes tilbage i beskæftigelse eller i gang med en uddannelse. I jobafklaringsforløb gælder det, at den enkeltes mål i forhold til arbejde og uddannelse bliver styrende i forhold til, hvilke aktiviteter der sættes i gang.

Kommunen skal udpege en gennemgående og koordinerende sagsbehandler, der sammen med den sygemeldte skal udarbejde rehabiliteringsplanens forberedende del og indsatsdelen. Kommunen skal derudover varetage den løbende opfølgning og i samarbejde med den sygemeldte sørge for, at indsatsdelen justeres efter den sygemeldtes aktuelle situation og behov. Under et jobafklaringsforløb må kommu-

nen ikke anvende egen kommunal lægekonsulent, men skal søge sundhedsfaglig rådgivning og vurdering fra den kliniske funktion i regionen. Man kan som udgangspunkt være under jobafklaringsforløb i to år, men forløbet kan forlænges op til fire år.

Der er nogle problemstillinger ved, at man allerede efter 22 uger på sygedagpenge overgår til jobafklaringsforløb. For det første er der ikke mange af vores medlemmer, der allerede efter 22 uger er blevet udredt. For det andet er det på nedsat ydelse som beskrevet, og for det tredje vil arbejdsgiveren kun få refusion efter den lave takst, hvis man fortsat er tilknyttet en arbejdsgiver. Det kan reelt betyde, at nogle af vores medlemmer kan risikere at blive fyret på baggrund af den nedsatte refusion fra kommunen til arbejdsgiveren.

Nej til lægebehandling

I en forsøgsperiode fra 1. juli 2014 til 30. juni 2016 skal kommunen, hvis den sygemeldte afviser at modtage lægebehandling, indhente en vurdering fra regionens kliniske funktion. Vurderer den kliniske funktion, at en anden behandling kan anbefales, kan det i forsøgsperioden ikke tillægges betydning for den sygemeldtes ret til sygedagpenge, hvis den sygemeldte afviser at modtage lægebehandling, herunder lægebehandling, som måtte være anbefalet af den kliniske funktion.





NYT fra lokalafdelingerne

Bornholm

Formand: Kirsten Westh

Tlf. 3195 1801

E-mail: kirsten.westh@gmail.com

Afholdte arrangementer

Folkemødet i Allinge:

Igen i år havde Colitis-Crohn Foreningen et telt på Kæmpestranden i samarbejde med De Autoimmune. Bente og Inger havde travlt alle dage. Fredag eftermiddag var der workshop "Der skal to til en tango". Hvordan det gik, kan du læse mere om andet sted i bladet.

Kommende arrangementer

Vil du med en tur i skoven og se bisonokserne? Vi påtænker en guidet tur, så vi får stor mulighed for at se bisonokserne. En sommeraften i august med kaffekurv! Har du lyst til dette så send en mail til kirsten.westh@gmail.com.

Medlemsmøder

Vi har endnu ikke fastlagt medlemsmøderne i september og novembe. Har du emner, du gerne vil have taget op, hører vi gerne fra dig.

Fyn

Formand: Rikke Vium

Tlf. 2168 9663

E-mail: crocofyn@hotmail.com

Afholdt arrangement

20. maj afholdt vi et foredrag med diætist og medforfatter på de to Low FODMAP bøger, Mette Borre. Efter en kort præsentation af sig selv og aftenens forløb, lagde Mette Borre ud med at fortælle generelt om ernæring, dens påvirkning af bevægelserne i tarmsystemet og om vigtigheden af korrekt ernæring.

Fermenterbare – betyder at disse kulhydrater nedbrydes af bakterier i tarmen.

Oligosakkarider – en gruppe af kulhydrater med 2-20 molekyler.

Disakkarider – en undergruppe af oligosakkariderne som består af to molekyler.

Monosakkarider – er en betegnelse for et enkelt molekyle.

And – det engelske ord for "og".

Polyoler – kaldes også sukkeralkoholer og ender ofte på -ol.

Nu kan det lyde som om, det kræver en uddannelse i molekylærbiologi eller lignende for at forstå, hvad diæten går ud på, men Low FODMAP går i sin enkelthed ud på at reducere mængden af luftudviklende fødevarer, som udover at give luft i maven også kan medvirke til diarré. Eksempler på luftudviklende fødevarer kan være mælkesukker, hvis ikke man kan fordøje laktosen, løg, hvidløg, byg, hvede og tørrede bælgrugter.

Når man snakker om diæter i forbindelse med IBD og IBS, er det vigtigt at huske på, at ernæring ikke kan helbrede, men i mange tilfælde afhjælpe symptomerne. Samtidig er det vigtigt at huske på, at fordi en bestemt diæt fungerer for én patient, er det ikke ensbetydende med, at den fungerer for os alle. Ligesom vores sygdomsforløb er meget individuelle, er vores behov i forhold til ernæring og forskellige diæter det ligeså. Samtidig er der i forhold til alle diæter både gode dage og dårlige dage i forbindelse med, hvad maven reagerer på.

Mette Borre anbefaler, at man følger Low FODMAP diæten i fire-otte uger, hvor man helt udelukker samtlige FODMAPs, hvorefter man igen forsøger at indføre dem i kosten én efter én for derved at blive



opmærksom på, hvilke fødevarer man ikke kan tåle. Følger man diæten, anbefales det, at man maksimalt indtager 3 x 100 g frugt pr. dag. Australien er det eneste land, som analyserer fødevarer for at finde ud af, hvor mange FODMAPs de indeholder. Det gør forskningen svær her i Danmark, da det ikke er alle fødevarer, som kan sendes til Australien grundet landets sikkerhedspolitiske holdning. Det første danske studie der undersøger effekten af Low FODMAP diæten er udført på Herlev Hospital.

Har du fået interesse i diæten, kan begge Low FODMAP bøgerne købes på foreningens hjemmeside. Derudover kan der købes en app til både Android og Apple for 45 kr.

Kommende arrangementer

Vi arbejder pt. med et spændende efterårsmøde, som bliver afholdt i oktober/november. Hold øje med hjemmesiden, vores Facebookgruppe og postkassen/mailen. Der vil blive sendt invitationer ud i begyndelsen af september.

Færøerne

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

Afholdt arrangement

Generalforsamlingen blev afholdt i MBF huset i februar, og der var ca. 30 fremmødte. Bestyrelsen var den samme efter generalforsamlingen:

- Teitur Vágadal, formand
- Jórún Isaksen, skriver
- Durita Nolsøe
- Jóhann Joensen
- Jónfríð Jóanesarson
- Jóanes Lindarstein, revisor

Handlingsplan blev fremlagt. Bestyrelsen vil have to sociale tiltag og en-to forelæsninger om året. Be-

styrelsen fik godkendelse til at søge medlemskab i MBF, og 7. maj blev foreningen optaget i MBF. Der er således nu 24 foreninger i den færøske patientforening, som repræsenterer ca. 4000 medlemmer.

Kaffesnak i Kaffihúsið

28. maj var der kaffesnak i Tórshavn, hvor Kári Horn fortalte om sit forløb som nydiagnostiseret med colitis ulcerosa og det at tilpasse tilværelsen. Efter Káris fortælling fremførte et ungt talent, Annika Malunardóttir, to sange og spillede guitar. Det var meget rørende og smukke sange. Siden fortalte Rannvá Klein om, hvordan hendes liv havde udartet sig med colitis ulcerosa, og hvordan hun havde været gennem næsten alt. En meget hyggelig aften der endte med en god snak.



Kommende arrangementer

Kaffesnak i september/oktober:

Vi vil have en lignende kaffesnak som i Tórshavn. Det bliver enten i Klaksvík eller i Eysturoy, stedet oplyses senere til medlemmerne. Måske bliver der også mulighed for kaffesnak i Suðuroy i september.

København

Formand: Henriette Vransø
Tlf. 5188 5019
E-mail: platform_shoes@hotmail.com

Tidligere arrangementer

Ungegruppen har siden seneste nummer af CCF Magasinet afviklet en forhåbentlig vellykket grillsammenkomst i juli på Amager Strandpark (efter deadline).

Kommende arrangementer

Ungemøde 13. september

Der inviteres til et underholdende indslag med lokumsræs med efterfølgende cocktailaften. Der vil ved dette arrangement blive opkrævet deltagerge-



NYT fra lokalafdelingerne

byr. Følg med på Facebookgruppen "CCF ungegruppe København", hvor de nærmere enkeltheder i forbindelse med arrangementet vil blive publiceret.

Low FODMAP diet ved Colon irritable (IBS)

18. september inviteres til dobbeltforedrag med overlæge Pia Munkholm, professor ved gastroenheden og diætist Lisbeth Jensen, medforfatter til bøgerne "Low FODMAP diet" 1 og 2. Begge foredragsholdere er tilknyttet Herlev Hospital, hvor arrangementet også afholdes. Der vil ved dette dobbeltforedrag blive sat fokus på både den medicinske og den diætiske vinkel i forhold til IBS og FODMAP. Der vil som altid være mulighed for at stille spørgsmål til vores foredragsholdere.

Tilmelding til medlemsmødet senest 12. september på mail: ccf.kbh@gmail.com eller tlf. 6138 5461. NB! Familie og pårørende til medlemmer af Colitis-Crohn Foreningen er altid velkomne til at deltage i vores arrangementer, ligesom medlemmer af andre lokalafdelinger i Colitis-Crohn Foreningen også er velkomne.

Kirurgisk foredrag i november

Vi arbejder fortsat på et kirurgisk foredrag i november. Mere herom i næste udgave af CCF Magasinet.

Midtjylland

Kasserer: Ove Kokholm
Tlf. 8661 5991
E-mail: ove.kokholm@easyrun.dk

Kommende arrangementer

Medlemsmøde onsdag 12. november kl. 19.00 i De Frivilliges Hus, Vesterbrogade 1, 8800 Viborg, (på hjørnet af Jernbanegade og Vesterbrogade). Vi sørger for kaffe og sodavand samt lidt sødt og småkager. Vi får forhåbentlig en hyggelig og uformel aften, hvor der er mulighed for at tale med nye



eller gamle venner. Der er ikke nogle faste punkter på programmet. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Sidste gang fyldte vi næsten lokalet, og det håber vi at gøre igen.

Midtsjælland

Formand: Lone Valvik
Tlf. 2712 6131
E-mail: valvik@mail.dk

Kommende arrangementer

Informationsmøde om Profermin: Colitis-Crohn Foreningen Midtsjælland afholder informationsmøde om Profermin torsdag 11. september kl. 18.00-20.00 i Frivilligcenter Roskilde, Sct. Maria Park, lokale 6-7, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde.

Tilmelding: E-mail senest 9. september kl. 18 til eiliffalmann@gmail.com. Pris: Medlemmer af Colitis-Crohn Foreningen: Gratis. Ikke-medlemmer: 100 kr. Alle er velkommen, og der serveres sandwich i pausen. Husk medlemsnummer ved tilmelding.

Midtvestjylland

Der er i øjeblikket ingen fungerende lokalafdeling i Midtvestjylland. Ønsker du at være med til at opstarte lokalafdelingen, så kontakt foreningen på info@ccf.dk.

Nordjylland

Formand: Bjarke Christiansen
Tlf. 9890 9716
E-mail: bjarke.chr@privat.dk

Afholdte arrangementer

Medicinsk og kirurgisk foredrag: Colitis-Crohn Foreningen Nordjylland har i maj afholdt foredrag med overlæge Jan Fallingborg og kirurg Jens Christian Andersen. Der var omkring 30 deltagere denne aften på Aalborg Sygehus Syd. Det var et flot fremmøde og en

rigtig hyggelig aften. Elin bød velkommen, hvorefter bestyrelsen præsenterede sig kort, og så begyndte Jan med en kort gennemgang af colitis ulcerosa og morbus Crohn; behandlingsmetoder/medicin, undersøgelser, bivirkninger samt lidt billeder af sygdomsramte tarme. Der blev også fortalt lidt om forskellene på de to sygdomme. I pausen blev der serveret kaffe og kage.

Herefter fortalte Jens Christian om kirurgisk behandling af de to sygdomme. Han berørte blandt andet emnet stomi og viste nogle meget forklarende diagrammer, der illustrerede, hvordan de forskellige operationer foregår. Efter de to lægers gennemgange var der rig mulighed for at stille spørgsmål, og denne mulighed brugte de fremmødte. Det er en fin mulighed for at få stillet de spørgsmål, man "glemte" sidste gang, man havde kontakt med lægen. Nogle gange kan det også være fint at høre en anden læges holdning til ens sygdomsforløb.

Kommende arrangementer

Kom og mød os på Aalborg Sygehus Syd til en snak med en ligesindede. Vi kommer forbi 25. september, 30. oktober og 27. november. 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.

Nordsjælland

Der er i øjeblikket ingen fungerende lokalafdeling i Nordsjælland. Ønsker du at være med til at opstarte lokalafdelingen, så kontakt foreningen på info@ccf.dk.

Storstrøm

Formand: Morten Friis Hansen
Tlf. 2293 9840
E-mail: mofriha@gmail.com

Sydvestjylland

Formand: Philip Mariboe
Tlf. 3028 0683
E-mail: mariboecf@gmail.com

Afholdte arrangementer

6. februar afholdt lokalafdelingen den årlige generalforsamling, med det ligeså årlige ringe fremmøde. Vi er rigtig kede af, at der aldrig kommer mere end otte-ti fremmødte (bestyrelsen inklusive!). Vi vil gerne i lokalafdelingen appellere til, at medlemmerne møder op til generalforsamlingen - det er slet ikke så kedeligt, som det lyder. Vi havde igen en hyggelig aften, hvor der - trods det lave deltagerantal - kom en rigtig god diskussion i gang. Hvis I på nogen måde har kommentarer, spørgsmål eller forslag til vores generalforsamling, er I mere end velkomne til at kontakte foreningen, enten pr. brev, mail eller via lokalafdelingens Facebookgruppe.

Desuden vil vi gerne understrege, at skulle det hændes, at et eller flere bestyrelsesmedlemmer ønsker at udtræde, og der ikke kan findes nogle, der vil indtræde i stedet for, kan det i værste tilfælde ende med en lukning af lokalafdelingen - hvilket vi bestemt ikke ønsker! Så mød op og få en hyggelig aften i selskab med de andre medlemmer!

25. marts afholdt vi i lokalafdelingen et medlemsmøde, hvor vi havde inviteret psykolog Gert Barslund. Det var en herlig og lærerig aften med et fint fremmøde. Gert prøvede i løbet af mødet at give deltagerne nogle redskaber angående vores sygdom, og hvordan andre ser os med sygdommen. Et meget spændende møde hvor vi lærte en masse - ikke mindst, at vi hver især har vores helt egne specielle måder at håndtere sygdommen på.

22. maj fandt den årlige minigolf-turnering med efterfølgende spisning sted. Efter lidt vanskeligheder i tilmeldingsprocessen (vi beklager!) strømmede til-





NYT fra lokalafdelingerne

meldingerne ind, og vi fik en rigtig fin aften med både masser af hygge og god mad!

Kommende arrangementer

Vi opfordrer til, at medlemmerne holder øje med både lokalafdelingens sider på Colitis-Crohn Foreningens hjemmeside og ikke mindst vores Facebookgruppe - linket til gruppen finder i på hjemmesiden. Har i spørgsmål eller måske et forslag til et arrangement, så kontakt os endelig.



Syddøstjylland

Formand: Karina R. Kristensen
Tlf. 2256 5405
E-mail: ccf.vejle@gmail.com

Kommende arrangementer

Medlemsmøde mandag 15. september kl. 18.00 på Midtbysskolen, Strandgade 2, 7100 Vejle. Vi laver mad sammen- og derefter spiser den - ud fra grundprincipperne i LCHF – LowCarbHighFat? LCHF handler om rigtig mad af gode og så vidt muligt uforarbejdede råvarer. Grundprincipperne handler om færre kulhydrater fra stivelse, mange grøntsager, godt kød og mere naturligt fedt, så du spiser færre gange om dagen, fordi din appetit bliver reguleret naturligt. Blodsukkeret bliver stabilt, og du bliver mæt – og vægten går måske endda ned - hvis det er et mål.

Karin Søsted er vores nye medlem i bestyrelsen i Syddøstjylland, og hun er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed fra JCVU, dengang under Aarhus Universitet, og hun har desuden været ansat i et kantinekøkken gennem tre år. Karin har bloggen lchf-nydelseoglivskvalitet.dk, hvor hun blogger om LCHF, ærlig mad med mere. Karin afholder madværksteder og workshops, hvor selve madlavningen kombineres med foredrag og oplæg samt inddragelse af kursisterne.

Arrangementet vil koste kr. 50,- pr. person som tilskud til indkøb. Tilmelding er nødvendig og vil være efter først til "først til mølle" princippet. Vi har 25 pladser. Tilmelding skal ske på mail ccf.vejle@gmail.com eller på 2256 5405 senest 4. september 2014 – eller så længe der er plads. Vi håber at se rigtig mange til dette medlemsmøde, vel mødt.

"LCHF, LowCarbHighFat, vinder større og større indpas i disse år, og det er med rette. Som uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed med baggrund i de officielle anbefalinger fra 2006, kan jeg kun sige, at LCHF holder!" Karin Søsted siger videre: "Du er mæt, glad og tilfreds. Og som en bonus bliver din vægt stabil - mange oplever også vægttab, og et vægttab der holder. Sådan er min egen hverdag nu. Hvor jeg før aldrig var ordentlig mæt og altid tænkte på mad, er der nu ro i min krop og i mit blodsukker. Jeg har spist mig symptomfri fra min irritable tarm, og det er i sig selv fantastisk, og noget jeg aldrig kunne inden for de officielle kostråd!"

Sønderjylland

Der er i øjeblikket ingen fungerende lokalafdeling i Sønderjylland. Ønsker du at være med til at opstarte lokalafdelingen, så kontakt foreningen på info@ccf.dk.

Vestsjælland

Formand: Heidi Christensen
Tlf. 4034 0640
E-mail: heidichristensen.heidi@jubii.dk

Kommende arrangementer

Besøg i ZenGarden søndag 31. august 2014 kl. 14.00. Lad søndagsturen gå til ZenGarden i Vedde, en have på ca. 24.000 m² hvor græsset må betrædes, og trædesten er smukt lagt i bede, hvor blandt andet roser, georginer og stauder blomstrer. Se skønne stenbede, vandløb, vandfald og koi-damme hvor smukke koi-karper svømmer roligt rundt.

Afsæt nogle hyggelige timer, tag kaffen og kagen med, og lad dig inspirere i denne smukke have. Tilmelding på mail: lotte.jorn@gmail.com (navn + antal), indbetaling kr. 50,00 pr. person senest 20. august på reg. 5356 konto 0000345663. Vi mødes på parkeringspladsen og ser frem til nogle hyggelige og inspirerende timer sammen med jer hos: ZenGarden, Bakkevej 27, Vedde, 4295 Stenlille. Se mere på www.zengarden.dk.

Fredag 21. november afholder Colitis-Crohn Foreningen Vestsjælland bowlingaften inklusiv julefrokost kl. 18.00 i Holbæk. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Invitation til arrangementet vil blive udsendt til alle medlemmer.



Med ønsket om en god sommer til alle.

Østjylland

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

Tidligere arrangementer

7. maj 2014 - Skulle vi have haft besøg af socialrådgiver Maiken Guldborg fra Colitis-Crohn Foreningen - foredraget blev desværre aflyst pga. manglende tilmelding.

8. maj 2014 - Opstart af netværk for forældre til børn med kronisk tarmbetændelse. Netværket er nu startet op. Der er plads til flere, så er du/I forældre til et barn med Crohn eller colitis, så kontakt os, og vi formidler kontakten.

17. maj 2014 – I anledning af Verdens IBD dag – delte vi Co-Cards ud på parkeringspladser og veje i området omkring Classic Car Race, Aarhus. Vi håber, vi hermed har været med til at udbrede kendskabet til

colitis ulcerosa, Crohns sygdom og andre relaterede tarmsygdomme.

Kommende medlemsmøder

11. september 2014 - Læge Mette Juhlsgaard Nielsen vil denne aften fortælle om fertilitet.

8. november 2014 - Lokalfdeling Østjyllands 25 års jubilæum.

4. december 2014 - Årets sidste medlemsmøde, som også denne gang vil være banko.

Vi vil også prøve at opstarte andre erfa-grupper. Da-toer er endnu ikke fastlagt.

Der vil som sædvanlig blive udsendt invitationer pr. mail og brev, hvor I kan læse mere om arrangementerne og omkring tilmelding.

I lokalfdeling Østjylland har vi en velfungerende ungegruppe, hvor vi mødes ca. hver anden måned, på en cafe eller lignende. Vores næste arrangement bliver en omgang minigolf. Her har du rig mulighed for at mødes med en flok fantastiske unge i alderen 18-30 år. Læs mere på vores Facebook gruppe: [ccfunge-gruppeoestjylland](https://www.facebook.com/ccfunge-gruppeoestjylland).



På bestyrelsens vegne
Inger Graversen

Voksenkursus

Der er stadig ledige pladser til vores populære voksenkursus for medlemmer fra 26 år.

Kurset afholdes på Kerteminde Vandrehjem, Skovvej 46, 5300 Kerteminde 16.-17. august, og prisen er 350 kr. pr. person. Som sædvanlig er man meget velkommen til at tage sin partner/pårørende med.

Du kan læse mere om kurset og tilmelde dig på: www.ccf.dk/kurser/voksen-kursus.

Seneste tilmelding er 4. august, men sidste år var kurset fuldt booket lang tid forud, så skynd

dig at tilmelde dig denne hyggelige og lærerige weekend.



Ungemøde

Hvornår har du sidst hørt en løve brøle eller hilst på en kongepingvin?

Lørdag 23. august kan du møde andre unge i alderen 16-30 år med colitis ulcerosa, morbus Crohn eller irriteret tyktarm fra hele landet, når Colitis-Crohn Foreningen er vært ved en tur til Odense Zoo.

Vi mødes foran Odense Zoo, Sdr. Boulevard 306, 5000 Odense C, kl. 12.00. Her pakker vi trækvognen med mad og drikke og tager herefter en tur rundt i haven. Så har du lyst til at deltage i en hyggelig dag, sammen med andre i samme båd, så er det nu, du skal tilmelde dig.

Dette medlemsarrangement er gratis, og din transport vil blive refunderet efter billigste DSB takst. Af hensyn til forplejning skal du tilmelde dig på www.ccf.dk/kurser/ungemoeder eller på info@ccf.dk senest 18. august. Desuden skal der indbetales et depositum på 100 kr. som du vil få tilbage, når vi mødes.

Ungekoloni

I sensommeren 2014 afholdes igen koloni for dig i alderen 16-30 år. Kolonien foregår 25.-28. september i Kerteminde. Prisen er 500 kr. pr. deltager.

Kolonien er en god måde at lære andre unge i samme båd at kende. I løbet af weekenden vil der være foredrag med forskellige fagfolk, det kunne være læger, kirurger, socialrådgivere, terapeuter og lignende. Det endelige program vil være klar medio september.

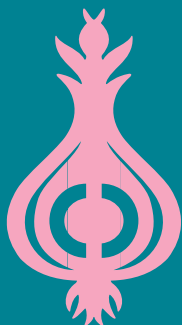
Der er også lagt stor vægt på det sociale, og derfor vil der også være rig mulighed for at snakke

sammen. Tid til at snakke om hvor svært det kan være at have en kronisk sygdom, at det kan være svært at snakke med familie og venner om det. Og alt i alt vil du opleve, at du ikke er alene.

Du kan læse mere om kolonien og tilmelde dig på: www.ccf.dk/kurser/ungekoloni

Sidste tilmelding er 10. september, men der er begrænset antal pladser, så skynd dig at tilmelde dig denne hyggelige og lærerige forlængede weekend.

I forbindelse med Anne-Marie Eskildsens bisættelse, donerede familie og pårørende penge til foreningen. Colitis-Crohn Foreningen vil gerne takke for denne betænkelighed.



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

Lise B. Nielsen

Kenneth Hoffmann

Morten Friis Hansen

Louise Hansen

Charlotte Soelberg Bjerggård

Therese Elin Larsen

Casper Nagel

Suppleanter

Philip Mariboe

Charlotte Nielsen

Sonja Thybo Thomsen

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 Guldborg

Tirsdag kl. 15.00-18.00

Torsdag kl. 11.00-13.00

Tlf. 5057 4982

Mail: social@ccf.dk

Diætisterne

Stine Junge Albrechtsen

Aleris-Hamlet København

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

Kommende kurser og møder

Voksenkursus 16.-17. august

Ungekoloni 25.-28. september

Ungekursus 2015 27. februar-1. marts

Alle kurser foregår i Kerteminde

Ungemøder: 23. august og 15. november.

Alle ungemøder foregår i Odense.

Tilmelding til kurser og møder via www.ccf.dk

Deadline for materiale til næste udgivelse er 1. oktober 2014

God medicin til en god pris

Vidste du at symptomerne ved kronisk diaré
kan behandles med Imolope?

Imolope® (Loperamid) er
et alternativ til Imodium.



Spørg efter Imolope / **de gule** fra danske Orifarm på apoteket.

Imolope fås i tre pakningsstørrelser på
10 stk., 20 stk. og 60 stk.



Produktinformation Imolope (Loperamidhydrochlorid) 2 mg tabletter

Læs omhyggeligt oplysninger i indlægssedlen eller på emballagen inden brug.

Anvendelsesområde: Diaré. **Dosering:** Voksne: Startdosis 2 tabletter. Pause 1 time. Derefter 1 tablet efter hver uformet afføring. Højest 8 tabletter i døgnet. Behandlingen bør ikke fortsættes udover to døgn. Børn over 12 år: Startdosis 1 tablet. Pause 1 time. Derefter 1 tablet efter hver uformet afføring. Højest 4 tabletter i døgnet. Behandlingen bør ikke fortsættes udover to døgn. Bør ikke anvendes til børn under 12 år. **Må ikke anvendes ved:** Overfølsomhed over for indholdsstofferne, diaré i forbindelse med feber og/eller blodig afføring, betændelse i tynd- og/eller tyktarmen, tarmslyng, misdannelse af tyktarmen, akut anfald af tarmbetændelse. **Forsigtighedsregler:** Forsigtighed ved nedsat leverfunktion. Behandlingen skal stoppes ved kronisk tarmbetændelse, hvor akut diaré ikke afhjælpes efter 48 timers behandling samt ved tegn på forstoppelse. Indeholder lactose. **Brug af anden medicin:** Forsigtighed tilrådes ved samtidig brug af medicin med indholdsstofferne ritonavir og sulfamethizol sammen med trimethoprim. **Graviditet:** Bør ikke anvendes uden lægens anvisning. **Advarsel:** Bør ikke anvendes. **Bivirkninger:** Almindelige: Forstoppelse, mavesmerter og kvalme. Ikke almindelige: Hovedpine, døsighed, svimmelhed, mundtørhed, mavekrampe, luft i maven, opkastning. Sjældne: Nældefeber, hævelse under huden og i slimhinderne, anafylaktisk shock, allergiske reaktioner, hududslæt, blærelignende udslæt, Stevens-Johnson's syndrom, kraftig afskalning og afstødning af de øverste hudlag, manglende evne til at tømme blæren. Meget sjældne: Tarmslyng, misdannelse af tyktarmen. **Tilskud:** Ingen. **Pakningsstørrelser:** 10, 20 og 60 stk. **Registreringsindehaver:** Orifarm Generics A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, tlf: 63952700. **Udlevering:** HF. Fuldt produktresumé kan rekvireres hos Orifarm Generics A/S eller på Lægemiddelstyrelsens hjemmeside: www.laegemiddelstyrelsen.dk