

NR.141 / FEBRUAR / 2026



# CCF MAGASINET

COLITIS – CROHN FORENINGEN / FORENING FOR TARMISYGE / WWW.TARMSYGDOMME.DK

## ALT STARTER MED PATIENTEN

**"Teknologi er et værktøj,  
ikke en erstatning for hjerte og hænder"**

KARI MARTINSEN, SYGEPLEJEFORSKER OG PROFESSOR EMERITUS

Vores største ønske er et sundhedsvæsen, der tager hånd om patienter med autoimmune sygdomme, uanset hvor i landet de bor

Flere og flere patienter  
- færre ambulatoriebesøg:  
Gastroenterologer advarer mod  
presset og flere politiske krav

Tandsundhed burde ikke være et  
spørgsmål om penge, men en del  
af et samlet tilbud i det danske  
sundhedsvæsen



## COLITIS-CROHN FORENINGEN FORENING FOR TARMSYGE

CCF har et landssekretariat, en hovedbestyrelse og lokalafdelinger over hele landet. Foreningen arbejder for oplysning, forskning og bedre vilkår for personer, der lider af Crohn's sygdom, colitis ulcerosa, mikroskopisk kolit, galdesyrediarré, irritable tyktarm og andre tarmsygdomme. Vi tilbyder bl.a. vores medlemmer socialrådgivning, patientrådgivning og kurser i at mestre situationen som et menneske med en tarmsygdom. I 2017 var ca. 52.000 danskere ramt af inflammatoriske tarmsygdomme, og fordi det stiger med ca. 2 % om året, var tallet ca. 58.000 i 2023. I 2025 vil tallet forventeligt være ca. 70.000. Det er en af de højeste forekomster i verden. Sammen med irritable tyktarm og galdesyrediarré har op imod 1.000.000 danskere sygdomme i tarmene. Antallet af personer med tarmsygdomme er årsagen til, at CCF arbejder med tarmsygdom som en overset folkesygdom i Danmark. En folkesygdom defineres ved, at minimum 1 % af befolkningen er ramt af samme sygdom.

### CCF's kerneområder er primært

**At forbedre forholdene for mennesker** ramt af Colitis og Crohn i alle henseender. Dette gælder også andre tarmsygdomme, mikroskopisk kolit, patienter med galdesyremalabsorption, irritable tyktarm og følgesygdomme heraf. Det er værd at bemærke, at der selvfølgelig kan være nogle konsekvenser af at være tarmsyg. Derfor samarbejder CCF med relevante patientforeninger i Danske Handicaporganisationer og Danske Patienter for fælles at styrke indsatsen for tarmsyge.

**At kronisk tarmsyge har en stærk stemme** i forbindelse med øvrige samfundsforhold; fx menneskers sygdom, herunder sygedage og retten til behandling, tarmpatienters begrænsninger og funktionsnedsættelser som følge af at være kronisk tarmsyg. CCF's stemme skal kunne høres i det offentlige og private sundhedsvæsen, på arbejdsmarkedet, uddannelsesinstitutioner, i forbindelse med fertilitet- og graviditet, seksualitet og livskvalitet i al almindelighed.

**At CCF arbejder for at fremme forskningen** i Danmark med fokus på optimale og patientvenlige behandlingsmetoder, digitaliseringens og mulighederne med AI i fremtidens fagre sygehusvæsen, og særligt fokus på, at der forskes i den stigende udvikling af IBD/IBS blandt børn og unge.

**At CCF ønsker at give vores medlemmer** den bedst mulige service i form af kompetent faglig rådgivning, gode arrangementer og netværk og øvrige relevante tilbud, der kan forbedre medlemmernes viden og hverdag.

**At CCF bliver en national anerkendt politisk aktør**, der kan flytte hegnsplæle for tarmpatienter i hele Danmark.



- 4 Leder
- 5 Indkaldelse til LGF
- 6 Årsberetning
- 8 Sundhedsministerens nytårstale - uddrag
- 9 Hjemmeberedskab - din 3-døgns guide
- 10 Job og kronisk sygdom
- 11 Nyt fra socialrådgiveren  
- Farvel til ressourceforløb
- 12 Gravid tarmsyg vandt sag.
- 13 Kontrol uden grund
- 14 Tarmsygdomme i vækst
- 16 Ny aftale om tandkonto
- 17 Pårørende: Få en bisidder  
Pårørende: pårørende til et barn
- 18 Tandsundhed et spørgsmål om penge
- 20 Stomien gav mig livskvaliteten tilbage
- 21 Seksualitet
- 22 CCF's patientpris Thøger Thøgersen
- 23 Fra 25 års kamp til kontrol
- 24 Gratis samtale på apoteket
- 26 Kort & godt
- 28 Arv og testamente
- 30 Vælg Klogt - når patienter og fagfolk  
finder løsninger sammen
- 31 Sundhedsudvalget og ny podcast
- 32 Nyt fra lokalforeningerne



**8**  
Sundhedsministerens  
nytårstale



**14** Tarmsygdomme i  
vækst



**22** Thøger Thøgersen - modtager af  
årets patient pris

# INDHOLD

01  
26

## VIL DU KUN LÆSE CCF-MAGASINET DIGITALT?

Hvis du foretrækker at læse CCF-Magasinet digitalt, så kan du blot afmelde papirversionen. Det gør du ved at sende en mail med dit navn, adresse samt fødselsdato til [info@ccf.dk](mailto:info@ccf.dk).

CCF-Magasinet udkommer 4 gange om året. Du kan finde tidligere udgivelser på [www.tarmsygdomme.dk](http://www.tarmsygdomme.dk)

## CCF MAGASINET

Oplag: 4.650 stk.

### Redaktion:

Redaktør, Helle Eckeroth  
Næstformand, Benthe Bertelsen

### Ansvarshavende redaktør:

Direktør René Skau Björnsson

### Annoncer:

Administration,  
Jens Theil Christiansen

Layout og tryk: KLS PurePrint A/S  
ISSN 2245-9928

**Deadline for materiale til næste udgivelse:**  
16. marts 2026

**Alle indlæg, billeder og forslag kan sendes til mail:**  
[he@ccf.dk](mailto:he@ccf.dk) eller [info@ccf.dk](mailto:info@ccf.dk)  
mrk. Magasinet

### Om forsidebilledet:

#### Sygeplejens ydmyge superhelt

Forsidebilledet viser Kari Martinsen, norsk sygeplejeforsker, professor emeritus og fast pensum på sygeplejerskeuddannelsen i Danmark - samt mange sygeplejerskers erklærede forbillede.

Kari Martinsen har gennem hele sin karriere været

fortaler for, at sygeplejersker skal bruge deres sanser, intuition og fantasi i mødet med patienten og i udøvelsen af deres faglige skøn.

"Diakonisserne var de første faglærte sygeplejersker, og de beskrev det faglige skøn ud fra det, de sansede. Et kunsthåndværk, som stadig er centralt i sygeplejen - også i vores avancerede teknologiske verden. Robotter kan aldrig erstatte fantasien, når man for eksempel skal forsøge at sætte sig i en andens sted eller håndtere noget uforudset. Det er vigtigt at blive venner med teknologien, så sygeplejersker kan sanse og fornemme noget af patientens tilstand via teknologi og robotter. Men robotter bør aldrig erstatte pleje og menneskeligt nærvær," siger Kari Martinsen.



# KURSEN MOD LIVSKVALITET - PATIENTEN ER PEJLEMÆRKET



AF JAKOB HANSEN,  
LANDSFORPERSON CCF  
– FORENINGEN FOR  
TARMSYGE

Årets første magasin lægger ud med en enkel, men afgørende påmindelse: Alt starter med patienten. Det er både et statement og et ståsted – og et godt afsæt for dette nummer af CCF Magasinet.

For selv om der tales meget om strukturer, systemer og strategier i sundhedsvæsenet, begynder det hele stadig et andet sted: hos mennesker af kød og blod. Hverdage der skal hænge sammen, og liv der skal leves – også med en kronisk tarmsygdom.

I dette magasin bevæger vi os både bredt og bevidst. Vi ser på de store linjer i sundhedsvæsenet og stiller de nødvendige spørgsmål om kapacitet, kvalitet og kontrol – men vi dykker også ned i det nære og konkrete. For hvad er værdien af reformer og regler, hvis de ikke giver mening i det virkelige liv?

Du kan blandt andet læse om tarmsygdom og arbejde – og om hvorfor sygdom ikke automatisk gør mennesker mindre værdifulde på arbejdsmarkedet. Du kan læse om nye beskæftigelsesregler, som mange vil møde i 2026, og som kalder på overblik og omtanke. Og du kan læse om tandsundhed, hvor kravet om delvis egenbetaling skaber uoverensstemmelse mellem behov og behandling.

Magasinet giver også plads til de personlige fortællinger. Om livet med stomi. Om at være forælder til et barn med kronisk sygdom. Om pårørende, som hver dag yder en indsats, der sjældent kan måles – men som tydeligt kan mærkes.

Som altid rummer magasinet også nyt fra foreningen: invitation til landsgeneralforsamlingen 21. marts, glimt fra lokalafdelingerne og indblik i det store arbejde, der udføres af engagerede frivillige rundt om i landet. Det er i treenigheden, CCF's styrke for alvor viser sig – i fællesskabet, fagligheden og den fundamentale vilje til at gøre en forskel.

Senere på året vil vi som forening tage mere aktiv del i de sundhedspolitiske drøftelser. For nu handler det om at holde fast i det, vi ved virker: at lytte, at lære – og at lade patientens perspektiv være pejlemærket.

God læselyst.

**Hvad er værdien af reformer og regler, hvis de ikke giver mening i det virkelige liv?**

# LANDSGENERALFORSAMLING 2026

Hovedbestyrelsen indkalder hermed til ordinær generalforsamling:

**LØRDAG DEN 21. MARTS 2025 KL. 12.45**

Sted: Rosenbæk Huset, Rosenbæk Torv 30, 5000 Odense C  
Kl. 11 - 12 finder uddeling af forskningsmidler sted. Alle er velkomne.

Der vil i henhold til vedtægternes §6, stk. 2 være følgende dagsorden:

1. Fremlæggelse af hovedbestyrelsens beretning om foreningens virksomhed i den forløbneperiode til godkendelse.
2. Fremlæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
3. Hovedbestyrelsens forslag til handlingsplan for det næste år.
4. Behandling og godkendelse af budget.
5. Fastsættelse af kontingenter.
6. Indkomne forslag.
7. Valg.
  - a. Valg af 3 medlemmer til næste år.
  - b. Hovedbestyrelsesmedlemmer.  
Der skal vælges 3 medlemmer for 3 år.
8. Valg af suppleanter. Der skal vælges 3 suppleanter.
9. Valg af 2 interne revisorer.
10. Eventuelt.

Adgang: Medbring medlemsbevis i form af blad nr. 141, medlemskort/toiletkort eller kontingentkvittering.

Ad. Pkt. 5: Forslag, som ønskes behandlet på den ordinære generalforsamling, skal være hovedbestyrelsen i hænde senest 1. marts 2026.

Ad. Pkt. 6 og 7: Forslag vedr. kandidater til hovedbestyrelsesmedlemmer og suppleanter skal være hovedbestyrelsen i hænde senest 1. marts 2026.

Forslag til hovedbestyrelsesmedlemmer, suppleanter og revisor, samt regnskab og budget vil kunne rekvireres fra foreningens sekretariat efter d. 11. marts. 2025. Informationerne udsendes automatisk til alle lokalformænd.

Vedtægter for Colitis-Crohn Foreningen kan findes på foreningens hjemmeside [www.ccf.dk](http://www.ccf.dk)

I forbindelse med generalforsamlingen bydes på et let måltid. Ønsker du at deltage i spisningen, bedes du tilmelde dig senest 10. marts 2026 til sekretariatet på telefon 35 35 48 82 eller [info@ccf.dk](mailto:info@ccf.dk)  
- ønsker du vegetarmad / gluten- eller laktosefri skal dette angives ved tilmelding

**OBS! Tilmelding er kun nødvendig for deltagelse i spisning.**

## Et år med konsolidering, professionalisering og nye ambitioner

2025 har været et år, hvor CCF - Foreningen for tarmsyge har taget flere afgørende skridt i retning af at være en mere professionel, synlig og slagkraftig medlemsorganisation. Med afsæt i vores kerneopgave - at forbedre livsvilkår, behandling og rettigheder for mennesker med IBD, IBS og relaterede tarmsygdomme - har vi arbejdet målrettet med både drift, udvikling og strategisk positionering.

Året har været præget af stærkt engagement fra medlemmer og frivillige, øget politisk gennemslagskraft og markante investeringer i digitale løsninger, der skal styrke vores medlemservice og oplysning mange år frem.

## Medlemmer og fællesskab

Vi har et stabilt antal medlemmer, og har stadig en ambition om at vokse. Det er bemærkelsesværdigt i en tid, hvor mange patientforeninger oplever faldende medlemstal.

Den store medlemsundersøgelse, som blev gennemført i slutningen af 2024, har været et centralt pejlemærke for vores prioriteringer i 2025. Med over 1.500 besvarelser fik vi et solidt vidensgrundlag om medlemmernes behov, forventninger og ønsker. Resultaterne har tydeligt vist, at medlemmerne efterspørger:

- mere løbende og lettilgængelig information
- tydeligere politisk interessevaretagelse
- styrket digital rådgivning og støtte
- fortsat fokus på fællesskab og lokale aktiviteter

På den baggrund har vi i 2025 lanceret et digitalt nyhedsbrev, som udkommer cirka hver anden måned, og som supplerer foreningens magasin. Nyhedsbrevet har allerede vist sig at være et effektivt redskab til at skabe nærhed, aktualitet og transparens i kommunikationen med medlemmerne.

## Oplysning, synlighed og kommunikation

Oplysningsarbejdet har i 2025 haft et markant løft - både i omfang og kvalitet. Vi har arbejdet mere strategisk med synlighed og har haft særligt fokus på at nå både patienter, pårørende og den brede offentlighed.

De visuelle kampagner, som blev igangsat i 2024, har vi fortsat og videreudviklet i 2025. Den farverige og flotte plakat, designet af kunstneren Bastian Svendsen, har opnået stor udbredelse og fungerer i dag som et genkendeligt visuelt symbol for foreningen. Plakaten er blevet genoptrykt og er meget efterspurgt, og den hænger efterhånden på de fleste mave-tarm-afdelinger rundt om i landet.

I forbindelse med Tarmugen i maj var CCF igen synlig i både traditionelle og sociale medier. Vores digitale tilstedeværelse er styrket, og vi oplever stigende engagement på tværs af platforme - båret frem af medlemmer og frivillige, der deler viden, personlige fortællinger og foreningens budskaber.

Det var også i Tarmugen, at vi fik afholdt vores Tarm-Event i Odense. Den var en stor succes med over 100 deltagere, og vi fik indsamlet over 400.000 kr. til foreningens aktiviteter. Med en kompetent konferencier i Josefine Høgh, og underholdning ved bl.a. H.C. Andersen Paraden og komiker Martin Kanstrup blev det en fantastisk aften, som alle vil mindes med glæde. Endnu engang kom foreningen på Danmarkskortet. Vi har planlagt et lignende event: Tarmgalla i 2026, som afholdes i København. Billetter kan købes på vores hjemmeside.

I starten af 2026 kommer de første afsnit af 32 podcast-udsendelser, der er blevet lavet med støtte fra Louis-Hansen fonden. Podcastserien har til formål at informere om de forskellige tarmsygdomme og om, hvordan det er at leve med dem både som patient og som pårørende. Udsendelserne kommer til at ligge på vores hjemmeside, og der vil blive sendt links ud til dem løbende via vores nyhedsbreve.

## Forskning og innovation

CCF har i 2025 fortsat sit engagement i forskning og innovation. Foreningen har

igen uddelt forskningsmidler til projekter, der bidrager til øget viden om tarmsygdomme og bedre behandling. Også i 2025 uddelte vi 300.000 kr. til seks forskellige forskningsprojekter.

Støtten til forskning er ikke blot et økonomisk bidrag, men også et tydeligt signal om, at patientperspektivet skal være en integreret del af forskningsindsatsen. Dialogen med forskere og klinikere er derfor fortsat en højt prioriteret del af foreningens arbejde.

I det kommende nummer af magasinet, kan du læse mere om, hvem der har fået overrakt årets forskerstøtte 2026. Overrækkelsen sker sædvanen tro på årets landsgeneralforsamling i Odense.

## Politisk interessevaretagelse og samarbejde

2025 har været et vigtigt år for CCF's politiske arbejde. Med udgangspunkt i foreningens politiske katalog med 12 anbefalinger har vi intensiveret dialogen med bl.a. politikere i Folketinget og regionerne.

Vores ambition er klar: tarmsygdomme skal højere op på den politiske dagsorden - både i forhold til behandling, forskning, sociale rettigheder og livskvalitet. Et særligt fokusområde har været arbejdet for, at mennesker med tarmsygdomme bliver tænkt tydeligt ind i kommende nationale indsatser for kroniske sygdomme.

Samarbejdet med Danske Patienter og Danske Handicaporganisationer har også styrket vores gennemslagskraft og givet mulighed for at bidrage til fælles høringsvar og politiske udspil.

## Internationalt og nordisk samarbejde

CCF har også i 2025 været aktiv i det internationale samarbejde gennem vores engagement i IFCCA (EFCCA skiftede i 2025 navn til IFCCA, da foreningen nu omfatter flere lande og ikke kun europæiske lande) og

**I starten af 2026 kommer de første afsnit af 32 podcast-udsendelser, der er blevet lavet med støtte fra Louis-Hansen fonden. Podcastserien har til formål at informere om de forskellige tarmsygdomme og om, hvordan det er at leve med dem både som patient og som pårørende. Udsendelserne kommer til at ligge på vores hjemmeside.**

dialogen med nordiske søsterorganisationer. I 2025 var vi vært for det nordiske samarbejde, hvor Norge, Sverige, Finland og Island deltog. Videndeling på tværs af landegrænser er et godt bidrag til at sikre, at danske patienter får gavn af de bedste erfaringer og løsninger.

### Vedtægter

Hovedbestyrelsen har nedsat et udvalg, der fik til opgave at komme med forslag til ændring af vores vedtægter. Vores nuværende vedtægter er et patchwork af diverse ændringer over årene, og hovedbestyrelsen har derfor ønsket en modernisering og tilpasning til nutiden og fremtiden.

Forslagene til nye vedtægter bliver præsenteret og fremlagt til vedtagelse på Landsgeneralforsamlingen i marts. Til den tid har de været behandlet på vores årsmøde, dialogmøde og i hovedbestyrelsen. Vi tror på, at der bliver stor opbakning til vedtægtsændringerne på Landsgeneralforsamlingen.

### Organisation, sekretariat og frivillighed

2025 har været et år, hvor vi har fået konsolideret organisationen. Sekretariatet er blevet styrket, og flere opgaver er blevet forankret administrativt, hvilket har frigjort ressourcer i hovedbestyrelsen til strategisk arbejde og politisk interessevaretagelse. Sekretariatet er i 2025 blevet udvidet med en ny kommunikationsmedarbejder Anne Tirstrup, og i november med en fundraiser Signe Havkjær.

Implementeringen af et nyt medlems-system og lanceringen af en ny hjemmeside har været store organisatoriske milepæle. De nye digitale platforme giver et langt bedre fundament for medlems-service, kommunikation og fremtidig vækst.

Alle medarbejdere på sekretariatet har i efteråret 2025 deltaget i AI (kunstig intelligens)-workshops. AI giver masser af nye muligheder og støtte til det daglige arbejde. På et lille sekretariat som vores, er det en af vejene til at blive mere effektive og give endnu bedre service til medlemmerne.

En særlig tak skal rettes til foreningens



*En særlig tak skal rettes til foreningens mange frivillige. Uden jeres indsats - i lokalafdelinger, udvalg og aktiviteter over hele landet - ville foreningen ikke kunne løfte sin opgave. Jeres engagement er ryggraden i CCF.*

mange frivillige. Uden jeres indsats - i lokalafdelinger, udvalg og aktiviteter over hele landet - ville foreningen ikke kunne løfte sin opgave. Jeres engagement er ryggraden i CCF.

### Hovedbestyrelsen

På landsgeneralforsamlingen i marts blev Ulla Arnum nyvalgt som hovedbestyrelsesmedlem. Ulla har stor erfaring som frivillig og har tidligere været medlem af hovedbestyrelsen. Derudover er formanden for Det Lægelige Råd Anders Dige blevet kommitteret til hovedbestyrelsen. Det har været væsentligt for hovedbestyrelsen at få tættere samarbejde den faglige ekspertise i Det Lægelige Råd. Det er et stort privilegium at have vores eget Lægelige Råd, der er besat med højt kvalificerede og engagerede medicinere fra hele Danmark. 1000 tak for det!

Hovedbestyrelsens sammensætning er ændret lidt siden landsgeneralforsamling, så der er blevet brug for de 2 suppleanter. Hengameh Chloe Lauridsen valgte at trække sig i foråret for at prioritere arbejdet i lokalafdeling København, og Nanna Jensen valgte at trække sig af private årsager i efteråret. Vi er glade for at Sofie Vejrup og Jesper Olsen var klar til at trække i arbejdstøjet og blive aktive i hovedbestyrelsen.

### Støtte fra Sundhedsdonationer.dk

Sidst på året i 2025 fik vi den glædelige besked, at sundhedsdonationer.dk har besluttet at give støtte til et flerårigt projekt. Målet er at få udviklet en AI-drevet app, der samler evidensbaseret viden, rådgivning og støtte ét sted for at styrke forståelse og håndtering af symptomer. Formålet med projektet er at hjælpe mennesker med tarmsygdomme, så de kan øge deres livskvalitet og egenomsorg, mindske ensomhed og forebyg-

ge forkert selvbehandling.

Projektet henvender sig til de op mod en million danskere, som lever med en tarmsygdom - både diagnosticerede patienter og de mange, der går med udiagnosticerede gener.

Projektet vil give ny viden om patienters behov, adfærd og informations-søgning og være til stor gavn for vores nuværende og fremtidige medlemmer. Derudover - og ikke mindst - er ambitionen, at man mennesker med tarmsygdom får en værdifuld personlig hjælper, der kan øge chancerne for at få så god en livskvalitet som muligt på trods af sygdommen.

### Tak for året - og blikket rettet mod fremtiden

2025 har vist, at CCF står stærkt. Med en klar strategisk retning, et engageret medlemsfællesskab og en organisation i udvikling er vi godt rustet til de kommende år.

Tak til medlemmer, frivillige, samarbejdspartnere, forskere og sundhedsprofessionelle for et stærkt og meningsfuldt samarbejde.

Sammen arbejder vi for et bedre liv med tarmsygdom.

*På vegne af hovedbestyrelsen*

*Jakob Hansen*

*Landsforperson*

# SUNDHEDSMINISTER SOPHIE LØHDES NYTÅRSTALE

Sundhedsminister Sophie Løhde (V) ser i sin nytårstale frem til et travlt år for sundhedsvæsenet med arbejdet med sundhedsreformen, 10-årsplanen inden for psykiatri og internationalt samarbejde.

**ÅRET 2025 ER SLUT**, og for alle os, der brænder for at gøre et godt sundhedsvæsen endnu bedre, bliver 2026 også et spændende år.

For da uret slog 12 nytårsnat, og årsskiftet var en realitet, var der nemlig kun et år til, at sundhedsreformen for alvor træder i kraft. Det kan godt give lidt sved på panden, og jeg ved, at der bliver arbejdet på højtryk mange steder – ikke mindst i den kommende Region Østjylland – for at være helt klar.

Det gør der også i Indenrigs- og Sundhedsministeriet og tilhørende styrelser, hvor politikere og embedsmænd det seneste år har holdt utallige møder for at forberede gennemførelsen af den største reform af vores sundhedsvæsen i 20 år.

Samtidig er der blevet forhandlet en omfattende forårsaftale på plads med Danske Regioner og KL. Der er fremsat og vedtaget flere store lovpakker i Folketinget, udstedt utallige bekendtgørelser og landet et forståelsespapir med Praktiserende Lægers Organisation (PLO) om lovforslag 2b, der ikke helt ramte skiven og trængte til en justering.

Og der udestår masser af opgaver, før vi kommer tættere på målstregen. I det nye år skal vi blandt andet blive enige om en ny model for regionernes finansiering (finansiering af sygehuse mfl.). Der skal arbejdes videre med kronikerpakkerne, en ny honorarstruktur for almen lægepraksis og fremsættes adskillige lovforslag, blandt andet om en folkesundhedslov og et nationalt prioriteringsråd, patientrettigheder i speciallægepraksis og meget andet. Alt imens der også skal udstedes endnu flere bekendtgørelser og indgås yderligere aftaler.

Arbejdet med sundhedsreformen kommer altså også til at fylde i 2026. ■

*Uddrag af Sophie Løhdes nytårstale: "Der udestår masser af opgaver, før vi kommer tættere på målstregen," Sundhedsmonitor 2. januar 2026.*



# SÅDAN FORBEREDER DU DIG PÅ KRISETIDER

# DIN 3-DØGNS GUIDE

Myndighederne anbefaler, at du og din husstand kan klare jer selv i tre døgn. Her er, hvad du skal have klar.

I Danmark lever vi generelt i et trygt og sikkert samfund, men selv her kan vi blive ramt af kriser, der kan påvirke hverdagen. Derfor er det vigtigt at være forberedt. Guiden her hjælper dig med at sikre, at du og din husstand kan klare jer i mindst tre døgn under en krise.

## Drikkevand og mad

### Drikkevand

- Beregn 3 liter vand pr. person pr. døgn. For tre døgn skal du have 9 liter vand pr. person.
- Opbevar vand køligt og mørkt. Udskift vandet løbende.

### Mad

- Hav mad til tre døgn, der kan holde sig uden for køleskab. Vælg mad, der ikke kræver tilberedning, fx konserves og knækbrød.
- Opbevar maden tørt, mørkt og køligt. Brug og udskift løbende dine madvarer.

## Medicin og hygiejne

### Medicin

- Sørg for at have nødvendig medicin til mindst tre døgn.
- Hav en førstehjælpskasse klar med plastre, forbindinger og desinfektion.

### Hygiejne

- Hav toiletpapir, hånddesinfektion, vådservietter, bind og tamponer til rådighed.

## Varme og andre fornødenheder

### Varme

- Brug tæpper, dyner og varmt tøj. Hvis varmen forsvinder, kan I samles i ét rum for at holde varmen.
- Brug stearinlys forsvarligt og kun på faste underlag væk fra brændbart materiale.

### Andre fornødenheder

- Hav en powerbank til mobilen og en lommelygte med batterier.
- Sørg for at have kontanter, da elektroniske betalingssystemer kan svigte.
- Hav en FM-radio, der kører på batterier, håndsving eller solceller, så du kan få information fra myndighederne.



### Tjekliste - 3 døgn

- Drikkevand: 3 liter pr. person pr. døgn.
- Mad: Langtidsholdbar mad til tre døgn.
- Medicin og førstehjælp: Nødvendig medicin og førstehjælpskasse.
- Hygiejneartikler: Toiletpapir, hånddesinfektion, bind/tamponer.
- Varme: Tæpper, dyner, varmt tøj.
- Andre fornødenheder: Powerbank, lommelygte, batterier, kontanter.

### Varsling og alarmering

- akutte situationer kan myndighederne varsle via sirener og beredskabsmeddelelser. Gå indenfor og søg information fra DR eller TV 2.
- Ring kun 1-1-2 ved akutte nødsituationer for ikke at blokere linjen for livsvigtige opkald.

### Overvej særlige behov

- Tænk på, om der er småbørn, ældre eller syge i husstanden, der har særlige behov.
- Hvis du bor i et udsat område, fx nær kysten, så undersøg, hvor du kan få fat i sandsække.
- Lav aftaler med naboer, familie og venner om hjælp i tilfælde af transportproblemer eller andre udfordringer.

**Er du syg, anbefaler CCF, at du har dit beredskab klart - ikke mindst din medicin og øvrige hjælpemidler. Forberedelse er din tryghed!**

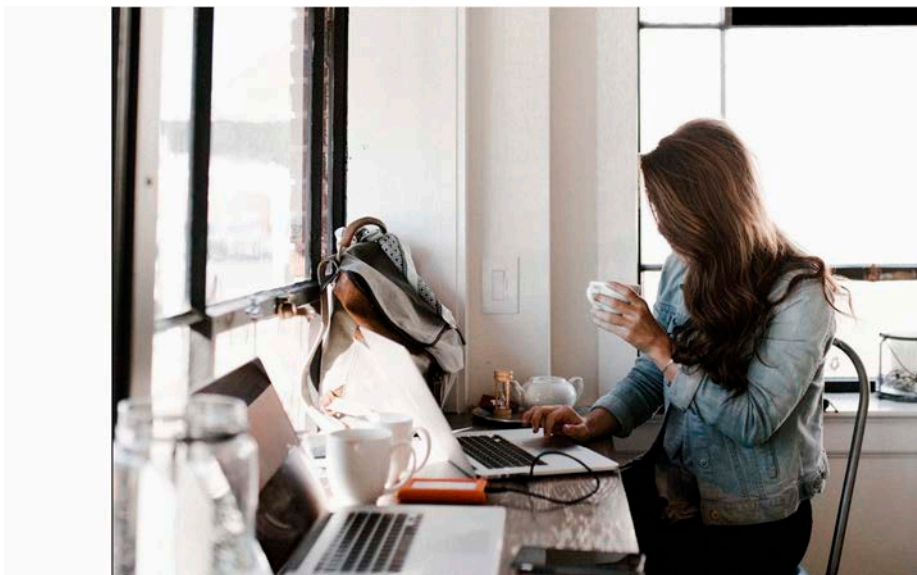
## 3-DØGNS PLAN (OVERSIGT)

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Vand	Tjek beholdning, fyld dunk(e)	Udskift/roter hvis nødvendigt	Kontrollér niveau og plan ny påfyldning
Mad	Åbn mest holdbar først	Varier konserves/knækbrød	Genopfyld liste til indkøb
Medicin & hygiejne	Tjek doser og førstehjælp	Opdater liste over behov	Genopfyld og notér mangler
Varme	Samles i ét rum ved kulde	Brug tæpper/lag-på-lag	Vurder behov for ekstra udstyr

Kilde: <https://beredskab.dk/bliv-klogere/klar-dig-selv-i-3-doen/>  
Kilde: Styrelsen for Samfundssikkerhed

# TARMSYGDOM OG JOB - DET KAN GODT LADE SIG GØRE!

Mange med IBS eller IBD arbejder fuldtid. En tarmsygdom betyder ikke, at du mister din funktionsevne. Du er stadig en vigtig ressource i samfundet.



**CCF HAR MODTAGET** spørgsmål om, hvordan man håndterer perioder, hvor tarmsygdom påvirker arbejdslivet. Det er vigtigt at understrege, at mange med IBS eller IBD arbejder – ofte på fuld tid. En tarmsygdom betyder ikke automatisk, at man mister funktionsevnen eller skal i et sygdomsforløb med fleksjob eller deltid.

Vi sætter fokus på dette tema, fordi vi ønsker at vise, at man med en tarmsygdom stadig kan være en værdifuld ressource i samfundet. Det giver ingen mening, at vi mangler arbejdskraft i Danmark, mens mennesker med kompetencer står uden for arbejdsmarkedet.

## Den gode arbejdsplads - når kronisk sygdom møder arbejdsliv

Sådan skabes en kultur på arbejdspladsen, hvor sundhed og produktivitet går hånd i hånd – med respekt, dialog og klare rammer.

At balancere mellem effektiv drift og respekt for medarbejderes privatliv ved sygdom er en konstant udfordring i moderne arbejdsliv. Spørgsmålet om, hvornår arbejdsgiver må spørge ind til sygdom, handler ikke om nysgerrighed – men om at sikre en retfærdig, lovlig og menneskelig tilgang.

Ved at holde fokus på funktionsevne, nødvendige tilpasninger og gennemsigtig kommunikation kan både medarbejdere og arbejdsgivere opnå en positiv og bæredygtig tilbagevenden til arbejdet. En veldefineret, dokumenteret og fortrolig praksis styrker tillid, mindsker konflikter og skaber en sund arbejdskultur, hvor både trivsel og produktivitet går hånd i hånd.

Med de rigtige processer og en respektfuld tilgang bliver spørgsmålet om sygdom ikke et felt for frygt eller misforståelser, men en mulighed for at vise omtanke og professionalismisme – samtidig med at virksomheden holdes kørende.

## Hjælp til at bevare tilknytning til arbejdsmarkedet

Nationalt Center for Autoimmune Sygdomme peger på en række ordninger, der kan hjælpe patienter med kroniske eller langvarige sygdomme til at fastholde tilknytningen til arbejdsmarkedet – uanset om man er sygemeldt eller fortsat i job.

På de kommunale jobcentre findes der også fastholdelsesteams, der tilbyder rådgivning og afdækker muligheder for relevante indsatser. ■

## Gode råd til samtalen på arbejdspladsen mellem medarbejder og leder

Sådan gør du som medarbejder til samtalen:

Forklar kort, hvad din udfordring er, og giv eksempler på, hvordan man kan understøtte din arbejdsevne, som fx:

- **Hjælpe midler og indretning af arbejdspladsen**  
Bevilling af arbejdsredskaber eller mindre ændringer, der gør det muligt at fastholde medarbejderen.
- **Mentorordning**  
En kollega eller en mentor fra jobcentret kan støtte i introduktion til opgaver og fastholdelse i job.
- **Personlig assistance**  
Praktisk bistand eller særlig støtte, når funktionsnedsættelse skaber barrierer.
- **Virksomhedspraktik**  
Bruges til afklaring eller styrkelse af beskæftigelsesmuligheder – hos nuværende eller ny arbejdsgiver.
- **Delvis syge-/raskmelding**  
Fasthold kontakten til arbejdspladsen og brug den arbejdsevne, du har, samtidig med behandling og hvile.
- **\$56-aftale**  
Jobcentret udbetaler sygedagpenge-refusion fra første fraværsdag, så du trygt kan bevare tilknytningen.

## Sådan gør du som leder

Lyt til din medarbejder. Ikke alt egner sig til at gå i detaljer med, og det er heller ikke medarbejderens pligt. Til gengæld er det vigtigt, at I får en realistisk samtale om medarbejderens situation.

En god samtale om sygdom og fravær bør være respektfuld og handle om arbejdsforhold. Nøglepunkter:

- **Anerkend medarbejderens situation og tak for åbenheden.**
- **Fokuser på funktionsevne, tilpasninger og realistiske tidsrammer.**
- **Vær åben for medarbejderens forslag til støtte.**
- **Aftal opfølgning og en klar plan for tilbagevenden.**

NY BESKÆFTIGELSESREFORM FRA 1. FEBRUAR 2026

# HURTIGERE AFKLARING OG FARVEL TIL RESSOURCEFORLØB



FRA 1. FEBRUAR 2026 træder en omfattende beskæftigelsesreform i kraft, som ændrer måden, borgere med nedsat arbejdsevne bliver afklaret på. Reformen kan få betydning for dig, hvis du endnu ikke er afklaret i systemet – eller står foran et nyt forløb.

## Formålet med reformen

Reformen skal forkorte vejen til en afgørelse om fleksjob eller førtidspension og sikre, at borgere ikke sidder fast i lange, uafklarede forløb uden tydelig retning.

## Farvel til ressourceforløb – goddag til jobafklaringsforløb

For nye sager forsvinder ressourceforløb, som mange kender dem i dag. Tidligere kunne disse forløb strække sig over flere år, og mange borgere har oplevet gentagne praktikker, kurser og sagsbehandlerskift – uden en klar afgørelse om arbejdsevnen.

Med reformen indføres jobafklaringsforløb som udgangspunkt. Kommunen skal fremover arbejde mere konkret og målrettet og kunne svare på:

- Hvad mangler for at afklare arbejdsevnen?
- Hvilke indsatser er nødvendige og hvorfor?

- Hvornår tages der stilling til fleksjob eller pension?

Tanken er, at borgeren ikke længere blot skal ”parkeres” i systemet, men opleve en reel afklaring.

## Hvad med igangværende sager?

Er du allerede i et ressourceforløb, fortsætter dette som udgangspunkt uændret. Reformen gælder kun for nye sager, der påbegyndes efter 1. februar 2026. Din ydelse og reglerne for dit nuværende forløb ændres derfor ikke automatisk.

Kommunen har dog fortsat pligt til løbende at vurdere, om sagen er tilstrækkeligt afklaret i forhold til fleksjob eller førtidspension.

## Bekymringer og kritik

Reformen møder kritik, især på to områder:

- **Lavere økonomisk sikkerhed**  
Jobafklaringsforløb giver ofte en lavere ydelse end ressourceforløb. Det betyder, at sagen forventes afsluttet hurtigere – men på et økonomisk svagere grundlag.
- **Mindre tid og ro til afklaring**  
Hvor ressourceforløb kunne give længere tid og stabilitet, kan de nye forløb opleves

som mere pressede – både økonomisk og mentalt.

## Hvad kan du gøre som borger?

Det er vigtigt at være aktiv i din egen sag. Stil konkrete spørgsmål til din sagsbehandler:

- Hvad mangler der for at afklare min arbejdsevne?
- Hvornår forventes der taget stilling til fleksjob eller pension?

Bed gerne om svar på skrift, så du har dokumentation, og hold dig orienteret om dine rettigheder og muligheder i jobafklaringsforløb.

## Ny lov – ny praksis

Da der er tale om ny lovgivning, som først skal implementeres i praksis, er det endnu ikke muligt at sige præcist, hvordan alle sager vil blive vurderet. Erfaringen viser, at det tager tid, før retspraksis og en ensartet anvendelse udvikler sig. Alt er nyt – for både borgere, sagsbehandlere og kommuner.

Står du midt i et afklaringsforløb, er du ikke alene. Lad os sammen kigge på din sag – jeg vil gøre mit bedste for at vejlede dig ud fra de gældende regler og den viden, der findes nu. ■

# LÆRER MED COLITIS ULCEROSA BLEV URET MÆSSIGT AFSKEDIGET - FÅR 555.000 KR. I GODTGØRELSE

**EN NY AFGØRELSE** fra Ligebehandlingsnævnet slår fast, at en kvindelig lærer med colitis ulcerosa blev udsat for ulovlig forskelsbehandling, da hun blev afskediget fra en kommunal skole.

Læreren var diagnosticeret med en kronisk tarmsygdom, som medførte betydelig træthed og stress. For at støtte hende i jobbet havde skolen iværksat flere tilpasningsforanstaltninger, herunder personlig assistance, nedsat arbejdstid, en § 56-aftale samt mulighed for at forberede undervisning hjemme.

Trods disse tiltag blev læreren opsagt i forbindelse med en afskedigelsesrunde, der skyldtes økonomiske besparelser. Ved udvælgelsen af medarbejdere vurderede

skolen lærernes kvalifikationer ud fra syv kriterier, herunder fleksibilitet, stabilitet og omstillingsevne. Læreren fik den laveste gennemsnitsscore, især på de kriterier, hvor hendes sygdom havde størst indflydelse.

Ligebehandlingsnævnet vurderede, at kvinden havde påvist faktiske omstændigheder, der gav anledning til at formode indirekte forskelsbehandling på grund af handicap. Nævnet lagde vægt på, at hendes funktionsnedsættelse gjorde det sværere for hende at opnå en positiv vurdering på kriterier som fleksibilitet og omstillingsevne sammenlignet med kolleger uden handicap.

Desuden fandt nævnet, at skolen ikke havde opfyldt sin tilpasningsforpligtelse.

Arbejdsgiveren kunne ikke dokumentere, at læreren fik tilstrækkelig personlig assistance, og havde heller ikke godtgjort, at omplacering til en anden skole var umulig.

Som følge heraf fik læreren medhold i klagen og tilkendt en godtgørelse på 555.000 kr., svarende til 12 måneders løn. ■

Læs evt. mere om afgørelsen:

<https://www.retsinformation.dk/eli/retsinfo/2025/9228>





## DEBAT

# - KONTROL UDEN GRUND ELLER NØDVENDIG TRYGHED?

### Regionens ambitiøse mål

Region Hovedstaden vil skære dybt i antallet af ambulatoriebesøg – faktisk hele 30 procent inden 2027. Det svarer til 1,3 millioner færre besøg, heraf alene 300.000 ambulatoriebesøg på Rigshospitalet. I hele regionen drejer det sig om cirka 1,3 millioner besøg. Og det skal ske inden 1. januar 2027.

Helt konkret betyder det, at patienter ikke skal til kontroller, medmindre det er drevet af et behov fra dem selv og er nødvendigt.

Målet er klart: mindre spild, færre rutiner, mere kvalitet.

Alle er enige om, at sundhedsvæsenet er presset, og res-

sourcerne skal bruges klogt. Men hvor går grænsen mellem effektivitet og patientsikkerhed?

### Hvorfor ændre praksis?

Baggrunden er enkel: Kontroller skal kun ske, når der er et reelt behov – ikke fordi det altid har været sådan. “Det meste af det, vi laver, er baseret på vaner og gode intentioner – men ikke på viden,” siger Rigshospitalets direktør, Rasmus Møgelvang. Han understreger, at projektet ikke handler om at spare for enhver pris, men om at skabe et patientcenteret system, hvor kvalitet og behov går hånd i hånd.

### Fordele og bekymringer

Det lyder umiddelbart fornuftigt, ikke? For hvem har ikke prøvet at sidde til en kontrol, hvor svaret var forudsigteligt? Men ambitionen er stor, og ændringen kræver både nye vaner hos personalet og accept hos patienterne. For hvad sker der, når 30 procent af kontrollerne forsvinder? Vil vi overse sygdom? Skabe utryghed? Eller er det netop det, der skal til for at frigøre ressourcer til dem, der virkelig har brug for dem?

### Effektivitet eller tryghed - Hvad vejer tungest, når vi taler patientens helbred?

Tidligere skulle patienter sætte en hel dag af til kontroller og tjek. Nu kan det klares med en enkelt blodprøve – hurtigt og effektivt. Men er det nok til at sikre, at ingen bliver overset? ■

**//** Når der bliver talt om at skære ned på ambulante kontakter, bliver der talt meget om at skære ned på tre-måneders kontrolbesøg, men dem laver vi ikke mere. De er allerede skåret væk. Så jeg ved ikke, hvad det er, som vi yderligere skal skære i, uden at det kommer med risiko for at gå ud over kvaliteten af behandlingen.

JOHAN BURISCH, OVERLÆGE GASTROENHEDEN,  
HVIDOVRE OG AMAGER HOSPITAL

Læs  
artikel  
fra dr.dk  
her





TARMSYGDOMME I VÆKST  
**KAN SUNDHEDSVÆSENET  
FØLGE MED?**

# Antallet af danskere med inflammatoriske tarmsygdomme stiger eksplosivt. Samtidig kræver politikerne færre ambulante kontakter. Lægerne advarer: "Det kan gå ud over kvaliteten".

## Inflammatoriske tarmsygdomme: Et voksende pres på sundhedsvæsenet

Antallet af danskere med inflammatoriske tarmsygdomme er steget markant de seneste år – og kurven peger kun én vej: opad. Det skaber et enormt pres på landets gastroenterologiske afdelinger, hvor lægerne kæmper for at balancere kvaliteten af behandlingen med politiske krav om effektivisering.

## Flere patienter - mindre tid

I dag lever omkring 1 % af danskerne med en inflammatorisk tarmsygdom. Om ti år forventes tallet at være steget til 1,5 %. Det betyder en stigning på 50 % – og det mærkes allerede i ambulatorierne, hvor tiden til den enkelte patient er skåret helt ned.

"Vi ser 15-20 patienter på en dag, og samtidig vokser bunken af akutte henvendelser, som vi ikke kan finde tid til," fortæller professor og overlæge Johan Burisch fra Gastroenheden på Hvidovre Hospital.

## Politisk krav: 30 % færre ambulante kontakter

Region Hovedstaden har lagt op til en reduktion på 30 % i antallet af ambulante kontakter. På papiret giver det mening: Nogle patienter har det så godt, at kontrolbesøgene virker overflødige. Men Burisch advarer:

"De fleste overflødige besøg er allerede skåret væk. Jeg ved ikke, hvad vi yderligere skal skære i, uden at det går ud over kvaliteten".

## Guidelines for minimumsmonitorering

Lægerne arbejder nu på nationale retningslinjer for minimumsmonitorering. Målet er at definere, hvilke patienter der skal ses hyppigt, og hvem der kan nøjes med kontakt ved ændringer i sygdomsaktivitet.

"Den medicinske behandling er i dag så god, at mange patienter kan have hvilende forløb. Men vi diskuterer lige nu, hvem vi skal se, og hvem der må vente," siger Burisch.

## En uundgåelig prioritering - men til hvilken pris?

Presset er enormt: Flere patienter, mere komplekse sygdomsbilleder og færre ressourcer. Burisch frygter, at en fast reduktion på 30 % kan ramme skævt:

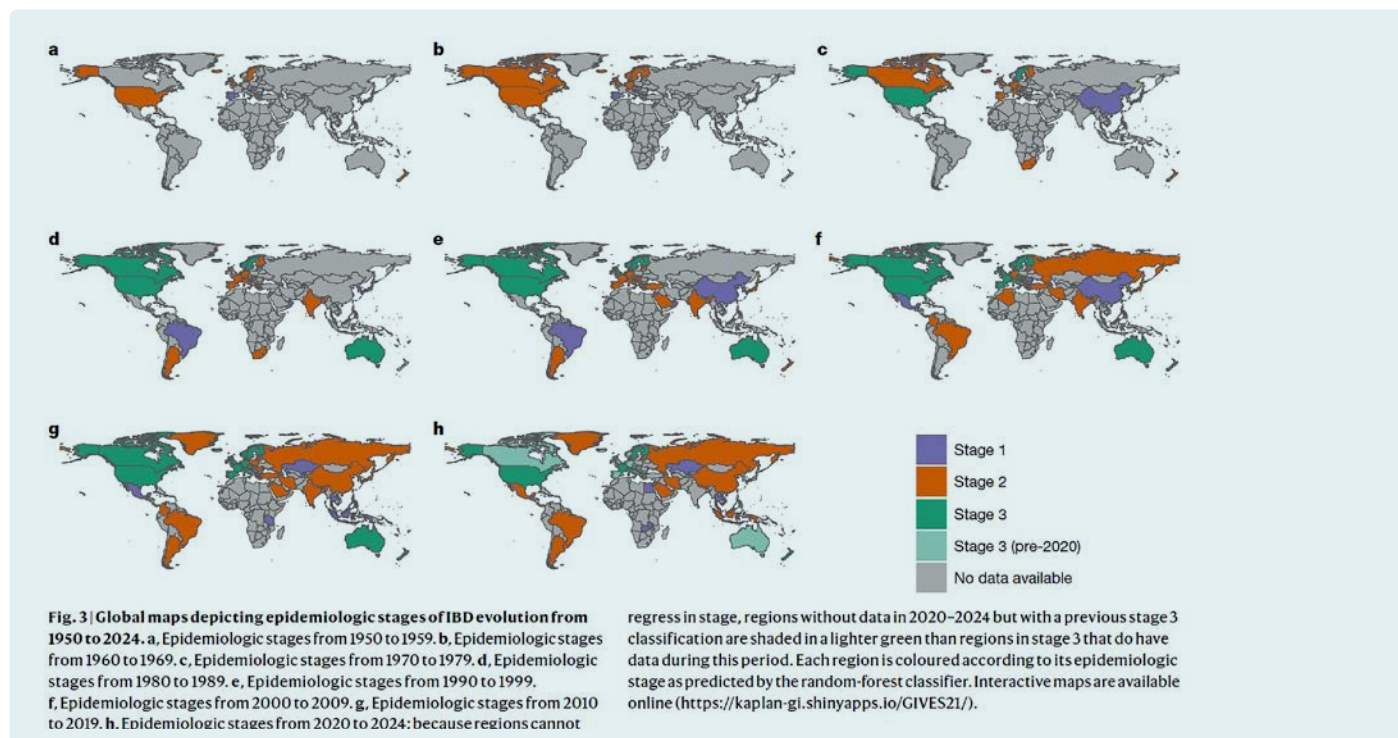
"Hvis afdelingerne allerede har prioriteret hårdt, bliver de straffet mest. Jeg så hellere, at reduktionerne blev datadrevne og tilpasset virkeligheden."

## Fremtiden?

CCF er bekymret for udviklingen. Én ting er sikkert: Antallet af patienter stiger, og sundhedsvæsenet skal finde en balance mellem effektivitet og kvalitet. ■

I løbet af 10 år forventes antallet af danskere med en inflammatorisk tarmsygdom at stige med

# 50 %



"Billedet viser udviklingen i inflammatorisk tarmsygdom fra 1950 (a) og op til i dag (h). Figuren viser, at inflammatorisk tarmsygdom (IBD) nu er en global sygdom; dens udvikling kan opdeles i fire epidemiologiske faser: Fremkomst, Stigning i forekomst, Kumulativ forekomst (antallet af personer) og Prævalensbalance. I 2020 befinder udviklingslande sig i fremkomst-fasen, nyindustrialiserede lande er i fasen stigning i forekomster, og vestlige regioner er i fasen kumulativ prævalens/stigning i antal."



## NY POLITISK AFTALE

# TANDKONTO TIL ALLE OVER 21 ÅR OG GRATIS TANDPLEJE TIL ØKONOMISK TRÆNGTE



### Fakta: Sådan bliver den nye tandkonto

- Hvem får den? Alle over 21 år.
- Beløb pr. år:
  - 22-25 år: ..... ca. 600 kr.
  - 26-34 år: .....ca. 550 kr.
  - 35-60 år: ..... ca. 450 kr.
  - 60-80 år: ..... 500-775 kr.
  - Over 80 år: .....ca. 850 kr.
- Opsparing: Beløbene kan spares op i to år.
- Start: Forventes indført i slutningen af 2027.

**ALLE DANSKERE OVER 21 ÅR** får snart en tandkonto med et årligt beløb til tandeftersyn og behandlinger. Samtidig fjernes egenbetalingen for blandt andet kontanthjælpsmodtagere. Det er nogle af de centrale initiativer i en ny aftale om voksentandplejen, som regeringen og et samlet Folketing har indgået den 16. december 2025.

### Hvorfor ændres voksentandplejen?

Selvom tandsundheden i Danmark generelt er god, går alt for mange voksne stadig ikke regelmæssigt til tandlæge. Det kan betyde, at små problemer udvikler sig til store og dyre behandlinger. Derfor ændres tilskudssystemet nu grundlæggende med fokus på forebyggelse og social lighed.

“Selvom danskernes tandsundhed er forbedret markant, er der stadig for mange, der ikke går regelmæssigt til tandlæge. Derfor indfører vi en tandkonto, så alle kan få et årligt tandeftersyn uden selv at skulle have penge op af lommen,” siger indenrigs- og sundhedsminister Sophie Løhde (V).

### Bedre hjælp til økonomisk trængte

For at øge ligheden i tandsundhed afsættes 66 mio. kr., så kontanthjælpsmodtagere og andre økonomisk trængte slipper for egenbetaling. Ordningen udvides, så flere patienter med lav indkomst bliver dækket.

### Flere nye tiltag

- Digital tandlægevælger: Gør det nemt at sammenligne priser. Klar i første halvår af 2026.
- Maksimalpriser: Faste priser erstattes af loftpriser for at skabe konkurrence.
- Ejerskabsregler: Tandlæger kan fremover eje op til fire klinikker (mod to i dag).
- Informationskampagne: Skal øge kendskabet til 15 eksisterende tilskudsordninger.

### Baggrund

Aftalen skal reducere ulighed i tandsundhed og sikre, at alle danskere får adgang til forebyggende tandpleje. Med tandkontoen og de sociale tiltag håber regeringen at gøre det lettere for alle at prioritere regelmæssige tandeftersyn. ■



# At være forældre til et barn med kronisk sygdom

Det er naturligt at bekymre sig for, hvad sygdommen betyder for barnet og familien. Det tager tid at acceptere den nye virkelighed, og følelser som sorg, skyld, vrede og magtesløshed er almindelige i starten.

Familier håndterer situationen forskelligt – nogle tager det dag for dag, andre søger viden og strategier. Det vigtigste er at finde en tilgang, der passer til jer.

Udfordringerne kan være:

- Praktiske: behov for overblik, planlægning og tilpasning af aktiviteter
- Følelsesmæssige: skyld, bekymring, fremtidsangst, stress
- Familiedynamik: pres på parforholdet, søskende kan føle sig overset

Forældre til kronisk syge børn oplever ofte høj belastning. Det er derfor vigtigt at passe på sig selv og hinanden – det giver kræfter til at støtte barnet.

Et godt børneliv er muligt, selv med sygdom. Hjælp barnet med at håndtere medicin, prøver og begrænsninger, så sygdommen bliver en del af livet – ikke centrum.



Barnet er mere end sin sygdom, og bekymringer fylder ofte mere hos voksne end hos barnet.

Videnskaben udvikler sig, og behand-

lingen bliver løbende bedre. Der er håb for færre gener i fremtiden. ■

Kilde: <https://barmmedibd.dk/index.php/2021/05/18/at-vaere-foraeldre-til-et-barn-med-en-kronisk-sygdom/>

## Pårørende - Få en bisidder

Hvis du har klaget til **Styrelsen for Patientklager** over en behandling, som regionen helt eller delvist har betalt, bliver du tilbudt en dialogsamtale med repræsentanter fra behandlingsstedet. Formålet er at afklare, hvad der er sket i dit behandlingsforløb.

**Du må tage en bisidder med til samtalen.** Det kan være en pårørende, ven – eller en uvildig bisidder fra **Danske Patienters bisidderordning**.

### Hvad gør en bisidder?

- Støtter dig under samtalen.
- Hjælper med at stille spørgsmål og huske, hvad der bliver sagt.
- Er ikke advokat, men sikrer en konstruktiv dialog.

Alle bisiddere er frivillige, har kursus i dialogsamtaler og kendskab til sundhedsvæsenet. Mange har baggrund som sygeplejersker eller socialrådgivere.

### Sådan foregår det

1. Du taler med bisidderen inden samtalen for at afklare dine spørgsmål.
2. Bisidderen deltager i samtalen som støtte.
3. I evaluerer sammen bagefter.

### Vil du have en bisidder?

Kontakt Danske Patienter, når du har dato og tid for samtalen.  
Telefon: 33 41 47 60  
(hverdage kl. 10.30-14.00)



# NÅR TANDSUNDHED BLIVER ET SPØRGSMÅL OM PENGE - IKKE OM SUNDHED

Danmark har en af Europas højeste brugerbetaling på tandpleje. Det rammer især ældre, kronisk syge, som går til tandlægen pga. medicin og deres sygdom - og økonomisk sårbare. Er det rimeligt?

## Et sundt smil er ikke luksus

Tandsundhed handler om meget mere end et flot smil. Dårlig tandstatus kan føre til alvorlige sygdomme som hjertesygdom, diabetes og endda Alzheimers. Alligevel står tusindvis af danskere - især ældre medborgere og kronisk syge - med ubehandlede tandproblemer, fordi de ikke har råd til tandlægen.

"Vi hører om medlemmer, der må vælge mellem tandlægebesøg - og måske slet ikke gå til tandlæge, fordi tandlægeregningen langt overstiger indkomsten," siger Colitis-Crohn Foreningen (CCF). "Det er helt urimeligt, når man er kronisk tarmsyg og slimhinden i tarmen nu en gang begynder i munden." I CCF har vi hørt om utallige eksempler på tandlægeturisme i ind- og udland for dem, der har mulighed og overskud, for at spare penge og få ordnet deres ofte betændte tandkød eller tænder, der skal erstattes med kroner og implantater.

## Danmark ligger i top på egenbetaling

Det offentlige tilskud til tandpleje i Danmark er og har været barberet ned til et minimum. Danmark har en af de højeste egenbetalinger i Europa. Ifølge Tandlægeforeningen betaler patienterne op til 85 procent af regningen selv.

"Alt for mange fravælger tandlægebesøg, fordi de ikke har råd," siger Torben Schönwaldt, formand for Tandlægeforeningen.

Læs om  
aftalen  
her



SUNDHED 28. feb. 2025 kl. 23:19

## Benthe har tabt tolv tænder: 'Vi er mange tarmsyge, som slås med vores tænder'

Benthe Bertelsen har Crohns sygdom. Tarmsygdommen er skyld i en række følgesygdomme, men også i manglende tænder og tårnhoje tandlægeregninger.



Benthe Bertelsen har Crohns sygdom og har mange problemer med sine tænder. Privatfoto

SUNDHED 28. feb. 2025 kl. 8:14

## Eksplisiv stigning får læge til at slå alarm: 'Vi ved ikke præcis, hvorfor der er så mange patienter'

Flere danskere får diagnosen Colitis Ulcerosa og Crohns sygdom.



Sådan flere danskere ramtes af sygdomme i mave og tarm systemet. Arkivfoto: Robert Michaux/AP/istock.com

SUNDHED 1. dec. 2025 kl. 8:15

## Mavepatienter får gigantiske tandlægeregninger

Patienter med Crohns sygdom eller Colitis Ulcerosa har store problemer med deres tænder. Alligevel får de ingen hjælp til tandlægeregningen.



Mange danskere, der lider af mave- og tarmproblemer som Crohns sygdom og Colitis Ulcerosa, har store problemer med deres tænder. Det koster dem dyrt i tandlægeregninger. Arkivfoto: Patrick Pesi/AP/istock.com

## Ny model om tandkonto til alle er nu vedtaget - men hjælper den de svageste?

Regeringen har nu vedtaget en ny model for voksentandpleje, som netop beskrevet. Tilskudet bliver aldersbestemt - ikke behovsbestemt. Det vil sige, at alle over 21 år får et årligt tilskud, men der tages ikke højde for kronisk sygdom, livsnødvendig medicin, som er uvenlig mod tænderne eller økonomisk sårbarhed.

### Eksempel:

- Arne, der lider af paradentose, mister 75 % af sit tilskud og får 38 % højere egenbetaling.
- Sue, med sunde tænder, får 52 % mere i tilskud og 23 % lavere egenbetaling.

I CCF mener vi, at det er paradoksalt, at en ordning, der skal hjælpe de svageste, ender med at stille dem dårligere. Patienter med store behandlingsbehov som vores medlemmer, der er kronisk tarmssyge, kan gå hen og bliver taberne.

### Tandsygdomme er ikke et personligt ansvar

Sygdomme i munden bør behandles som sygdomme i andre organer. Det er dokumenteret, at kronisk betændelse i tænderne kan føre til livstruende lidelser, men politisk betragtes tandsygdomme stadig som et individuelt ansvar.

”Det giver ingen mening, at vi i Danmark selv skal betale ved kasse ét for sygdomme i mund og tænder, når vi ved, at de hænger tæt sammen med resten af kroppen - og tarmen”, siger Ben-the Bertelsen, næstformand i CCF.

### Konsekvensen af status quo

Ifølge sundhedsøkonom Jes Søgaard ligger de offentlige udgifter til voksentandpleje på samme niveau som for 15 år siden, mens udgifterne til almen praksis er steget. Noget tyder op, at der er skabt en situation, hvor uligheden i tandsundhed vokser år for år. Spørgsmålet er, om den nye model ændrer stort på det? ■



#### CCF mener,

- at der skal mere støtte til kronisk tarmssyge og økonomisk sårbare
- at tandsundhed bør være en integreret del af sundhedssystemet
- at en ny model bør bygge på lighed og respekt for de reelle behandlingsbehov.

Regnstykket i figuren ved siden af er venligst udlånt af [www.tandlaege.dk](http://www.tandlaege.dk)

Billeder er fra en artikelserie i BT Sundhed om tarmssygdom og dens konsekvenser.

## Arne (50 år) med parodontitis

- ny ordning en årlig tandkonto på 450 kr.



Særeløvsydelse 2025 model, udgifter 12 mdr	Patient	Tilskud
Status undersøgelse	191,59 kr.	98,17 kr.
Individuel forebyggende behandling	190,17 kr.	97,44 kr.
Parodontal undersøgelse og diagnostik	552,54 kr.	283,09 kr.
Udvidet tandrensning	328,49 kr.	168,25 kr.
Tandrodsrens 4 tænder	496,32 kr.	254,24 kr.
Bitewings	244,65 kr.	74,23 kr.
<hr/>		
Fokuseret undersøgelse	157,12 kr.	80,51 kr.
Udvidet tandrensning	328,49 kr.	168,25 kr.
Tandrodsrens 3 tænder	372,24 kr.	190,68 kr.
<hr/>		
Fokuseret undersøgelse	157,12 kr.	80,51 kr.
Udvidet tandrensning	328,49 kr.	168,25 kr.
Tandrodsrens 3 tænder	372,24 kr.	190,68 kr.
<b>Sum</b>	<b>3.719,46 kr.</b>	<b>1.854,30 kr.</b>

Forskel i tilskud for patienten (tilskud fratrukket 450 kr. tandkonto)	1.404,30 kr.
Årlige udgift for forebyggende behandling (med tilskud)	5.573,76 kr.
Egenbehandling, nuværende tilskud 2025	3.719,46 kr.
Egenbehandling, tandkonto model	5.123,76 kr.
<b>Tilskuddet falder for Arne (12 mdr.)</b>	<b>76%</b>
<b>Egenbetalingen stiger med</b>	<b>38%</b>

## Sunde Sue (48 år)

- ny ordning en årlig tandkonto på 450 kr.



Særeløvsydelse udgifter 12 mdr	Patient	Tilskud
Status undersøgelse	191,59 kr.	98,17 kr.
Tandrensning	239,76 kr.	122,23 kr.
Bitewings	244,65 kr.	74,23 kr.
<hr/>		
<b>Sum</b>	<b>676,00 kr.</b>	<b>299,25 kr.</b>

Forskel i tilskud for patienten (tilskud fratrukket 450 kr. tandkonto)	-154,75 kr.
Årlige udgift for forebyggende behandling (med tilskud)	971,25 kr.
Egenbehandling, nuværende tilskud 2025	676,00 kr.
Egenbehandling, tandkonto model	521,25 kr.
<b>Tilskuddet øges for Sue (12 mdr.)</b>	<b>-52%</b>
<b>Egenbetalingen falder med</b>	<b>-23%</b>

# STOMIEN GAV MIG LIVSKVALITETEN TILBAGE

## Fra fest og farver til livstruende sygdom.

I 1989 VAR JEG en ung pige med masser af permanent i håret, som elskede fest, farver og charterferier i syden. Til en julefrokost sidst i november 1989 holdt jeg en af utallige fester i min lejlighed på Vesterbro i København. Vi var mange unge, og køen til toiletet var lang.

Da det endelig blev min tur, ventede der et chok: Toiletet var blodrødt. Jeg havde tilskuere, fordi der var kø, og mine veninder skreg, da jeg rejste mig. Jeg ville bare tilbage til dansen, men musikken blev slukket, og der blev ringet efter en ambulance. Stilheden var larmende.

Den dag blev et vendepunkt. Den unge pige med permanenten var før - nu begyndte et helt andet liv.

### Akut operation og en midlertidig stomi

Jeg blev kørt med blinkende lygter til Hvidovre Hospital. Kort efter blev jeg undersøgt, fik lagt venflon og blev kørt akut til operation. Jeg husker stadig lysene i loftet på vej til operationsstuen - det billede forsvinder aldrig.

Da jeg vågnede, havde jeg fået anlagt en midlertidig stomi, så min tarm kunne "få fred". Diagnosen var svær blødende tyktarmsbetændelse, som man først troede var Colitis Ulcerosa. På få dage lærte jeg om stærk smertestillende medicin, Predniso-

lon og hvordan man håndterer en stomi. Fra at være kæk blev jeg patient - og mange år ældre på få døgn.

### Sorg oven i sygdommen

Juledag fik jeg den frygtelige besked, at min mor var meget alvorligt syg. Juleaften fandt personalet en seng til hende ved siden af min, så vi kunne tage afsked. På dage senere fik jeg anlagt en J-pouch og stomien blev lagt tilbage. Jeg var lammet af sorg og sygdom.

### Hjælpen fra Colitis-Crohn Foreningen

Midt i alt det svære kom en folder fra Colitis-Crohn Foreningen (CCF) mig i hænde. Det var sygeplejerskerne, som tog sig rigtig godt af mig. Jeg meldte mig straks ind og blev også kontaktet af formanden, Birthe Stubbe, som havde stiftet patientforeningen samme år. Hun besøgte mig på hospitalet flere gange, talte roligt om livet med tarmsygdom og glemte mig aldrig. Hun ringede ofte efter udskrivelsen for at høre, om jeg havde det godt. Hun hjalp mig igennem det værste. Jeg vil aldrig glemme Birthe Stubbe. Uden hende ved jeg ikke, hvad jeg skulle have gjort.

### Fra begrænsning til frihed

I mange år kunne mine kærester og senere mand og jeg ikke rejse, fordi jeg konstant

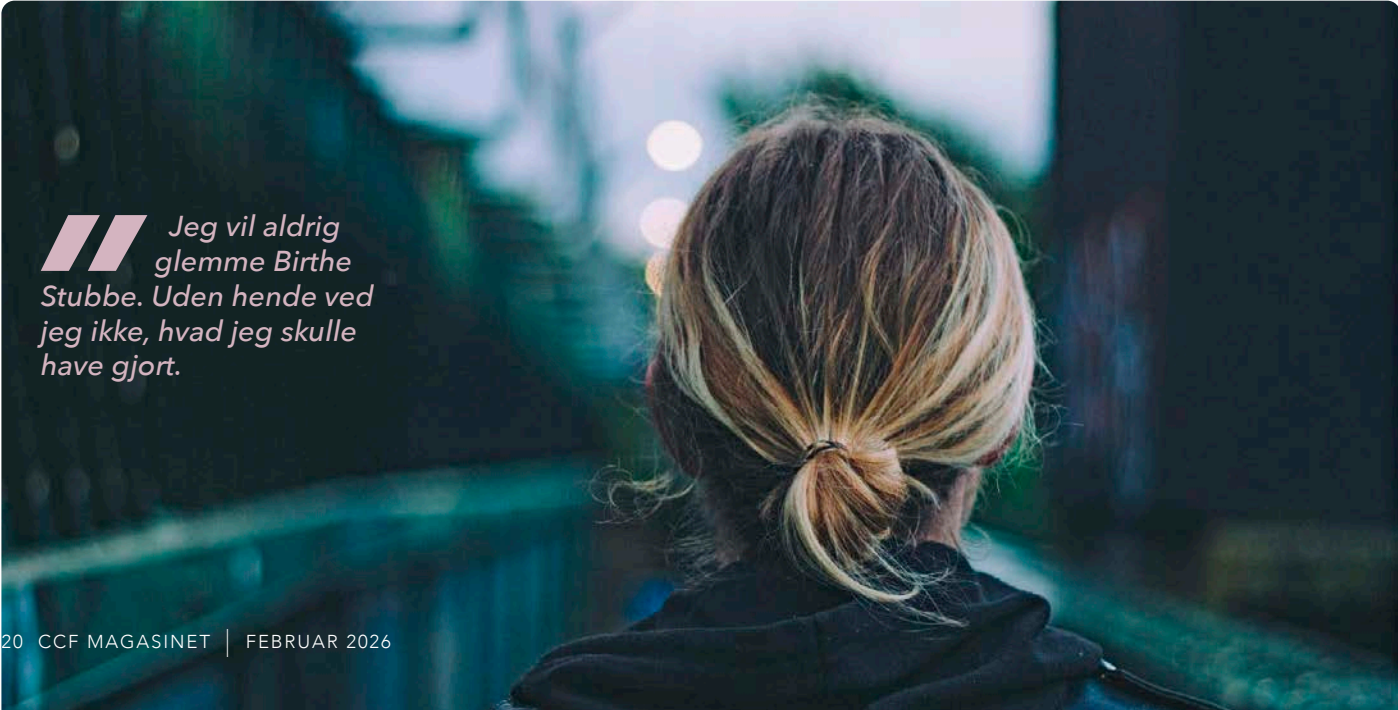
havde problemer med forstoppelse og tarmslyng. Til sidst fik jeg tilbudt en permanent stomi i stedet for operation hver fjerde måned, hvor man skulle udvide min tarm - og jeg var lettet. Stomien reddede min livskvalitet. Pludselig kunne jeg alt igen. Ingen kan se den under kjoler eller bukser. Ja, der sker uheld, især under stress eller varme, men man lærer at håndtere det.

Hvis ikke det var for følgesygdommene, plejer jeg at sige, at selve tarmsygdommen har jeg ikke mærket til i 20 år. Det er mere alt det andet, der følger med Crohns sygdom, som det senere viste sig, at jeg har.

### Mit budskab til andre

Jeg vil gerne sige til alle - især jer unge - at det kan lade sig gøre at få et godt liv med tarmsygdom. Jeg har taget to lange uddannelser, fået en dejlig mand og børn. Jeg har været indlagt utallige gange, under narkose mellem 50-60 gange, men arbejdet fuldtid indtil for fem år siden, hvor jeg fik et fleksjob. Takket være stomien har jeg i dag en langt nemmere hverdag, end jeg kunne drømme om før.

*Jeg ønsker at være anonym pga. mit arbejde. Hvis nogen spørger mig, fortæller jeg altid kort, at jeg har en stomi - men ellers er det jo en privat sag, hvad jeg har under tøjet. ■*



**//** Jeg vil aldrig glemme Birthe Stubbe. Uden hende ved jeg ikke, hvad jeg skulle have gjort.



NYT DANSK STUDIE

# PERSONER MED IBD OPLEVER FLERE SEKSUELLE UDFORDRINGER - ISÆR VED AKTIV SYGDOM

## Seksuel sundhed hos personer med IBD

Et nyt dansk studie fra Project SEXUS undersøger, hvordan disse sygdomme påvirker seksuel sundhed, og resultaterne giver et nuanceret indblik i et område, der ofte overses i klinisk praksis. Inflammatoriske tarmsygdomme (IBD) – herunder colitis ulcerosa (UC) og Crohns sygdom (CD) – er kroniske tilstande, som kan påvirke både fysisk og mental trivsel.

Til vurdering af seksuel funktion brugte forskerne to internationalt anerkendte måleredskaber:

International Index of Erectile Function og Female Sexual Function Index.

## Et af de største danske studier på området

Studiet omfattede mere end 62.000 danskere, hvoraf 655 havde en IBD-diagnose. Forskerne kobled data fra Project SEXUS med oplysninger fra Landspatientregisteret for at sikre præcis identificering af sygdomsgrupperne.

Deltagerne blev blandt andet spurgt om:

- deres tilfredshed med sexlivet
- seksuel lyst
- seksuel funktion (erektion, orgasme, lyst og smerter)
- kvaliteten af deres parforhold

## Overordnet høj tilfredshed - men med markante nuancer

På tværs af hele deltagergruppen rapporterede personer med IBD generelt samme tilfredshed med sexliv og parforhold som personer uden IBD. Det viser, at mange lever et tilfredsstillende intimliv på trods af deres sygdom.

Når forskerne kiggede mere detaljeret på specifikke typer af seksuelle udfordringer, trådte der dog tydeligere forskelle frem.

## Colitis ulcerosa har størst påvirkning

Personer med UC havde en øget risiko for:

- **nedsat seksuel lyst (HSDD)**
  - o Mænd: ca. dobbelt så høj risiko
  - o Kvinder: forhøjet risiko
- **genitale smerter hos kvinder med UC**
  - o Mere end dobbelt så høj risiko

Dette tyder på, at UC – muligvis pga. inflammationens placering, symptomer eller behandlingsbivirkninger – kan påvirke seksualiteten mere direkte end CD.

## Særligt udsatte patientgrupper

Studiet identificerede tre grupper med markant forhøjet risiko for seksuelle dysfunktioner:

- patienter med **aktiv sygdom**
- patienter med **stomi**
- patienter med **perianal sygdom** (fx fistler eller abscesser)

Hos disse patienter var forekomsten af seksuelle problemer betydeligt højere sammenlignet med personer uden IBD.

## Behov for mere åbenhed i sundhedsvæsenet

Selvom de generelle måleredskaber ikke viste en samlet overhyppighed af seksuelle problemer i hele IBD-populationen, peger resultaterne tydeligt på, at mange patienter oplever udfordringer, der ikke rutinemæssigt drøftes ved konsultationer. Mange oplever, at seksualitet slet ikke bliver talt om ved konsultationer og ambulatoriebesøg.

Forskerne konkluderer derfor:

**Seksuel sundhed bør være en integreret del af behandlingen af IBD, og sundhedspersonale bør proaktivt tage emnet op - især hos patienter med aktiv sygdom eller kirurgiske komplikationer.**

Studiet kan desuden bidrage til at:

- styrke dialogen om seksualitet mellem patienter og sundhedspersonale
- udvikle bedre rådgivningstilbud
- øge fokus på seksualitet som en central del af livskvaliteten

Du anbefales at tage det op med din læge og/eller din gastroenterolog. Seksualitet er en central del af menneskers livskvalitet og velfærd, uanset hvor vi er i livet. ■



## EN HYLDEST TIL THØGER THØGERSEN - MODTAGER AF CCF'S PATIENTPRIS 2025

**SIDST I 2025 BLEV** overlæge i Medicinsk Gastroenterologi, **Thøger Thøgersen**, hædret med CCF's Patientpris for sit enestående engagement og sin uvurderlige støtte til patienter med Colitis Ulcerosa og J-Pouch.

Prisen blev indstillet af patient **Trine Winther**, som i sin indstilling – bragt i sidste nummer af vores magasin – fremhævede Thøgers særlige kvaliteter:

*“Thøger har gennem hele mit sygdomsforløb været en fast og uvurderlig støtte. Han udmærker sig ved sin dybe forståelse og empati, og han er altid lyttende og rolig.”*

Det, der især gør Thøger fortjent til prisen, er hans **engagerede og løsningsorienterede tilgang** til patientbehandling. Han formår at inddrage patienten i beslutningsprocessen og tænker kreativt, når der skal findes alternative løsninger – altid med patientens bedste for øje.

På billederne ses Trine Winther sammen med ledende overlæge **Mie Agerbæk Juul** og klinisk professor **Torben Knudsen**, stabschef for den nyetablerede afdeling på Esbjerg og Grindsted Syge-

hus, der skal styrke forskning og uddannelse i lyset af sundhedsreformen.

CCF Østjylland ved Ulla Arnum var også til stede for at ønske tillykke med den velfortjente pris.

Billederne taler for sig selv: en overrasket og værdsat kollega, omgivet af kolleger og patienter, der er mødt op for at fejre ham.

**På vegne af CCF ønsker vi Thøger Thøgersen et stort tillykke med prisen – og takker for hans store indsats for at sætte patienterne i centrum. Alt starter nu en gang med patienten! ■**

# FRA 25 ÅRS KAMP TIL KONTROL

## En patienthistorie om lymfocytær colitis og en diæt, der ændrede alt

PATIENTFORTÆLLING AF FLEMMING FRANDSEN, 78 ÅR OG PENSIONERET KOK OG TJENER, BA



**DA SYGDOMMEN RAMTE** Flemming Frandsen, kom det som et chok. En formiddag i marts 1998 måtte han styrte ud på toiletet med en diarré, der ikke lignede noget almindeligt maveonde. Det blev starten på et langt forløb med lymfocytær colitis – en sjælden, kronisk tarmsygdom, som først blev diagnosticeret ti år senere.

### År med symptomer og begrænset behandling

Efter utallige prøver og antibiotikabehandlinger, der kun gav midlertidig ro, fulgte år med op til otte toiletbesøg i døgnet. Diagnosen kom i 2008, men uden udsigt til helbredelse. Entocort kunne dæmpe symptomerne i korte perioder, og Imodium hjalp

**/// Jeg håbede, jeg var helbredt. Det var jeg ikke, men jeg havde fundet en nøgle til kontrol.**

kun midlertidigt. Kosttilskud havde ingen effekt.

Trods sygdommen fastholdt han livskvaliteten: "Jeg har betragtet det som et grundvilkår," fortæller han. Men håbet om en løsning forblev.

### To sjældne følgesygdomme

Som om én autoimmun sygdom ikke var nok, blev han senere ramt af AL-amyloidose i struben og astma. Begge kræver løbende behandling, men spiller i dag en mindre rolle i hverdagen.

Vendepunktet: En diæt med effekt

I 2022 tog Flemming Frandsen sagen i egen hånd. Efter vægtøgning og råd om at spise mere fedt og protein, sammensatte han en diæt – og resultatet var overraskende: Efter tre måneder var vægten reduceret med 3,5 kg, og tarmsygdommen gik i ro.

Når principperne i diæten blev brudt, vendte symptomerne tilbage. Men med diæten kunne han igen skabe ro. ■



### Diætmodellen: Principper og plan

Diæten bygger på tre grundprincipper:

- Ingen hurtige kulhydrater
- Ingen laktose (bortset fra smør)
- Minimalt gluten (kun i rugbrød)

### Måltidsplan

- **Morgenmad:**  
1 glas vand, stor skive fuldkornsrugbrød med mayonnaise, 1 hårdkogt æg, tomater, sort kaffe
- **Formiddag:**  
1 kop kaffe
- **Frokost:**  
1 glas vand, 1 spsk torskelevertran, havregryn rørt i tomatjuice, marineret sild eller rest kød/fisk, kolde grøntsager, 10 g mørk chokolade
- **Eftermiddag:**  
Rugbrød med smør, kaffe
- **Aften:**  
1 glas vand, 100-150 g kød eller fisk, tilberedte grøntsager, evt. 250 ml hvidvin, 10 g chokolade

### Tilladte grøntsager

Tomat, løg, porre, peberfrugt, aubergine, knoldselleri, persillerod, fennikel, svampe, asparges – altid tilberedt med smør eller olivenolie.

### Undgå helt

Kartofler, ris, bælgfrugter, kål, bladsalater.

### Flemming Frandsens konklusion på eget forløb

"Ved et heldigt tilfælde og god planlægning har jeg fået styr på min sygdom. Ikke helbredt – men kontrolleret. Jeg ved godt, at vi alle med tarmsygdom er forskellige, men måske kan andre med kroniske tarmsygdomme finde inspiration i min erfaring?"



# GRATIS MEDICINSAMTALER PÅ APOTEKET HJÆLPER BORGERE MED KRONISKE SYGDOMME



**NÅR MAN FÅR KONSTATETERET** en kronisk sygdom – som for eksempel Colitis-Crohn – kan medicin hurtigt blive en fast del af hverdagen. Det kan være en stor omvæltning, og mange oplever udfordringer med at tage medicinen korrekt. Et samtaleforløb på apoteket kan gøre en stor forskel.

## Hvorfor er medicinsamtaler vigtige?

Undersøgelser viser, at omkring halvdelen af os ikke tager medicinen, som aftalt med lægen. Det betyder, at behandlingen ikke virker optimalt, og konsekvenserne kan være alvorlige. Årsagerne er mange: usikkerhed om medicinen, bekymringer om bivirkninger, eller simpelthen manglende overblik.

## En ny hverdag med medicin

Når sygdommen rammer, ændrer hverdagen sig. Pludselig skal man tage medicin én eller flere gange dagligt – ofte resten af livet. Det kan virke enkelt, når man forlader hospitalet eller lægens konsultation, men i praksis er det ofte svært at holde styr på doser og tidspunkter.

“Det lyder måske nemt, men gode medicinvaner kommer ikke af sig selv. Mange bliver usikre, når de kommer hjem,” siger Birthe Søndergaard, sundhedsfaglig direktør i Danmarks Apotekerforening.

## Medicinsamtaler giver tryghed og viden

Medicinsamtalerne på apoteket tager

udgangspunkt i den enkelte borgers behov og livssituation. Her kan man få svar på spørgsmål om medicinens virkning, bivirkninger, og hvad man gør, hvis man glemmer en dosis. Samtalerne hjælper med at skabe gode vaner og fjerne bekymringer.

“Det handler om at give viden og skabe tryghed, så man får det bedste ud af behandlingen. Medicin gør størst gavn, når den tages som aftalt med lægen,” forklarer Birthe Søndergaard.

Samtalerne foregår i rolige og diskrete omgivelser på apoteket – eller via video, hvis man ikke har mulighed for at møde op. ■

## Yderligere oplysninger:

Stine Fabricius, sundhedsfaglig kommunikationskonsulent (cand.pharm.)

Tlf.: 33 76 76 69

E-mail: [sfa@apotekerforeningen.dk](mailto:sfa@apotekerforeningen.dk)



## Du kan få to samtaler af sammenlagt 20 minutters varighed, hvis du:

- har fået konstateret kronisk sygdom inden for de seneste seks måneder.
- har problemer med at tage din medicin efter seks måneders behandling.

## eller hvis der er risiko for, at dine medicinvaner bliver udfordret, fordi du:

- er nyligt udskrevet fra hospitalet med en ændring i din behandling.
- er begyndt at få dosisdispenseret medicin.
- er begyndt på en udtrækning af din medicin efter aftale med lægen.
- er i behandling med lægemidler til injektion.

# DETTE ER LIVET



**100%**

af testpersonerne fandt det nye design behageligt og hudvenligt<sup>3</sup>

## OPDATERING

eakin dot<sup>®</sup> 1-dels high output poser i forbedret udgave!

**Et nyt design - tættere på huden**

skinsmart<sup>™</sup> blød konvex klæbeflade med slidsede kanter er nu i vores sortiment.

Giver en **bedre pasform** omkring buler og folder. Er **skånsom mod huden**<sup>1</sup> og sikrer langvarig vedhæftning<sup>2</sup>.

**Valget når du vil beholde kontrollen**

Pose med blødt betræk og inspektionsvindue er nu tilgængelig. En mere diskret løsning.

**Nem, kontrolleret hygiejnisk tømning og rengøring**

Med stor blød malkezone og mulighed for parkering af udløbsproppen under tømning. Stor diameter i udløbet letter tømning. Mulighed for tilslutning af opsamlingspose, som understøtter en god nats søvn.

Føl dig sikker uanset hvor du befinder dig som stomiopereret

Livet med stomi er anderledes, men det er også en rejse, hvor hver lille sejr fortjener at blive fejret.



eakin dot<sup>®</sup>



## Varenumre på den forbedrede udgave

**NUVÆRENDE** Stomi str. varenr.

841000NF Opkl. – 15-40mm

841001NF Opkl. – 15-60mm

**NYT** Stomi str. Varenr.

851000 Opkl. – 15-40mm

851001 Opkl. – 15-60mm

## Kontakt Focuscare for vareprøver

Tlf: 49 26 13 99  
info@focuscare.dk  
focuscare.dk



Focuscare



1. eakin dot @ user evaluations, (n=49), Data on File, 2020  
2. T.G. Eakin Laboratory Testing Summary report, skinsmart hydrocolloid 2020 (Data on file)  
3. eakin user evaluation on use of eakin dot<sup>®</sup> ileo, Japan. June 2024 (Data on file) EA-006788-RP (n=11)

## Ultraforarbejdet mad En skjult trussel mod danskernes sundhed

Forskere advarer: Frysepizzaer og sodavand kan være med til at øge risikoen for kroniske sygdomme som Crohns.

### Danskerne spiser mere ultraforarbejdet mad

Færdigretter, frysepizzaer, sodavand og andre ultraforarbejdede fødevarer er blevet en fast del af mange danskeres hverdag. Men ny forskning og kliniske observationer peger på, at denne udvikling har alvorlige konsekvenser for folkesundheden.

### Advarslen er skærpet

Omfattende studier viser en klar sammenhæng mellem ultraforarbejdede fødevarer og kroniske sygdomme som diabetes, hjerte-kar-sygdomme og tarm-sygdomme. Det mærkes nu konkret på danske hospitaler, fortæller Johan Burisch, overlæge på mavetarm-afdelingen på Hvidovre Hospital og professor ved Københavns Universitet:

### Crohns sygdom i stigning

Crohns sygdom er en autoimmun lidelse, der kan give diarré, træthed, feber og væggtab. Danmark har en af de højeste forekomster i verden, og Burisch

understreger, at udviklingen ikke kan ignoreres:

"Det er så veldokumenteret, at der er en sammenhæng mellem sygdom og ultraforarbejdet mad. Vi kan godt mærke ude i klinikkerne, at der begynder at være et meget stort antal mennesker, der har brug for vores hjælp. Jeg synes, det er noget, man skal tage alvorligt."

### Mængden er problemet

En frysepizza og en sodavand i ny og næ er ikke farligt, men det er mængden, der gør forskellen. Hvis vi vil bremse udviklingen, kræver det opmærksomhed og ændrede vaner.

**//** *Vores stigende indtag af ultraforarbejdet mad har en ret betydningsfuld rolle for, hvorfor vi ser en stigning af Crohns sygdom."*

JOHAN BURISCH,  
OVERLÆGE OG PROFESSOR



## Tarmrådgiveren - Ny app skal hjælpe en million danskere med tarmsygdomme

Op mod en million danskere lever med en tarmsygdom - mange uden at vide det. Symptomer som mavesmerter, diarré og oppustethed påvirker dagligdagen og kan føre til både ensomhed og forkert selvbehandling.

Nu har Colitis-Crohn Foreningen modtaget en bevilling på 2 mio. kr. fra Sundhedsdonationer til at igangsætte et ambitiøst projekt: Tarmrådgiveren, som er en AI-drevet app, der skal give viden, rådgivning og støtte til patienter og pårørende.

Appen samler evidensbaseret information og praktiske råd ét sted og bygger på en internationalt valideret AI-plattform tilpasset danske forhold. Projektet er en del af en national oplysningsindsats, der skal styrke egenomsorg, reducere ensomhed og aflaste sundhedsvæsenet.

### CCF vil gøre det lettere for danskerne at forstå og håndtere deres symptomer.

Målgruppen er bred: både diagnosticerede patienter og de mange, der går med udiagnosticerede gener. Projektet skal samtidig give ny viden om patienters behov og vise, hvordan AI kan bruges ansvarligt i sundhedsrådgivning. Erfaringerne skal danne grundlag for videreudvikling og skalering - både nationalt og internationalt.





## Julie sætter unge patienter først: Ny ambassadør styrker overgang fra barn til voksen

I sundhedsvæsenet er det afgørende, at vi støtter alle patienter – særligt dem, der står midt i overgangen fra barn til voksen. Derfor har sygeplejerske Julie Gry Christiansen uddannet sig til ungeambassadør, en rolle der udgør en sjettedel af en diplomuddannelse og giver specialiseret viden om behandling af unge i alderen 12–29 år.

Julie deler et fælles mål med Afdeling S: at give unge patienter den bedste behandling og den rette støtte. Mange af afdelingens yngre patienter lever med inflammatorisk tarmsygdom (IBD) – en diagnose, der kan være svær at håndtere i en livsfase præget af uddannelse, første job, flytning hjemmefra og nye relationer.

“De er på vej ind i voksenlivet og starter mange nye ting. Den naturlige udvikling har en følgesvend i form af deres kroniske sygdom,” forklarer Julie. “Livsfasen bringer op- og nedture, som påvirker sygdomsforløbet. Derfor kræver deres sygdom ekstra opmærksomhed.”

Som ungeambassadør vil Julie styrke overgangsforløbet fra H.C. Andersen Børne- og Ungehospital, OUH til Afdeling S. Hun fortsætter med at gennemføre transitionssamtaler med patienten, pårørende og behandlere – og tilføjer nu opfølgningssamtaler samt en ungeanamnese, hvor den unge selv sætter dagsordenen.

“Jeg vil gerne lade de unge bestemme, hvad de vil dele, så vi kan lære hinanden at kende. Jeg er mindst lige så interesseret i mennesket som i deres sygdom,” siger Julie.

De første opfølgningssamtaler finder sted i februar 2026, og Afdeling S ser frem til at udvikle behandlingsforløbene for unge patienter sammen med Julie.

Kilde: <https://www.linkedin.com/company/h-c-andersen/Børne- og unge hospital>

# 5

## GODE RÅD

### - Gør vinteren lidt nemmere for dine tænder

Sådan beskytter du følsomme tænder mod vinterens typiske triggere. Vinteren kan være hård ved tænderne. Kombinationen af kold luft, varme drikke og tør indendørs varme er en opskrift på ubehag – især hvis du har følsomme tænder. Men med nogle enkle vaner kan du mindske reaktionen betydeligt.

#### 1.

##### Når temperaturer kolliderer

Efter kulden udenfor føles en varm drik fantastisk – bare ikke for tænderne. Både kold luft og meget varme drikke kan udløse følsomhed, og kombinationen gør det værre. **TIP:** Lad varme drikke køle af i 1–2 minutter, og træk vejret gennem næsen, når du er ude. Det hjælper tænderne med at håndtere temperaturchok.

#### 2.

##### Tandpasta til sensitive tænder

Regelmæssig og vedvarende brug af tandpasta til følsomme tænder kan reducere kuldeudløst smerte. **BONUS:** Brug en blød tandbørste og let tryk – det er skånsomt og effektivt.

#### 3.

##### Tør luft gør følsomhed værre

Indendørs opvarmning tørrer munden ud, og mindre fugt betyder mindre naturlig beskyttelse. **NEM VANE:** Drik vand i løbet af dagen. Det er sæsonens enkleste måde at hjælpe tænderne.

#### 4.

##### Vitaminer betyder mere om vinteren

Mindre sol = mindre D-vitamin. Færre friske grøntsager = mindre C-vitamin. Begge er vigtige for tand- og tandkødssundhed. **OVERVEJ:** Et lille tilskud kan gøre en mærkbar forskel.

#### 5.

##### Efter forkølelse eller influenza: Skift tandbørsten

**HYGIEJNETIP:** Udskift tandbørsten, når du er rask – det er en enkel måde at holde rutinen ren.

# ET TESTAMENTE, DER GIVER RO - OG HÅB



**At oprette et testamente er ikke bare en praktisk beslutning. Det er en kærlig handling. Et valg, hvor du tager ansvar for fremtiden - for dem, du holder af, og for de værdier, der betyder mest for dig.**

**ET TESTAMENTE GIVER RO I HJERTET.** Det skaber klarhed for dine nærmeste og forebygger tvivl og uenigheder. Samtidig giver det dig mulighed for at sætte et aftryk, der lever videre - ved at støtte det, du tror på, også når du ikke længere er her.

Hos CCF er vi dybt taknemmelige for den tillid, mennesker viser os, når de vælger at betænke os i deres testamente. Den tillid forpligter. Vi forvalter den med omhu og respekt - fordi din arv kan forandre liv.

Din støtte gør en forskel. Den giver os mulighed for at:

- kæmpe for rettigheder og tryghed,
- tilbyde rådgivning og kurser,
- styrke forskning,
- skabe fællesskaber, hvor ingen står alene.

Flere og flere rammes af tarmsygdomme og følgesygdomme. Det er en udvikling, der kræver vedholdende indsats og stærke fællesskaber.

En gave i dit testamente - stor som lille - kan være med til at forbedre livet for 1 million danskere og give håb til kommende generationer.

Af hjertet tak, fordi du overvejer at tage os med i dine tanker om fremtiden.

Venlig hilsen

*Jakob Hansen, Landsforperson for CCF - Foreningen for tarmsyge*



# HVORFOR TESTAMENTERE TIL COLITIS-CROHN FORENINGEN (CCF) - FORENING FOR TARMSYGE?

Antallet af danskere med kroniske tarmsygdomme er stigende. Det kræver en stor indsats at hjælpe børn, voksne og pårørende med at håndtere sygdommen i hverdagen - og samtidig finde midler til forskning, der kan forklare, hvorfor tallet vokser.

**Dit bidrag gør en forskel for næsten 1 million danskere, der er berørt af tarmsygdomme.**

Når du støtter CCF, går pengene blandt andet til:

- **Patientstøtte og rådgivning**

Vi hjælper tusindvis af tarmsyge hvert år gennem kurser, artikler, podcasts, film og digitale platforme. Vores mål er at give medlemmerne viden og redskaber til at klare hverdagen og navigere i sundhedssystemet.

- **Oplysning og politisk arbejde**

Vi samarbejder med politikere og beslutningstagere - fra kommuner til Christiansborg - for at skabe nødvendige forbedringer i sundhedssystemet. Vi deltager aktivt i mediedebatter og værner om patienternes rettigheder.

- **Forskning, viden og teknologi**

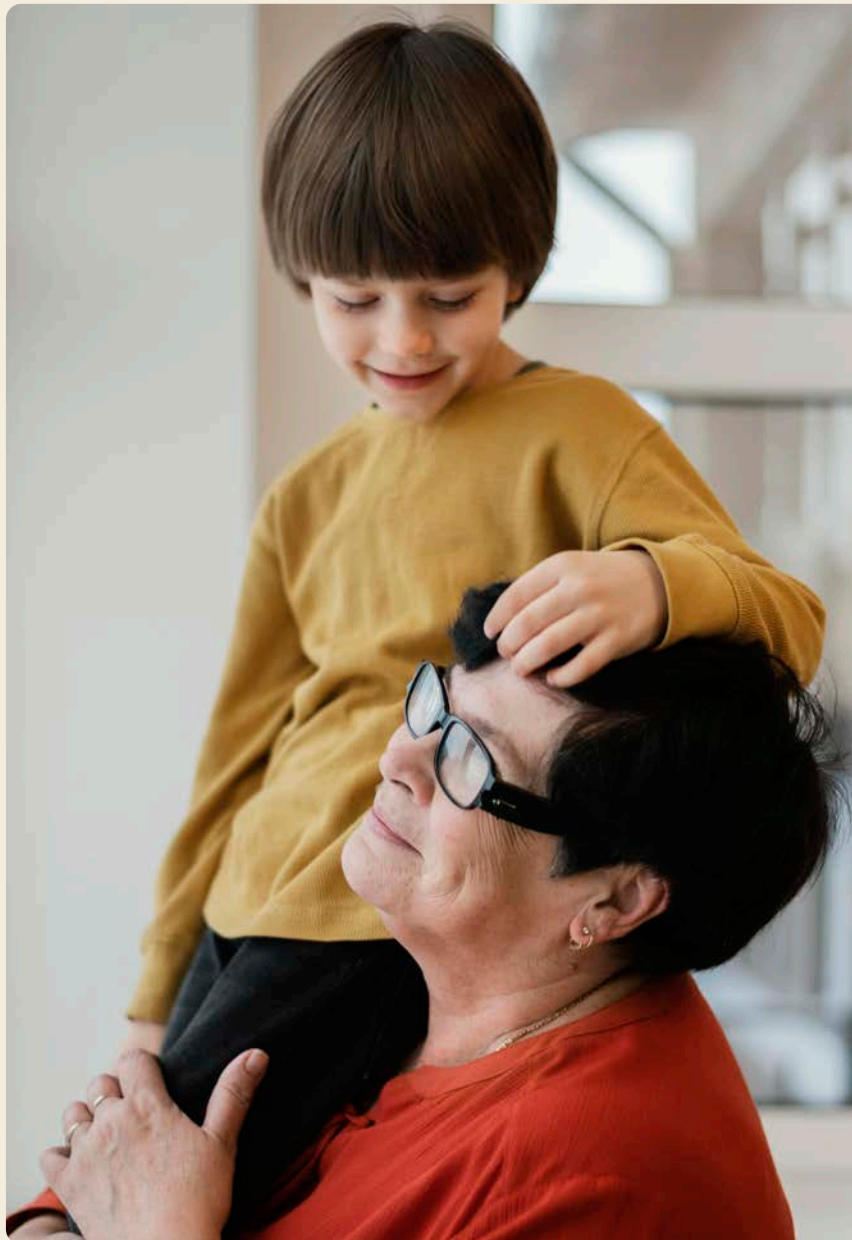
Vi støtter forskning i tarmsygdomme for at udvikle nye vider, teknologi og mere effektive behandlinger, der kan give flere et godt liv.

**CCF tilbyder dig gratis advokathjælp til dit testamente**

Hvis du betænker CCF i dit testamente, dækker vi advokatregningen med op til 5.000 kr. (beløbet er skattepligtigt).

Sådan kan du støtte CCF - Foreningen for tarmsyge

Scan QR-koden og læs mere:



# VÆLG KLOGT

## - NÅR PATIENTER OG FAGFOLK FINDER LØSNINGER SAMMEN

I **DET DANSKE SUNDHEDSVÆSEN** udføres der hvert år undersøgelser og behandlinger, som ikke skaber værdi for patienterne. OECD anslår, at omkring 20 procent kan være unødvendige – og i nogle tilfælde endda belastende. Vælg Klogt er et initiativ, der arbejder systematisk med at identificere netop sådanne situationer og pege på mere meningsfulde alternativer.

### Hvad er Vælg Klogt?

Vælg Klogt er en uafhængig organisation etableret af Danske Patienter og Lægevidenskabelige Selskaber. Arbejdet bygger på et tæt samarbejde mellem sundhedsprofessionelle og patienter, og formålet er at formulere anbefalinger om undersøgelser og behandlinger, som man med fordel kan undgå.

Fokus er på kvalitet og relevans: Hver anbefaling skal være fagligt velbegrunderet og afspejle patienternes erfaringer.

### En bottom-up proces

Arbejdet starter ofte med en konkret oplevelse i sundhedsvæsenet – noget, der virker unødvendigt eller ikke giver værdi. Processen ser typisk sådan ud:

#### 1. Et tip sendes ind

Alle kan indsende idéer via Vælg Klogts hjemmeside. Det kan være patienter, pårørende eller sundhedsprofessionelle.

#### 2. Forslaget vurderes

Et udvalg med både fagpersoner og patientrepræsentanter vurderer forslagene ud fra faste principper, blandt andet om der er evidens, om forslaget er udbredt i praksis, og om både fagfolk og patienter er enige om relevansen.

#### 3. Workshop

Relevante faglige selskaber og patientrepræsentanter mødes i en virtuel workshop og udvikler anbefalingen i fællesskab.

#### 4. Officiel anbefaling

Efter en høringsfase offentliggøres anbefalingen på Vælg Klogts hjemmeside og på Sundhed.dk. Den bliver også indskrevet i relevante kliniske retningslinjer.

Tip kan sendes  
ind via:  
[www.vaelgklogt.dk/  
tip](http://www.vaelgklogt.dk/tip)



### Et konkret eksempel: Medicinudlevering uden fremmøde

Et af de forslag, der er blevet omsat til en officiel anbefaling, kom fra to patientforeninger. Mange patienter oplevede at skulle møde fysisk op på hospitalet for at hente vederlagsfri medicin – også i situationer, hvor der ikke var nogen faglig grund til fremmøde.

Det førte til anbefalingen:

*”Undgå, at patienter skal møde fysisk op på den behandelende enhed for at hente vederlagsfri medicin, når hverken patient eller behandler ser et behov for fremmøde.”*

Anbefalingen illustrerer, hvordan input fra patienter kan føre til praktiske forbedringer, der gør hverdagen lettere.

### Del dine erfaringer

Mange patienter kender til kontroller, procedurer eller rutiner, der føles overflødige. Hvis man har oplevet noget, der virker unødvendigt eller ikke bidrager til ens forløb, kan man indsende et tip til Vælg Klogt. Muligheden er åben for alle, og både store og små observationer er velkomne. Et tip kan være første skridt mod en anbefaling, der gavner mange andre i samme situation.

### Målet: Et sundhedsvæsen med fokus på det, der giver værdi

Vælg Klogt arbejder for et sundhedsvæsen, hvor kvalitet og relevans går forud for rutiner og overbehandling. Anbefalingerne udvikles altid i et fælles felt mellem faglig viden og patientoplevelser – og skal være med til at sikre, at ressourcerne bruges dér, hvor de gør størst gavn. ■





## Sundhedsudvalget styrker indsatser til patientinddragelse - og lancerer ny podcast om fatigue



I den seneste periode har CCF - Foreningen for Tarmsyges sundhedsudvalg haft et særligt fokus på at styrke patientinddragelsen i forskning og udvikling inden for sundhedsområdet.

Flere initiativer er sat i gang, hvor sundhedsudvalget enten deltager aktivt eller har formidlet kontakt til frivillige medlemmer,

der indgår i forskningsprojekter om tarmsygdomme.

Samtidig samarbejder udvalget med Det Lægelige Råd om en omfattende opgradering af foreningens samlede brochuremateriale. Formålet er at sikre tidssvarende, fagligt funderet og ensartet information til medlemmerne. Arbejdet skrider planmæssigt frem, og materialet forventes løbende færdiggjort gennem 2026.

Industrien har også flere projekter på vej. Blandt andet lancerer Takeda Pharma Denmark A/S snart en ny podcast om fatigue og hjernetåge - en central og ofte overset følgesygdom hos mennesker med tarmsygdom.

Før jul deltog specialpsykolog i børne- og ungdomspsykiatri, Martin Skovsgaard Batenburg, som selv lever med tarmsygdom, samt foreningens næstformand, Benthe Bertelsen, i optagelserne i Lydens Hus. Her blev der skabt en professionel og tryk ramme for samtalen, hvor deltagerne delte ærlige refleksioner om fatigue, håndtering i hverdagen og den betydelige påvirkning, symptomerne har på livskvaliteten.

Flere af initiativerne vil blive uddybet og konkretiseret i det kommende år - i takt med at de færdiggøres og offentliggøres.

I hører mere om hvor og hvornår, man kan lytte til den nye podcast.



råd om træning, kost før og efter aktivitet samt en enkel tilgang til Low-FODMAP-diæten. Der bliver mulighed for spørgsmål og Sylvia tilbyder personlig rådgivning efter oplægget.

**Online træning  
den 18. januar kl. 10:00-11:00**

1. Træning ved IBD: hvad må jeg?
2. Redskaber og øvelser hjemme?
3. Hvilken træning er bedst?
4. Sauna?
5. Træning efter operation / udbrud
6. Kost ved træning: mere mad?
7. Hvor meget skal jeg drikke?
8. Protein og IBD?
9. Hvor meget træning? Hvordan kommer jeg igang? Motivation vs disciplin?

**Online foredrag  
den 15. marts online kl 10:00-11:00**

1. Kost ved IBD: hvad siger de helt nye forskningsresultater?
2. Hvordan bruger vi kosten som individ?
3. Kosten ved operationer, medicin, intolerancer.
4. Kostplan: skal jeg det? Spise ude: hvad gør jeg? Indkøb: er der fælder?
5. Skal jeg spise kosttilskud? Virker de?
6. Økologi? Fastfood? Sødemidler? Slik og kager?

Tilmelding på NemTilmeld <https://ccf-kobenhavn.nemtilmeld.dk/> senest 16. januar for online træning og senest 13. marts for online foredrag.

**Generalforsamling i CCF København efterfulgt af spændende foredrag "Forstå din IBD: Indsigt fra en sygeplejerske"**

Tirsdag den 26. februar 2026, kl. 18.00 - 20:30 - på Hvidovre Hospital, Auditorie 3 + 4 - Kettegård Alle 30, 2650 Hvidovre

Kl. 18:00-18:45 Generalforsamling hvor vi serverer sandwich, frugt og lidt at drikke og der trækkes lod om 3 gavekurve til en værdi á 300-500 kr.

**Kl. 19:00 Foredrag: "Forstå din IBD: Indsigt fra en sygeplejerske"**

Vi inviterer til et spændende foredrag med en erfaren sygeplejerske, som vil fortælle om forløbet for IBD-patienter fra den første diagnose til den videre håndtering af sygdommen. Hun deler viden om både behandling, støtte i hverdagen og de udfordringer, patienter typisk møder. Et oplæg

**Bornholm - Stiftet 1995**

Mail: bornholm@ccf.dk

**Fyn - Stiftet 1992**

Formand: Lone Hemmingsen

Tlf.: 2714 8865

Mail: Fyn@ccf.dk

**CCF Fyns aktiviteter**

I oktober afholdt CCF Fyn et medlemsmøde, hvor Camilla Frimodt, læge fra OUH, præsenterede det spændende projekt, hun arbejder med. Vi var en gruppe nysgerrige deltagere, der fik indblik i, hvordan forskning i biologisk medicin kan tilpasses det enkelte menneske. Projektet er stadig i sin spæde start, og vi håber at kunne få en opfølgning senere.

I maj 2025 var vi "Månedens forening" på Hovedbiblioteket i Odense. Det gentager sig i maj 2026, hvor vi igen får mulighed for at lave en udstilling om vores forening og dermed udbrede kendskabet til tarmsygdomme.

Med venlig hilsen

Lone Hemmingsen

CCF-Fyn, bestyrelsesformand

**Færøerne - Stiftet 1997**

Forkvinde Asta av Vollanum

Mail: ccf@ccf.fo

[www.facebook.com/groups/136061283164133](https://www.facebook.com/groups/136061283164133)

[www.instagram.com/colitis\\_crohn\\_felagid/](https://www.instagram.com/colitis_crohn_felagid/)

**København - Stiftet 1989**

Formand: Hengameh Chloé Lauridsen

Tlf: 2384 0422

Mail: koebenhavn@ccf.dk

Kære CCF-KBH medlemmer, fra CCF-KBH bestyrelse vi ønskes et godt og meningsfuldt nyt år. Tak for fællesskabet i 2025 - jeg ser frem til et stærkt og støttende CCF-år i 2026.

**Online træning og foredrag v/Sylvia Frost Engel for patienter med tarmsygdom  
Søndag den 18. januar og søndag den 15. marts 2026, kl. 10:00-11:00**

Sylvia lever med Morbus Crohn og stomi og arbejder som træner samt cand.scient. i klinisk ernæring på Esbjerg universitetshospital. Sylvia vil holde oplæg om træning, kost og hverdagsliv med Crohn, Colitis, IBS og stomi. Hun gennemgår praktiske



fyldt med indsigt og værdifuld viden for både nye og erfarne patienter.

**Tilmelding på NemTilmeld**  
(<https://ccf-kobenhavn.nemtilmeld.dk/>)  
senest den 24. februar 2025.

#### Midtjylland - Stiftet 1995

Formand: Marianne Andersen  
Tlf.: 3069 0056  
Mail: [midtjylland@ccf.dk](mailto:midtjylland@ccf.dk)

#### Midtvestjylland - Stiftet 1991

Mail: [midtvestjylland@ccf.dk](mailto:midtvestjylland@ccf.dk)

#### Midtvestsjælland - Stiftet 2021

Mail: [midtvestsjælland@ccf.dk](mailto:midtvestsjælland@ccf.dk)

#### Nordjylland - Stiftet 1992

Formand: Bjarke Christiansen  
Tlf.: 2484 9716  
Mail: [nordjylland@ccf.dk](mailto:nordjylland@ccf.dk)

#### Foredrag med Morten Ankerdal

– søndag den 19. april 2026

Glæd dig til et inspirerende og underholdende foredrag med TV-vært og journalist Morten Ankerdal.



Med humor og indsigt deler han spændende fortællinger om sport, medier og vindermentalitet.

#### Sæt allerede nu kryds i kalenderen!

Nærmere information følger i en særskilt invitation – men vi lover, det bliver en oplevelse, du ikke vil gå glip af.

#### Nordsjælland - Stiftet 1989

kontaktperson: Anette Olivarius  
Mail: [nordsjaelland@ccf.dk](mailto:nordsjaelland@ccf.dk)

#### Så er 2026 skudt i gang!

Jeg vil gerne benytte anledningen til et lille tilbageblik på efteråret 2025, som bød på flere hyggelige arrangementer.

#### 2026 – hvad nu?

Hvis du læser dette efter den 27. januar, har vi afholdt stiftende generalforsamling i lokalafdelingen.

Vi har brug for en bestyrelse for at give



CCF Nordsjælland de bedste muligheder for at eksistere til gavn for os alle. Det betyder også, at vi kan søge tilskud til nye aktiviteter og kampagner for tarmsyge i Nordsjælland.

Har du tid og lyst til at engagere dig i bestyrelsesarbejdet? Så send en mail til [nordsjaelland@ccf.dk](mailto:nordsjaelland@ccf.dk), og du vil blive kontakttet.

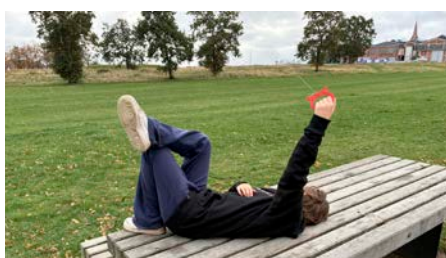
#### Afholdte arrangementer

##### Familedag på Kronborg

– september/oktober 2025

Det blev en fantastisk dag med drageflyvning i stor stil! Jeg fangede endda tre drager på ét billede over Kronborg – de ser små ud, men tro mig, snorene var helt ude, og dragerne fløj højt.

En ung deltager var lidt skidtmas, men ville så gerne flyve... og med fælles hjælp kom dragen op og blev flot styret liggende.



##### Julebingo – november 2025

18 gæve medlemmer og pårørende sluttede året af med masser af hygge, grin, gaver og sidegevinster. En stor tak til Dorte for at være nummerpige – og 1000 tak for jeres evaluering af arrangementet. Særlig tak til jer, der gav en hånd med på dagen!

Med venlig hilsen

Anette Olivarius

Kontaktperson for CCF Nordsjælland

#### Storstrøm - Stiftet 1993

Mail: [storstroem@ccf.dk](mailto:storstroem@ccf.dk)

#### Sydvestjylland - Stiftet 1994

Formand: Ulla Arnum

Mail: [sydvestjylland@ccf.dk](mailto:sydvestjylland@ccf.dk)

Kære medlemmer

Når I læser dette, har vi taget hul på 2026, og snart kan vi også byde velkommen til foråret – og til et spændende program for jer medlemmer.

Bestyrelsen håber at se mange af jer, både kendte ansigter og nye, til de arrangementer vi planlægger. Hold derfor øje med post fra din lokalafdeling – der kommer gode ting!

En stor tak til alle jer, der trofast møder



op. Vi blev rigtig glade for den store opbakning til julebanko – det var dejligt at se både store og små hygge sig sammen.

Den 16. december 2025 var bestyrelsen inviteret ind på ambulatoriet for at tage afsked med en kær medarbejder. Jer, der kender Karin fra jeres besøg til medicin, må desværre undvære hende fremover, da hun har valgt at gå på efterløn. Vi i bestyrelsen har nydt godt af Karins omsorg og hjælp, og hun vil blive savnet.

Vi starter traditionen tro året med generalforsamling torsdag den 26. februar – mød op og giv din mening til kende.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen Sydvestjylland



#### Sydøstjylland - Stiftet 1989

Mail: [sydoestjylland@ccf.dk](mailto:sydoestjylland@ccf.dk)

## Sønderjylland - Stiftet 1989

Formand: Lena Kjærgaard  
Mail: soenderjylland@ccf.dk

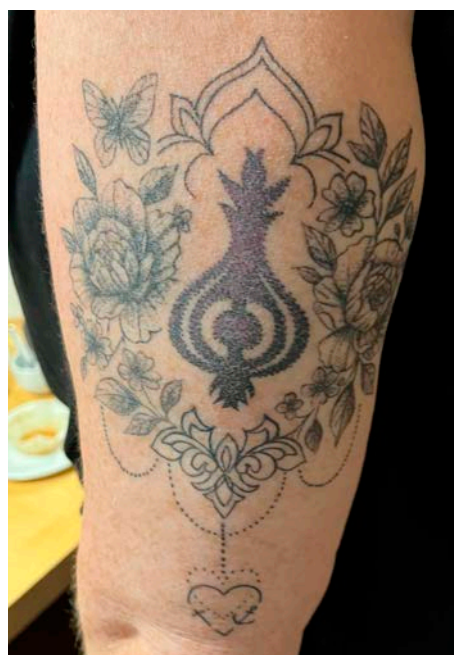


Vi håber, at alle har haft en dejlig jul og et godt nytår!

Siden sidste gang vi skrev i bladet, har vi haft fornøjelsen af at afholde en række spændende arrangementer for jer medlemmer her i Sønderjylland. Vi har blandt andet haft en hyggelig caféaften, to børnearrangementer – Jump-a-lot og 3-kamp – samt et lægefagligt foredrag i samarbejde med CCF Sydvestjylland. Derudover afholdt vi vores traditionelle julebanko, som fik fantastisk opbakning fra både medlemmer, pårørende og ikke mindst de mange erhvervsdrivende i Sønderjylland, der generøst sponsorerede de flotte gevinster. Tusind tak for det!

Det næste arrangement bliver vores årlige generalforsamling, som finder sted lørdag den 21. februar 2026.

Vi i bestyrelsen vil gerne opfordre alle til at deltage. Her har du mulighed for at få indflydelse på, hvilke aktiviteter og tiltag vi



skal have i Sønderjylland fremover. Har du tid og overskud til at give en hånd med i bestyrelsen, tager vi imod al den hjælp, vi kan få – husk, vi er en patientforening, og derfor er ekstra hænder altid velkomne.

"Vores socialrådgiver har netop holdt endnu et af sine inspirerende foredrag. Efterfølgende kommer et af CCF's medlemmer hen og siger med et smil: 'Må jeg vise dig min nye tatovering?' – så ved man, at vi har glade og tilfredse medlemmer."

### Ungdomsgruppe i Sønderjylland

Til julebanko kom fire unge kvinder i 20'erne og spurgte, om der kunne oprettes en ungdomsgruppe her i Sønderjylland. Det vil vi i bestyrelsen meget gerne støtte op om! Derfor vil der i løbet af det nye år blive arrangeret aktiviteter for unge.

Er du ung, bor i Sønderjylland og har lyst til at være med? Så kontakt os på mail: soenderjylland@ccf.dk.

### CCF Østjylland

Forperson: Anne Brosbøl-Ravnborg  
Mail: oestjylland@ccf.dk

### Året der gik – aktiviteter i 2025

I 2025 har CCF Østjylland gennemført et varieret program med både faglige og sociale arrangementer, der har styrket viden, fællesskab og medlemsinddragelse.

Året startede med den årlige generalforsamling, som blev kombineret med et spændende fagligt oplæg af afdelingslæge Anne-Mette Haase fra AUH om biologisk behandling ved inflammatoriske tarmsygdomme.

I maj fulgte et foredrag ved klinisk diætist og forsker Charlotte Lock Rud fra AUH, der præsenterede sit CCF-støttede projekt "Kost og inflammatorisk tarmsygdom" og den nyeste viden på området. Flere medlemmer havde selv bidraget til projektet.

Som socialt indslag inviterede vi i august til en guidet havnerundfart i Aarhus Havn – en hyggelig mulighed for uformelt samvær i maritime omgivelser.



### Efteråret bød på flere faglige arrangementer:

- I oktober fortalte CCF's socialrådgiver Malene Holm om sociale rettigheder.
- I november holdt speciallæge Mette Klinge et foredrag på Regionshospitalet Horsens om følgesygdomme ved inflammatorisk tarmsygdom.

Året blev rundet af med julebanko i november – et stemningsfuldt arrangement med fokus på hygge og fællesskab.

### Planlagte arrangementer for foråret 2026

#### Årlig generalforsamling og foredrag

**Dato: 18. februar 2026 kl. 18.30**

**Sted: MarselisborgCentret, Aarhus**

Indhold: Foredrag ved Janne Ladefoged Fassov, uddannelsesansvarlig ledende overlæge, lever-, mave- og tarmafd., AUH, om bl.a. de nye nationale IBS-guidelines. Generalforsamlingen afholdes med dagsorden i henhold til vedtægterne.

#### Foredrag med Mathias Redsted

**Dato: 9. marts 2026 kl. 19.00**

**Sted: Mødelokalet ved Ellevang Kirke, Risskov**



Indhold: Mathias Redsted, ph.d.-studerende og klinisk diætist ved Aarhus Universitetshospital, fortæller om sit forskningsprojekt "Magnesiumstatus hos personer med tarmsygdomme". Projektet, som er støttet af CCF, undersøger forekomsten af magnesiummangel blandt patienter med IBD, ileostomi og galdesyrediarré sammenlignet med raske personer, samt vurderer den mest præcise og praktiske metode til at måle magnesiumstatus.

Tilmelding til alle arrangementer:  
<https://ccfoestjylland.nemtilmeld.dk/>



# COLITIS-CROHN FORENINGEN

Forening for tarmsyge arbejder for alle med Crohn's sygdom, colitis ulcerosa, mikroskopisk kolit, galdesyrediarre, irritabel tyktarm og andre tarmsygdomme

Kongensgade 66-68, 2.th., 5000 Odense C · [www.tarmsygdomme.dk](http://www.tarmsygdomme.dk)

tlf. 3535 4882 • mail: [info@ccf.dk](mailto:info@ccf.dk)

Telefontider i sekretariatet: Tirsdag og Torsdag kl. 10.00 - 13.00

## LANDSFORMAND

Jakob Hansen

## HOVEDBESTYRELSEN:

Benthe Bertelsen, Næstformand

Allan Olivarius, Kasserer,

Nordsjælland

Vera Slyk Pedersen, Sydvestjylland

Ulla Arnum, Sydvestjylland

Morten Westfall, Fyn

Anne Brandt, Nordsjælland

Henriette von Essen-Leise, Nordsjælland

Sofie Vejrup, Østjylland

Jesper Olsen, Nordsjælland

## KOMMITTERET MEDLEM

### AF HOVEDBESTYRELSEN

Anders Dige, læge

## DET LÆGELIGE RÅD

Anders Dige, læge

Ida Vind, overlæge, ph.d.

Jan Fallingborg, overlæge dr.med

Jens Kjeldsen, professor, overlæge

Johan Burisch, professor, overlæge

Karsten Lauritsen, overlæge,

Katrine Winther, speciallæge

Niels Qvist, professor, overlæge

Pia Munkholm, professor, overlæge

Torben Knudsen, professor, overlæge

## SOCIALRÅDGIVER

Telefon: 5057 4982

Mail: [social@ccf.dk](mailto:social@ccf.dk)

(SIKKER MAIL)

Telefontider:

Mandag og fredag kl.9-12

## CCF-TARMLINJEN

[www.tarmsygdomme.dk/tarmlinjen](http://www.tarmsygdomme.dk/tarmlinjen)

Mail: [tarmlinjen@ccf.dk](mailto:tarmlinjen@ccf.dk)

## REDAKTION

Bladudvalg

Mail: [info@ccf.dk](mailto:info@ccf.dk)

Lokalstof: [he@ccf.dk](mailto:he@ccf.dk)

**Deadline** for materiale  
til næste udgivelse:  
**den 16. marts 2026**

Alle indlæg, billeder og forslag kan  
sendes til mail:  
[he@ccf.dk](mailto:he@ccf.dk)  
eller [info@ccf.dk](mailto:info@ccf.dk)  
mrk. Magasinet

## VIL DU KUN LÆSE CCF-MAGASINET DIGITALT?

Hvis du foretrækker at læse CCF-Magasinet digitalt, så kan du blot afmelde papirversionen. Det gør du ved at sende en mail med dit navn, adresse samt fødselsdato til [info@ccf.dk](mailto:info@ccf.dk).

CCF-Magasinet udkommer 4 gange om året. Du kan finde tidligere udgivelser på [www.tarmsygdomme.dk](http://www.tarmsygdomme.dk)



## DU STØTTER CCF MED 5 ØRE PR. LITER MED OK BENZINKORT

Der er mange, der vælger at støtte CCF, når de tanker benzin - det er vi rigtig glade for!  
Har du ikke allerede et benzinkort ved OK, der støtter CCF, kan du også være med!

Du støtter Colitis-Crohn Foreningen med 5 øre pr. liter benzin eller diesel, som du tanker.  
Desuden udløses yderligere 200 kr. i bonus første gang, du har tanket 500 liter.

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. Og 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 70 10 20 33, så ordner de det.

CCF har aftalenummer 561098 hos OK-benzin, og det er denne aftale, som du skal tilmeldes.  
På forhånd tak for din støtte.



DU ER INVITERET TIL  
**TARMGALLA**

16. MAJ 2026 – KL. 17.00

Hvert år i maj sættes der verden over ekstra fokus på tarmsygdomme.

Som en del af markeringen inviterer vi dig til Tarmgalla 2026 i København.

Tarmgalla er en aften, hvor underholdning og fællesskab danner rammen om et klart formål – at sætte fokus på tarmsygdomme.

Vi glæder os til at byde dig velkommen til en aften med mening.

Køb din billet nu!

